

ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ (Россия)

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (Беларусь)

НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА (Украина)

*К 65-летию факультета физической культуры
и безопасности жизнедеятельности*

**ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА,
ВАЛЕОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

материалы V Международной
научно-практической конференции
ноябрь 2013 г.

ВОРОНЕЖ
2013

УДК 796(075.8)
ББК 75.1
П78

Редакционная коллегия

к.п.н., доцент В.С. Лихачева (главный редактор) (Россия)
к.п.н., доцент Монастырев С.Н. (Россия)
к.п.н., доцент Ю.К. Лукин (Беларусь)
к.п.н., профессор В.И.Воронова (Украина)

Проблемы теории и методики физической культуры и спорта, валеологии и безопасности жизнедеятельности : материалы V Международной научно-практической конференции / [ред. колл.; В.С. Лихачева (отв. ред.)]. – Воронеж: НАУКА-ЮНИПРЕСС, 2013. – 273 с.
ISBN 978-5-86937-351-9

В сборнике опубликованы материалы исследований ученых, преподавателей, тренеров, аспирантов и специалистов в области физической культуры и спорта, спортивной медицины и валеологии.

УДК 796(075.8)
ББК 75.1

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Раздел 1.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.06

Аксенов В.П., Григорьев О.А.

Воронежский государственный педагогический университет

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные направления информационных технологий профессионального образования в области физической культуры.

Ключевые слова: конкуренция на рынке труда, информационные технологии, основные направления современных информационных технологий, компьютерные программы обучения.

Перед системой профессионального образования стоит обще-педагогическая задача – готовить молодого специалиста ко всем сложностям профессионального становления в условиях конкуренции на рынке труда. Анализ современного состояния системы высшего профессионального образования показывает целесообразность создания новых интегрированных подходов к подготовке будущих специалистов к конкуренции на рынке труда [1;10]. Образовательная практика, вместе с тем, свидетельствует, что, во-первых, содержание образовательных программ не в полной мере способствует формированию у будущих специалистов готовности к успешному поведению в конкурентной борьбе на рынке труда; во-вторых, преподаватели, реализующие эти программы, не сориентированы на оказание студентам помощи в развитии у них соответствующего вида готовности. Поэтому выпускники высших учебных заведений не знают основных за-

конов и принципов ведения конкурентной борьбы, не владеют необходимыми приемами и навыками поиска работы, ведения переговоров с работодателем, информационными технологиями имеют проблемы создания собственного имиджа, поведения в сложных конфликтных ситуациях.

Каждый вуз по-своему насыщает образовательные программы теми или иными дисциплинами, но практика свидетельствует, что таким немаловажным вопросам является навык информационных технологий как: личностное самоутверждение, навыки ведения переговоров, формирование управленческой команды, этапы саморазвития и повышение управленческой компетентности уделяется минимум внимания, либо вообще не уделяется. Поэтому данные проблемы решаются стихийно, в основном за счет собственных проб и ошибок. Все это создает субъективную основу для неготовности многих специалистов к решению управленческих задач в условиях конкурентной борьбы [2].

Современный человек должен гибко реагировать на происходящие перемены, уметь мыслить системно и использовать новые информационные технологии для развития творческого мышления как способа повышения качества обучения [3;6].

Поэтому подготовка будущего специалиста наиболее эффективно осуществима при реализации возможностей современных информационных технологий [4].

В настоящее время можно выделить основные направления современных информационных технологий в сфере подготовке специалиста это:

- программные средства обучения направленные на объект изучения, средства управления, средства коммуникации, средства обработки информации;

- аппаратно-программные устройств для связи с комплектом учебного и демонстративного оборудования. Эти устройства позволяют вести регистрацию, сбор, накопление информации об изучаемом или исследуемом реально протекающем процессе, создавать и исследовать модели изучаемых процессов, визуализировать закономерности процессов, в том числе и реально протекающих, автоматизировать процессы обработки результатов эксперимента, управлять объектами реальной действительности;

- комплекс программно-аппаратных средств и оборудования, позволяющий объединять различные виды информации (текст,

рисованная графика, слайды, музыка, реалистические изображения, движущиеся изображения, звук) и реализовывать при этом интерактивный диалог пользователя с системой. Использование видеокомпьютерных систем, систем мультимедиа обеспечивает реализацию интенсивных форм и методов обучения, организацию самостоятельной учебной деятельности, способствует повышению мотивации обучения за счет возможности использования современных средств комплексного представления и манипулирования информацией;

- интеллектуальные обучающие системы (Intelligent Tutoring Systems) типа экспертных систем, баз данных, баз знаний, ориентированные на предметную область. Использование возможностей систем искусственного интеллекта [6;9;11] создают предпосылки для организации процесса самообучения; формируют умения самостоятельного представления и извлечения знаний; способствуют интеллектуализации учебной деятельности; инициируют развитие аналитико-синтетических видов мышления, формированию элементов теоретического мышления;

- средства телекоммуникаций, реализующих информационный обмен на уровне общения через компьютерные сети (локальные или глобальные), обмен текстовой, графической информацией в виде запросов пользователя и получения им ответов из центрального информационного банка данных. Телекоммуникационная связь позволяет в кратчайшие сроки внедрять передовые педагогические технологии, способствует общему развитию в обучении;

- новая технология неконтактного информационного взаимодействия, реализующая иллюзию непосредственного вхождения и присутствия в реальном времени. Использование этой системы позволяет обеспечить контакт между пользователем и стереоскопически представленными объектами виртуальной реальности при наличии обратной связи. Перспективами использования этой системы в сфере образования является профессиональная подготовка будущих специалистов в областях, в которых необходимо стереоскопически представлять изучаемые или исследуемые объекты, а так же стереометрии, черчению, инженерной графике, машинной графике; организация досуга, развивающих игр.

В настоящее время интенсивно разрабатываются автоматизированные компьютерные системы обучения, в том числе и на основе интернета. Изучение наук в этом случае реализуется посредством общения обучающегося заочно, через компьютерную сеть не только с компьютером, но и с преподавателем, направляющим учебный процесс. Здесь успех в значительной степени зависит от преподавателя, курирующего учебный процесс. Он обеспечивает успешное начало, обучение и помощь на начальной стадии, поддержку в разработке, развитии и завершении темы.

Сетевые компьютерные обучающие системы позволяют индивидуальным пользователям, находящимся на своих рабочих местах или дома, иметь доступ не только к мощным академическим сетям, но и подсоединяться к новейшим сетевым (мультимедийным) средствам обучения. Производители последних разрабатывают продукт с высокой степенью стандартизации и совместимости, распространения его в масштабах всей национальной системы образования. Современные локальные академические сети подключаются к национальным. Местные академические сети посредством баз данных и баз знаний обеспечивают широкий спектр учебного материала и учебных пособий.

Укажем некоторые приоритетные направления в развитии компьютерных сетей:

- 1) локальные и региональные сети ЭВМ;
- 2) электронная почта;
- 3) телеконференции;
- 4) электронные журналы;
- 5) распределение базы данных;
- 6) электронные библиотеки;
- 7) экспертные системы;
- 8) настольные издательские системы;
- 9) электронные учебники;
- 10) обучающие системы на основе мультимедиаподхода (при лекционной форме обучения) и др.

Как показывает опыт применения современных информационных технологий в образовании [8;10;12;13;14] позволяет обеспечить обучаемому:

- предоставление, расширение и углубление изучаемой предметной области за счет возможности моделирования, имитации изучаемых процессов и явлений; организации экспери-

ментально-исследовательской деятельности; экономии учебного времени при автоматизации рутинных операций вычислительного, поискового характера;

- расширение сферы самостоятельной деятельности за счет возможности организации разнообразных видов учебной деятельности, в том числе индивидуальной, групповой, коллективной;

- индивидуализацию и дифференциацию процесса обучения за счет реализации возможностей интерактивного диалога, самостоятельного выбора режима учебной деятельности и организационных форм обучения;

- вооружение стратегией усвоения учебного материала или решения задач определенного класса за счет реализации возможностей систем искусственного интеллекта;

- повышение мотивации обучения за счет компьютерной визуализации изучаемых объектов, явлений, управления изучаемыми объектами, ситуацией, возможности самостоятельного выбора форм и методов обучения, вкрапления игровых ситуаций.

Процесс информатизации образования и связанное с этим использование возможностей современных информационных технологий в процессе обучения приводит не только к изменению организационных форм и методов обучения, но и к возникновению новых методов обучения.

Список литературы:

1. Адольф, В. Конкурентоспособность – показатель качества ВПО / В. Адольф, И. Степанова // Высш. образование в России. – 2007. – № 6. – С. 77-79.

2. Байбикова, Т. Н. Использование новых информационных технологий для развития творческого мышления как способ повышения качества обучения / Т. Н. Байбикова // Качество. Инновации. Образование. – 2008. – № 4. – С. 21-24

3. Гузеев В. Какая модернизация нужна системе повышения квалификации в образовании // Народное образование. – 2009. – № 6. – С. 71-78.

4. Гужев В.В. Модели образовательной деятельности гуманитарной системы // Педагогические технологии. – 2009. – № 3. – С. 10-16.
5. Компьютерная система обучения: аппаратные и программные средства. Сетевые обучающие системы: Педагогика, 2009.
6. Лебедев, О. Е. Что такое качество образования? : От нового качества общего образования к новым перспективам развития высшей школы / О. Е. Лебедев // Высш. образование сегодня. – 2007. – № 2. – С. 34-39.
7. Материалы IV Международной конференции "Применение новых компьютерных технологий в образовании" (Троицк, 24 - 26 июня 1993 г.) / Троиц. ин - т инновац. и термоядер. исслед. - Троицк, 1993.
8. Нильсон Н. Принципы искусственного интеллекта: Пер. с англ. - М.: Радио и связь, 1985.
9. Роберт И.В. Средства новых информационных технологий в обучении: дидактические проблемы, перспективы использования // Информатика и образование. - 1991. - № 4.
10. Соломатин Н.М. Информационные семантические системы. - М.: Высш. шк., 1989.
11. Уваров А.Ю. Компьютерная коммуникация в учебном процессе // Пед. информатика. - 1993. - № 1.
12. Robert I. Papel de la informatica en la education. Segundo Congreso Internacional de Informatica. (Resumenes, torno II). Palacio de las Convenciones, La Habana, Cuba, 19 al 25 de febrero de 1990. - La Habana, Cuba.: "Informatica'90 !a Habana - Cuba", 1990.
13. The Virtual Reality Newsletter. Vol. 1, issue 2, March 1992. - London.: Cydata Limited, 1992. Tinker R.F. Network Science. // Microcomputers in Education - Innovations and Issues (USA). Vol. 12, № 1, 1989.

Акулова Л. Н., Мануковская Л. Б.

Воронежский государственный педагогический университет

**ТЕМАТИКА ИНФОРМАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Аннотация. В статье представлены характеристики функциональных, содержательных и результирующих оснований в организации учебного процесса физической культуры учащейся молодежи по формированию их потребностей, интересов и мотивов в ЗОЖ.

Ключевые слова: информационные потребности, образовательный процесс, здоровье, студенты.

Модернизация в сфере образования затрагивает проблемы формирования человека и гражданина, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

К сожалению, на сегодняшний день, не все благополучно со здоровьем учащейся молодежи, поступающей в педагогический вуз. Только 60% студентов по уровню физического развития и здоровья относятся к основной медицинской группе. Остальные студенты имеют различные медицинские отклонения. В основном преобладают заболевания сердечно - сосудистой и эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата, миопии, желудочно-кишечного тракта и др.

Как мы все знаем, научно-обоснованный объем двигательной деятельности человека, необходимый для нормального функционирования организма, составляет 6 – 8 часов в неделю.

В связи с этим, учебная программа по физической культуре в вузе, которая предусматривает учебные занятия в объеме 4 часа в неделю на 1 – 2 курсах и 2 часа в неделю на 3 курсе не в состоянии удовлетворить потребность в формировании ЗОЖ.

Неспециальное физкультурное образование может осуществляться более эффективно на основе внедрения новых педагогических технологий и методов.

Мы полагаем, что одним из важных подходов в формировании ЗОЖ является знания информационных потребностей учащейся молодежи.

Нами было проведено исследование по формированию ЗОЖ. Результаты исследования показали, что большая часть студентов на практических занятиях получает информацию от преподавателей (50%), при общении с друзьями (42%), а также из теле- и радио передач (40%) и газет 21 и 30%. Осуществляя самостоятельный поиск, студент обращается к специальным книгам и журналам (38%). Таким образом, в организации учебного процесса по формированию ЗОЖ необходимо учитывать все формы получения информации, которые используют студенты.

Отмечено, что интерес у студентов к тематике информационных материалов по оздоровлению достаточно широк. Установлено, что для выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями для 46% студентов достаточно знаний, 32,7% респондентам требуется помощь, 21,3% затрудняются ответить.

В таблице №1 отражена тематика информационных материалов по формированию ЗОЖ, интересующая студентов.

Полученные в ходе исследования результаты позволяют утверждать, что у студентов наблюдается потребность в физкультурно-спортивной деятельности, однако результаты исследования показали, что знаний и умений, направленных на сохранение и укрепления здоровья и на профессионально-прикладную физическую подготовку учащейся молодежи недостаточно. Это позволяет утверждать, что сложившаяся организация учебного процесса по физической культуре учащейся молодежи не позволяет в полной мере формировать у студентов потребности, мотивы, интересы ЗОЖ.

В связи с этим, есть все основания в необходимости совершенствования организации учебной и внеучебной деятельности студентов по формированию ЗОЖ.

Кафедра физического воспитания для формирования потребностей, интересов, мотивов студентов в ЗОЖ признана решать следующие задачи:

1. Основу педагогического процесса физической культуры в образовательных учреждениях должен составлять культурологический подход, способствующий раскрытию потенциальных возможностей личности человека. Кафедра физической культуры обязана обеспечить студента необходимой информацией для освоения различных оздоровительных систем и видов спорта, по методике выполнения утренней гигиенической гимнастики, закаливания, применения массажа. В этих целях необходимо расширять академические свободы преподавателей по использованию в учебном процессе вариативных элективных курсов, отвечающих потребностям студентов в их познавательной практической деятельности.

2. Способствовать формированию мировоззренческой позиции студентов. За период обучения увеличивать объем общеобразовательных и профессиональных знаний, ориентирующих студента на создание целостного представления о физической культуре, определяющих ее связи с историей, философией, психологией, медициной, и другими аспектами общественной жизни.

3. Обеспечивать постепенный переход от обязательных регламентированных занятий учащейся молодежи физической культуры к самостоятельным занятиям, отвечающих потребностям и интересам в их физкультурной деятельности.

4. Предоставлять информацию для студента по профессиональной направленности, которая несет в себе знания и умения по методике профессионально-прикладной физической подготовке.

5. Через газеты вузов осуществлять широкую просветительную работу среди студентов, как предпосылку к самовоспитанию и обращению их к нормам здорового образа жизни.

6. Переход неспециального физкультурного образования на качественно новый уровень обучения, обеспечивать опережающей подготовкой и повышением квалификацией педагогических кадров кафедры, используя при этом различные формы образования и самообразования.

Эти основные задачи представляются важными в плане характеристики функциональных, содержательных и результирующих оснований в организации учебного процесса физической культуры учащейся молодежи по формированию их потребностей, интересов и мотивов в ЗОЖ.

Таблица 1

Тематика информационных материалов по формированию ЗОЖ, интересующая студентов (%).

Тематика информационных материалов	Интересует	Трудно сказать	Не интересуется
Как рационально питаться	72,6	14,7	12,7
Методика самостоятельных занятий	37,3	32,6	30,1
Методика применения гимнастических упражнений	36,2	35,6	28,2
Методика оздоровительного бега	28,1	35,3	36,6
Методика нетрадиционных форм физических упражнений (йога, ушу, шейпинг и др.)	48,1	17,3	34,6
Как осуществлять контроль и самоконтроль	48,1	28,6	23,3
Методика аутогенной тренировки, психотерапия	38,7	34,7	26,6
Методика дыхательных упражнений	37,3	31,7	31,0
Методика закаливания	32,6	36,7	29,7
Как пользоваться сауной, баней	47,3	14,7	38,0
Другая (какая?) как похудеть	4,3	3,0	92,7

Афанасьев В.В., Бернина Ю.С., Степанова О.Н.
Московский педагогический государственный университет

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ СДЮСШОР ПО БАСКЕТБОЛУ

Аннотация. В статье приведены результаты исследования профессиональной деятельности тренеров СДЮСШОР по баскетболу. Раскрываются перечень, иерархия и структура профессиональных трудностей данных специалистов.

Ключевые слова: баскетбол, деятельность тренера, профессиональные трудности.

В последнее десятилетие сфера высшего профессионального образования России проходит стадию реформирования. В первую очередь это связано с требованиями Болонской декларации [1], согласно которым одним из приоритетных направлений подготовки кадров является ориентация обучения на результат (learning outcomes). Под данным термином понимается «то, что учащийся способен делать в конце обучения, чтобы продемонстрировать свои достижения в знании, понимании и способности к выполнению» [2]. В конечном итоге результатом обучения должна явиться готовность выпускника к будущей профессиональной деятельности, в том числе к преодолению присущих ей трудностей.

Несмотря на то, что проблеме профессиональных трудностей специалистов в области физической культуры и спорта посвящено значительное количество научных работ (В.И. Иванов, А.С. Махов, Е.А. Осокина, О.Н. Степанова, Р.Н. Терехина, А.А. Шипенко и др.), применительно к деятельности тренеров по баскетболу этот вопрос до сих пор остается открытым.

Чтобы восполнить этот пробел, нами было проведено интервьюирование 20 тренеров по баскетболу СДЮСШОР № 49 «Тринта» им. Ю.Я. Равинского (г. Москва), имеющих стаж работы не менее 3 лет. Результаты опросов позволили получить перечень из 29 профессиональных трудностей (графа 3 таблицы 1).

Для определения иерархии выявленных трудностей нами было проведено повторное анкетирование на том же контингенте. Респондентам было предложено оценить по 10-ти балльной шкале значимость каждой из 29-ти профессиональных трудностей; результаты оценки представлены в графах 2 и 4 табл. 1.

Как видно из данных табл. 1, наибольшие сложности у тренеров по баскетболу вызывают:

- селекционная работа по отбору и приглашению в учебно-тренировочные группы талантливых детей;
- необходимость формировать устойчивый интерес к занятиям баскетболом у воспитанников;
- повышенная двигательная активность на протяжении рабочего дня и высокое эмоциональное напряжение;
- налаживание контактов с родителями занимающихся и взаимоотношений с коллегами.

Таблица 1
Профессиональные трудности тренеров по СДЮСШОР баскетболу, их иерархия и виды

Виды трудностей	\bar{X} по видам	Профессиональные трудности	\bar{X}
1	2	3	4
Связанные с особенностями вида спорта	8,74	Трудности в организации отбора детей в связи с отсутствием полезного сотрудничества общеобразовательных школ со спортивными школами	9,44
		Малое количество профессиональных команд в отдельном регионе	9,12
		Отсутствие интереса к молодым талантливым игрокам со стороны профессиональных клубов	9,06
		Слабо развитая система профессиональных молодежных соревнований	9,02
		Недостаточное количество детско-юношеских соревнований	8,45
		Недостаточное количество баскетбольных спортивных школ на периферии	7,32

1	2	3	4
Коммуникативные	7,90	Трудности, связанные с формированием устойчивого интереса к занятиям баскетболом	9,12
		Трудности в создании сплоченного и конкурентоспособного коллектива	8,98
		Проблемы при общении с родителями	8,26
Коммуникативные	7,90	Высокая эмоциональная напряженность работы с детьми, риск возникновения синдрома профессионального выгорания	7,35
		Трудности в обеспечении и поддержании дисциплины на отдельных занятиях и в учебно-тренировочном процессе в целом	5,77
Организационно-управленческие	6,11	Недостаточное государственное финансирование	8,22
		Трудности в составлении/ведении финансово-хозяйственной и отчетной документации	8,04
		Трудности в разработке учебно-тренировочного плана в соответствии с уровнем физического развития, физической подготовленности, функционального состояния занимающихся	7,17
		Трудности в организации процессов текущего, этапного и итогового контроля за состоянием и динамикой результатов занимающихся	6,85
		Трудности в осуществлении текущего и перспективного планирования, в разработке соответствующей документации	4,87
		Трудности в оказании первой доврачебной помощи в рамках учебно-тренировочного процесса	4,66
		Умение объективно оценивать результаты своей профессиональной деятельности	2,97
Деятельностные	5,99	Трудности в демонстрации изучаемых упражнений	6,46
		Трудности в поддержании физической подготовленности тренера	5,94
		Необходимость владения широким арсеналом двигательных действий, его постоянного пополнения	5,58

1	2	3	4
Дидактико-методические	5,89	Сложности в составлении и обучении тактическим схемам	8,11
		Трудности в регулировании физической нагрузки в рамках учебно-тренировочного занятия	6,38
		Трудности в составлении комплексов упражнений	6,23
		Трудности в адаптации содержания занятий в соответствии с индивидуальными склонностями, интересами и потребностями занимающихся	5,03
		Умение перестраиваться по ходу занятия в связи с изменяющимися условиями (непостоянное количество занимающихся)	4,88
		Умение находить и исправлять ошибки в технике выполнения заданий на тренировках	4,72
Гностические	4,42	Недостаточный уровень учебно-методического обеспечения занятий баскетболом	4,59
		Недостаточное количество тренерских и судейских семинаров по обмену опытом, мастер-классов с ведущими (в т.ч. зарубежными) спортсменами, специалистами, функционерами	4,24

Стоит отметить, что планирование, организация и контроль качества учебно-тренировочного процесса, включая проведение учебно-тренировочных занятий не вызывают у опрошенных существенных затруднений. Данное обстоятельство говорит о соответствии знаний, умений и компетенций, приобретенных в процессе обучения в вузе, требованиям профессиональной деятельности тренера по баскетболу.

Полученные данные могут быть использованы при разработке профессиограммы и профессионального стандарта тренера как по баскетболу, так и по родственным игровым спорта, а также в целях формирования перечня результатов обучения (learning outcomes), профессиональных и специальных компетенций выпускников вузов и факультетов физической культуры, работающих в системе спортивных игр.

Список литературы:

1. Глоссарий терминов Болонского процесса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ecommis.eu/downloads/related-documents/Bologna_glos_ru.pdf (дата обращения: 05.09.2013).
2. Мишнев Б. «Learning outcome» как критерий эффективности обучения / Актуальные проблемы образования: Межвузовская научно-практическая конференция [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.tsi.lv/Research/Conference/MIP_2009/27.pdf (дата обращения: 05.09.2013).

УДК 378.14

Бугаков А.И.

Воронежский государственный педагогический университет

ОРГАНИЗАЦИЯ НОВОГО НАБОРА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы и пути решения проблем связанных организацией нового набора, оказание помощи абитуриентам в выборе профессии с учетом индивидуальных способностей специалистов педагогической направленности.

Ключевые слова: профориентационная работа, профессиональная подготовка, пригодность, направление подготовки.

Главными проблемами высшего профессионального образования педагогических вузов в России являются:

- падение престижа профессии учителя и специалистов педагогической направленности;
- демографическая ситуация в стране.

Поэтому в настоящее время профориентационная работа занимает все большее место в образовательных учреждениях

ВПО, во-первых, для оказания помощи учащимся в выборе профессии после окончания школы с учетом их индивидуальных способностей, потребностей и ситуации на рынке труда. Жизнь свидетельствует, что наиболее эффективно трудятся те люди, которые выполняют профессиональную деятельность, соответствующую их природным задаткам, направленности мотивов, склонностям, характеру, способам восприятия и переработки информации. Во-вторых, для обеспечения набора в соответствии с контрольными цифрами приема.

В основе профориентационной работы факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности лежит программа «позиционирования факультета», которая состоит из двух разделов.

В первом разделе представлен анализ эффективности использования ресурсов Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего профессионального образования «Воронежский государственный педагогический университет»:

- это осуществление профессиональной подготовки, переподготовки молодежи и взрослого населения, предоставление высшего образования, оказание социальной поддержки нуждающейся молодежи. Основными целевыми группами, на которые ориентируется ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный педагогический университет», являются:

- молодежь, получившая среднее (полное) общее образование (11 классов);

- молодежь, получившая среднее профессионально образование;

- граждане, имеющие среднее (полное) общее образование, которые стремятся получить профессиональные навыки для трудоустройства или смены профессии;

- граждане, стремящиеся пройти переподготовку или повышение квалификации.

Для решения социально-экономических проблем и реализации прав граждан на получение доступного, качественного высшего профессионального образования, факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности осуществляет подготовку специалистов по очной и заочной формам обучения

по трем образовательным программам, соответствующих профилю учебного заведения:

- направление 050100.62 Педагогическое образование, профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности» (очное и заочное форма обучения);

- направление 280700.62 Техносферная безопасность, профили «Защита в чрезвычайных ситуациях», «Безопасность труда», «Безопасность жизнедеятельности в техносфере» (очная форма обучения);

- направление 034600.62 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, профиль «Спортивно оздоровительный туризм» (очное и заочное форма обучения).

Второй раздел отражает цели, задачи и основные мероприятия программы «позиционирования факультета физической культуры».

Цель программы: формирование привлекательного имиджа учителя (тренера) и получения профессий и специальностей, востребованных в г. Воронеже и Воронежской области.

Реализация поставленной цели осуществляется через решение следующих пяти задач:

Задача №1 - обеспечить выполнение контрольных цифр приема через прогноз экономического развития территории и востребованных профессий; анализа ситуации кадровой потребности в разрезе профессий и уровня образования; анализа информации о регистрируемой безработице среди выпускников университета (факультета); анализа демографической ситуации и потребности молодежи в получении высшего профессионального образования.

Задача №2 - донести до абитуриентов преимущество получения высшего педагогического образования.

Задача №3 - повысить престижность обучения в университете на факультете физической культуры через проведение мероприятий:

- день открытых дверей для выпускников школ;
- участие преподавателей ФФК и БЖ на родительских собраниях в школах;
- сотрудничество с ДЮСШОР, ДЮСШ города и области;
- конкурс «Лучший рекламный слоган о ФФК и БЖ»;

- проведения соревнований среди школ города Воронежа и Воронежской области по различным видам спорта;
- заключение договоров о сотрудничестве с ДЮСШ и СДЮШОР;
- мастер - класс по направлениям и профессиям;
- профориентационная работа студентов и преподавателей ФФК и БЖ по школам города Воронежа, Воронежской области;
- профориентационная работа студентов и преподавателей ФФК и БЖ по школам других областей (Белгородской, Липецкой, Саратовской, Волгоградской, Курской);
- классные часы: «Мы эту землю защищали, как могли», «Бардовская песня» и т.п. для выпускников школ;
- выступление агитбригады факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности в колледжах и техникумах.
- посадка деревьев, уборка лесопарковой зоны;
- участие в работе стройотрядов;
- выступление команды художественной самодеятельности ФФК и БЖ перед учащимися выпускных классов;
- выступление с программой арт-профи;
- реализация проекта «Слагаемые успешной карьеры».

Данный проект направлен на организацию спецкурса или цикла занятий по профессиональному самоопределению школьников 10–11-х классов, а также для оказания помощи студентам факультета ФК и БЖ правильно подать себя при устройстве на работу.

Фрагменты из проекта «Слагаемые успешной карьеры»: например, с учетом цветов по методу Биркмена: синий - планирование; зеленый - коммуникабельность; красный - эффективность; желтый – управление, можно определить профессиональные характеристики человека и соответствующие виды деятельности.

Также в проекте приведены типы профессий: «человек-человек», «человек-техника», «человек-знак», «человек - художественный образ», «человек-природа», примеры профессий, связанные с определенным видом деятельности по рассматриваемому типу профессий и требования, предъявляемые к качеству работника.

Продемонстрирован анализ профессий: профессии «вчера», профессии «сегодня», профессии «завтра» и приведены самые востребованные специальности сегодня и в ближайшем буду-

шем: профессия учитель физической культуры и безопасности жизнедеятельности, специалисты в области индустрии туризма, специалисты в области защиты в чрезвычайных ситуациях и др.

Задача № 4 - создать условия для обеспечения качественного набора студентов через вовлечение иногородних студентов в проведение профориентационной работы, подготовку информационных материалов: плакаты по направлениям и профилям подготовки, буклеты, статьи в городские газеты «Моё», «Комсомольская правда»; информация на кабельное телевидение, специальный выпуск газеты «Учитель».

Задача № 5 - привлечение к организации нового набора абитуриентов социальных партнеров через агитационную работу в школах, лицеях, колледжах, техникумах и размещение информации о ФФК и БЖ. Широко применяемые на ФФК и БЖ активные игровые методы обучения в профориентационной работе позволяют сформировать у подростков мотивацию правильного выбора профессии.

Именно игровая форма дает возможность сформировать у подростков представление о собственной профессиональной пригодности.

Так, например, методическая разработка профориентационной игры «Я выбираю профессию» создана, в основном, с целью формирования осознанного интереса к выбранной профессии или профилю подготовки по которым обучаются студенты нашего факультета. Участие подростков в игре будет способствовать формированию ключевых компетенций: принимать решения и нести за них ответственность, понимать и уважать друг друга, поддерживать деловые отношения.

Гаевская О.В.

Воронежский государственный педагогический университет

**ИЗ ОПЫТА ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация: в статье сообщается об особенностях формирования творческой деятельности будущего учителя физической культуры и специалиста в области физической культуры и спорта средствами базовых физкультурно-спортивных видов.

Ключевые слова: высшее профессиональное образование, личностно-ориентированный подход, творческая деятельность, педагогический процесс, потенциал активности, профессиональные и специальные компетенции, практика, самостоятельная работа студентов, способности, формирование.

Овладеть профессиональной деятельностью учителя, вообще, и физической культуры в частности, а так же педагогическим мастерством, в современных условиях обучения, как утверждают многие авторы исследований и показывает опыт, весьма проблематично. Это возможно лишь используя в образовательном процессе личностно-ориентированный подход. Современная структура и условия физкультурного педагогического образования, к сожалению, недостаточно использует данный способ в процессе обучения студентов не только при формировании общекультурных, но и при формировании профессиональных и специальных компетенций в процессе освоения ими учебного материала по овладению профессиональной деятельностью учителя. Как известно, наиболее полно и глубоко этого можно достигнуть через творческие учебные задания, выполняемые в процессе самостоятельной работы студентов (СРС) по учебным дисциплинам или в творческой внеурочной деятельности, участвуя в различных конкурсах, смотрах, фестивалях, олимпиадах, соревнованиях, в профессиональной деятельности, а так же участвуя в художественной самодеятельности. В системе

высшего профессионального образования, тем более педагогического направления, опираясь на концепцию творческого подхода, уже заложено формирование будущего специалиста с индивидуальным стилем и подходом, как в обучении, так и в ходе воспитания будущего поколения страны. Формирование творческой деятельности при подготовке будущего учителя физической культуры позволит обеспечивать формирование у студентов компетентности профессионально-педагогической деятельности и ее оригинальной «технологии» на основе базового общего и высшего профессионального образования (ВПО). В связи с этим педагогический процесс ВПО должен быть направлен на развитие творческой личности, используя ее потенциал активности.

Творческая активность, как известно, формируется на основе развития общих и специальных способностей и проявляется при успешной профессиональной деятельности и при высоком уровне мотивации. Именно общие и специальные способности позволяют личности студента быстро, легко и прочно осваивать организацию осуществления творческой деятельности в профессии. Студенты факультетов физической культуры, а так же физкультурных вузов, имеют неодинаковые способности к восприятию и усвоению учебного материала как общегуманитарных, социальных и экономических дисциплин ВПО, так и математических и естественнонаучных дисциплин, но и дисциплин профессионального цикла. Поэтому при одинаковой его подаче, не учитывая специфики особенностей личности студентов физкультурного профиля, усвоение будет происходить по-разному.

Многолетний опыт преподавания и наблюдения показывает, что на скорость и эффективность процесса формирования знаний, умений и навыков в творческой деятельности будущего учителя физической культуры (или тренера избранного вида спорта) оказывает, естественно, уровень уже имеющихся знаний, качества личности и способностей. Известно, что движущими силами развития любой личности студента являются противоречия, связанные с потребностями, интересами и ценностными ориентациями. Направленность студента на приобретение выбранной педагогической профессии всегда будет обеспечивать его активность на учебных занятиях. Они сами определяют для себя те учебные дисциплины, которые им необходимы при овладении профессией учителя, педагога физической культуры. Очень трудно приходит-

ся тем студентам, у которых эта направленность выражена слабо. Практика и анализ опроса абитуриентов показывает, что в последние годы, как в другие педагогические вузы, так и на наш факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности Воронежского госпедуниверситета приходят молодые люди с очень низкой мотивацией на учительский труд, что, к сожалению, резко снижает уровень освоения, успеваемости, эффективности учебного процесса. Средний балл экзаменационных сессий за последние пять лет снизился с 4,2 балла до 3,7 – 3,9 балла в сессиях, в целом по факультету. Особенно это стало заметно на старших курсах, когда они выходят на самостоятельную педагогическую практику и лицом к лицу сталкиваются со всеми особенностями профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры. Следовательно, мотивационную функцию обучения профессии необходимо сохранять на протяжении всех лет обучения в вузе, особенно на старших курсах.

Первоначальная мотивация, если ее не поддерживать постоянно, может угаснуть и наоборот, низкая сначала под воздействием целенаправленно организованного учебно-воспитательного процесса может перейти в устойчивый мотив педагогической деятельности. Поэтому, постоянное привлечение студента в творческий процесс на учебных занятиях, а также во внеурочные мероприятия различного характера: участие в соревнованиях избранного вида спорта; участие в конкурсных мероприятиях, проводимых на факультете и в вузе, связанных с проявлением способностей личности студента; профессиональная деятельность в избранном виде спорта или в физкультурно-спортивных массовых мероприятиях вне стен вуза - в масштабах детско-юношеских спортивных школ, района города, области, помогают изменить негативное отношение к педагогической профессии в области физической культуры и спорта.

Преподавателю трудно на учебных занятиях учитывать личностные особенности каждого, но ориентироваться на наиболее типичные и характерные для большинства студентов особенности при подаче программного материала необходимо. Игнорирование этих особенностей приводит к снижению усвоения учебного материала и негативному отношению к ним. Можно отметить, что в последнее время это стало одной из причин не посещаемости занятий. Следовательно, формировать личност-

ный творческий потенциал будущих специалистов становится возможным только при построении учебного процесса на личностно-ориентированный подход при подборе творческих заданий. Задания могут быть индивидуальными, а так же выполняемые малыми группами по 3-5 человек, в которых каждый выполняет посильные для себя функции, ориентируясь на свои способности и преумножая их.

В результате практического опыта подготовки специалиста средствами базового физкультурно-спортивного вида - гимнастика, нами было выявлено, что высокий уровень усвоения теоретических дисциплин, показанный в сессии, не гарантирует студенту успеха при прохождении практических физкультурно-спортивных дисциплин. Кроме того, высокие достижения в спортивной деятельности избранного вида спорта становятся, иногда, препятствием при переходе на педагогическую деятельность. Это объясняется, по нашему мнению, особой структурой знаний, умений и навыков, необходимых в педагогической деятельности учителя (педагога, тренера).

В этом не один год мы убеждаемся в процессе прохождения педагогической практики в школе. Студенты, которые имели высокий уровень успеваемости в теоретических знаниях, показывали средний результат на педагогической практике, а студенты среднего уровня успеваемости показывали интересные, творческие уроки, с интересом и удовольствием взаимодействовали с учащимися, как в урочной, так и во внеурочной, внеклассной деятельности учителя физической культуры.

Студенты, которые регулярно участвовали в смотрах, конкурсах художественной самодеятельности, педагогических олимпиадах, соревнованиях избранного вида спорта, физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в городе, показывали высокий уровень адаптации при прохождении педагогической практики в школе и других учебных заведениях. Заметное количество студентов очной формы обучения, после прохождения педагогической практики с удовольствием идут работать в школу учителем, т.к. видят положительные результаты своего труда и это их завораживает в деятельности учителя. Знакомясь с различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности, так же с интересом и удовольствием идут работать в оздоровительные центры.

Выявление факторов, влияющих на формирование творческого отношения к будущей профессиональной деятельности, при формировании у студентов компетентности и готовности к самостоятельной деятельности не представляется возможным в рамках одного исследования. Однако, даже те наблюдения, которые мы имеем на протяжении многих лет, позволяют отметить то, что личностно-ориентированный подход в учебном процессе повышает эффективность развития творческих способностей у студентов, позволяет ускорить накопление опыта творческой деятельности у будущих специалистов в области физической культуры и спорта. В связи с этим, средствами базовых физкультурно-спортивных видов в процессе учебных занятий обращается внимание на формирование не только специальных, но и таких профессиональных компетенций, которые ориентируют на творческую деятельность будущего учителя физической культуры, например:

- осознание социальной значимости своей будущей профессии, обладание мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;
- способность использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении профессиональных задач;
- владение основами речевой профессиональной культурой;
- способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающегося;
- способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их творческие способности.

Таким образом, формирование творческой деятельности будущих учителей и специалистов в области физической культуры зависит от развития не только общих и специальных способностей и проявляется при успешной профессиональной деятельности и при высоком уровне мотивации, но так же от направленности педагогического процесса ВПО на развитие творческой личности, используя ее потенциал активности. Это возможно осуществить на учебных занятиях средствами базовых физкультурно-спортивных видов, а так же различными формами внеурочных видов деятельности, что позволит содействовать формированию необходимых профессиональных компетенций готовности к самостоятельной творческой работе в сфере физической культуры.

Список литературы:

1. Гаевская О.В. Профессионально-педагогическая подготовка будущих специалистов физической культуры средствами гимнастики: учебное пособие / О.В. Гаевская, А.В. Лотоненко. – Воронеж: ВГПУ, 2010. – 176 с.
2. Лотоненко А.В. Физическая культура: введение в физкультурно-профессиональную деятельность: учебное пособие / А.В. Лотоненко, О.В. Гаевская, В.П. Аксенов. – Воронеж: ВГПУ, 2013. – 132 с.

УДК 796

Горлова С.Н., Савочкина А.С.

*Магнитогорский государственный технический университет
им. Г.И. Носова*

СУБЪЕКТИВНАЯ САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье отражены актуальные проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи. Работа содержит результаты самооценки здоровья студентов на первом году обучения в вузе. Показано, что здоровье не занимает одно из ведущих мест в системе жизненных ценностей студентов.

Ключевые слова: Состояние здоровья, физическая культура, студенческая молодёжь.

Данные отечественной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывают, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [1].

По мнению ряда авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к формированию здорового образа жизни и укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования.

У здоровья есть как объективная, так и субъективная сторона, последняя находит свое отражение в самооценке и жалобах человека. Другими словами, отражение собственного состояния здоровья – это психологическая сторона здоровья [2].

В настоящее время отсутствует единая комплексная система самооценки уровня здоровья. В то же время по данным литературных источников встречаются методики самооценки уровня здоровья спортсменов (Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. 1984) студентов и школьников (Апанасенко Г.Л., 1988), практически здоровых людей (Белов Б.К., 1992)

Актуальность данной работы заключается в том, что самооценка здоровья является значимым информативным показателем состояния здоровья и социально-психологического благополучия индивида в момент опроса и на перспективу.

Цель работы: изучение субъективной самооценки состояния здоровья студентов технического вуза г. Магнитогорска.

На кафедре физического воспитания была проведена выборочная оценка состояния здоровья студентов 1-го курса за период 2011-2012 учебного года. В исследовании приняли участие 535 человек студентов (270 юношей и 265 девушек) в возрасте 17-19 лет.

Для проведения исследования была специально разработана анонимная анкета, которая содержала 30 вопросов, касающихся режима питания, физической активности, заболеваемости, вредных привычек, а также разнообразных характеристик респондента – семьи, места жительства, наличия спортивного разряда и т.п.

Анкетный опрос, проведенный в мае 2012 года, позволил получить как объективные, так и субъективные оценки респондентов. Результаты опроса студентов частично отражены в таблице 1.

Анкетирование студентов показало, что 36,7% юношей и 21,5% девушек занимаются спортом и 28,1% и 9,8%, соответственно, имеют спортивный разряд. Уровень физической подготовленности оценивают на «отлично» 21,1% юношей и 7,5% девушек, и, соответственно, 48,9% и 60,8%- на «хорошо», 25,6 % и 29,4%-удовлетворительно». Среди опрошенных в группе респондентов неудовлетворенных своей фигурой составляют 62,6 % юношей и 76,5% девушек, т.е. имеют избыточный вес, или считают себя худыми со слаборазвитой мышечной системой. В тоже время 34,1 % и 23,4%, соответственно, считают себя обладателями идеальной фигуры.

На вопрос «Как Вы оцениваете свой уровень здоровья» 60,7% юношей и 75,9% девушек ответили, как «средний». После поступления в МГТУ чаще стали болеть 21,1% юношей и 22,3% девушек. В период учебы на 1 курсе у опрошенных студентов диагностировали новые заболевания (14,8%-юноши и 18,9%-девушки). Анализ заболеваемости у юношей показал высокий процент патологии бронхолегочной системы (21,9%), тогда как у девушек на первом месте находятся глазные болезни(35,1%).

Таблица 1

Распределение ответов студентов (N=535) на вопросы анкеты «Самооценка состояния физического здоровья»

Вопросы	Варианты ответов	М %	Ж %
Занимаетесь ли спортом или посещаете секции	-Да	36,7	21,5
	-Нет	63,3	78,5
Есть ли спортивный разряд	-Да	28,1	9,81
	-Нет	71,9	90,2
После поступления в МГТУ вы стали болеть	-Чаще	21,1	22,3
	-Реже	27,8	28,3
	Также	51,1	49,4
Ваше слабое, уязвимое место в организме	бронхолегочная система	21,9	13,6
	мочеполовая	2,6	7,5
	желудочно-кишечная	15,2	15,8
	сердечно-сосудистая (голова, сердце, сосуды)	14,1	15,5
	аллергия	8,5	5,7
	зрение	17,8	35,1
	опорно-двигательный аппарат	4,4	0,8
	невралгия	0,7	1,5
Нет	14,8	4,5	
Как вы оцениваете свой уровень здоровья	-Низкий	11,9	14,7
	-Средний	60,7	75,8
	-Выше среднего	27,4	9,4

Как вы оцениваете свой уровень физической подготовленности	- На отлично	21,1	7,5
	- Хорошо	48,9	60,8
	- Удовлетворительно	25,6	29,4
	- Неудовлетворительно	4,4	2,3
Как вы оцениваете свое питание	- Полноценное	40,0	29,4
	- Неполноценное	60,0	70,6
Сколько раз вы питаетесь в день	1 раз	21,9	29,1
	2 раза	34,1	41,1
	3 раза	30,0	23,8
	4 раза	14,1	6,0
Отношение к вредным привычкам	- Негативное	61,1	70,9
	- Безразличное	34,4	27,2
	- Положительное	4,44	1,9
Курите ли вы	не курю	65,9	82,3
	курю со школы	27,8	12,5
	начал курить в университете	6,3	5,3
Как часто вы употребляете алкогольные напитки	1 раз в неделю или чаще	38,2	18,1
	1 раз в месяц или чаще	49,3	71,7
	не употребляю	11,5	10,2

Одним из ключевых вопросов нашего исследования был вопрос о факторах образа жизни, в наибольшей степени влияющих на здоровье студентов.

Изучение особенностей питания показало, что основная масса студентов (60,0 % юношей и 70,6% девушек) недовольны режимом и качеством своего питания. Кратность питания у 34,1 % юношей и 41,1% девушек составляет всего 2 раза в сутки.

Данные анкеты показали, что студенты-первокурсники начали курить ещё в школе, либо после поступления в вуз. Так, среди опрошенных имеют стаж курильщика один год 18,5% юношей и 31,9% девушек, три года- 37,0% и 38,3%, и пять лет- 44,6% и 29,8%, соответственно.

Спиртные напитки, в том числе и пиво, пробовала основная масса респондентов – 88,5% юношей и 89,8% девушек. С периодичностью один раз в неделю алкоголь принимают 38,2% юношей и 18,1% девушек.

Важно отметить, что 61,1 % и 70,9% юношей и девушек, соответственно, негативно высказываются о вредных привычках, тогда как 34,4 % юношей и 27,2% девушек безразличны к последствиям данного увлечения.

На наш взгляд, полученные данные, с одной стороны, свидетельствуют о субъективной оценке состояния здоровья студентов, их отношения к здоровому образу жизни, и о том, что здоровье не занимает одно из ведущих мест в системе жизненных ценностей. С другой стороны, полученная информация актуализирует проблему здорового образа жизни учащейся молодежи и создаст основу для формирования потребности в заботе о своём здоровье.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, уровень здоровья в самооценке студентов обусловлен особенностями их образа жизни, окружения и осведомленности. Самооценка здоровья у юношей и девушек строилась на основании обнаружения у себя конкретных жалоб, а не на диагностическом заключении общего состояния и функциональных возможностей организма.

В целях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи результаты, полученные в данном исследовании, могут быть использованы для разработки единой комплексной системы оценки состояния здоровья студентов с обязательным включением объективных методов исследования.

Список литературы:

1. Дуранов М.Е., Горлова С.Н. Ценностные отношения студенческой молодежи к физической культуре: проблемы, теория, практика/ М.Е. Дуранов.- Магнитогорск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2010.-143с.

2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. - М.: Питер, 2005. - 408 с.

Грецков А.Д.

Воронежский государственный институт физической культуры

Дерганов Ю.П.

Воронежская государственная лесотехническая академия

Соболев Д.В.

Воронежский государственный университет инженерных технологий

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО БАСКЕТБОЛУ

Аннотация. В статье дается анализ деятельности преподавателя, участвующего в подготовке студенческой команды по баскетболу. Авторы пытаются определить характерные особенности личности преподавателя и его роли в подготовке баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, подготовка, студенческая команда, технико-тактические действия, физическая подготовленность.

Известные отечественные ученые: Л.И. Лубышева (1992), В.И. Ильинич, (1995), А.В. Лотоненко (1998), М.Я. Виленский (2006), занимающиеся исследованием физического воспитания в вузах, высказывали мнение о необходимости преобразования традиционного процесса физического воспитания студентов в процесс творческий, предполагающий активную позицию каждого участника (преподавателя и студента) образовательного процесса, которая предполагает гармоничное физическое развитие и развитие физических качеств, обеспечивающих активное участие каждого студента в разнообразных формах физической деятельности, в том числе и обучении баскетболу.

Как игра коллективная баскетбол предполагает подбор игроков с определенной психологической установкой, которая предопределяет слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных инте-

ресов каждого общим интересам команды. Таким образом, баскетбол формирует у студентов вузов умения и навыки оптимального участия каждого в любой коллективной работе, так необходимой будущим специалистам в разных профессиях. Необходимо особо подчеркнуть, что обучение студентов игре в баскетбол в первую очередь требует от самих преподавателей глубоких теоретических и практических знаний по физической культуре и спорту, физиологии и психологии развития организма на всех возрастных этапах, в первую очередь юношеском. Наиболее важными является знание преподавателями вузов современных методик обучения и тренировки в баскетболе, методических подходов в общефизической, технической и специальной физической подготовки баскетболистов. Обучение самих преподавателей включает в себя на основе последних научно-методических разработок углубление знаний и навыков: профессиональных, теоретических и практических. Известно, что задачами учебной программы по обучению игре в баскетбол в вузах является: 1) знакомство с современной классификацией технических приемов и тактических действий; 2) формирование знаний, умений и навыков по организации учебно-тренировочного процесса в секциях баскетбол на спортивном отделении в вузе; 3) углубленное изучение методик обучения технико-тактическому мастерству и его совершенствования; 4) изучение организационно-практических проблем проведения соревнований по баскетболу; 5) обучение правилам игры и судейству.

До студентов, будущих баскетболистов, тренер-преподаватель вуза в первую обязан донести знания о человеке, предполагающие знания о закономерностях индивидуального развития каждого человека и возрастной периодизация в онтогенезе в целом. К этому же присоединяются знания о возрастной периодизации, критических периодах онтогенеза и их практическое приложение в системе подготовки спортсменов. Развитие основных физических качеств баскетболиста. Роль наследственности и среды в физическом и психическом развитие молодого человека. Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития. Физиологические проблемы специализации баскетбол. Физиологические механизмы физической подготовки баскетболистов, как

системообразующий фактор на разных этапах подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Сенситивные периоды в процессе развития физических качеств. Специфика развития физических качеств - выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Непосредственно для обучения баскетболу студент должен знать и уметь выполнять беговые, прыжковые, силовые, скоростно-силовые, координационные упражнения, формирующие целостную структуру физической подготовки баскетболиста. Преподавателю важно донести до каждого спортсмена-студента знания о методике развития быстроты и скоростно-силового потенциала, специальной выносливости, специфической координации (набор средств и техника выполнения каждого упражнения). Особо место в этом должен занять «мастер – класс» по специальной физической подготовке баскетболиста на примере выдающихся отечественных и зарубежных баскетболистов (показ фильмов).

Не менее значимым является профессиональные знания преподавателем методики обучения в баскетболе, предполагающее обучение основам техники. Спортсмены-студенты должны быть знакомы: с классификацией техники игры; распределение объемов компонентов тренировки по годам обучения, недельным циклам; примерное поурочное распределение учебного материала и последовательность его изучения; направленность и структура; однонаправленных и комбинированных учебно-тренировочных занятий; целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке (перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику). Особо внимание уделяется познанию школы технической подготовки: техника нападения; передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег (лицом, спиной вперед, вправо и влево), остановка (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с техническими приемами; ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося, после низкого отскока, одной рукой: на уровне груди при встречном движении, при поступательном движении; передача мяча: двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой снизу, одной

рукой сверху, одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке; ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча в другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия; обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Не менее значимо совершенствование технической подготовленности студента-баскетболиста: выполнение технических приемов нападения в усложненных условиях; классификация усложненных условий; моделирование усложненных условий; методические приемы усложнения условий выполнения технических приемов нападения; выполнение технических приемов защиты в усложненных условиях; классификация усложненных условий; моделирование усложненных условий; методические приемы усложнения условий выполнения технических приемов защиты.

Для профессиональной подготовки баскетболиста в условиях вуза тренер-преподаватель должен обучить его и тактическим действиям нападения, подбору средств, методическим приемам, рассказать о типичных ошибках. Студент, обучающийся игре в условиях вуза должен знать: классификацию тактики игры; распределение объемов компонентов тренировки по годам обучения, недельным циклам; примерное поурочное распределение учебного материала и последовательность его изучения; направленность и структура однонаправленных и комбинированных учебно-тренировочных занятий. Особое место отводится обучению тактике нападения; индивидуальным действиям: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета, выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применения изученных приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке, выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, действие одного защитника против двух нападающих.; групповые действия - взаимодействие двух игроков: «передай мяч - выходи», взаимодействие трех игроков - «треугольник», взаимодействия двух игроков с заслонами (внутренним, наружным), взаимодействие двух игроков - переключение; командные действия: организация команд-

ных действий по принципу выхода на свободное место, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва. Значимое место в подготовке студента-баскетболиста отводится и обучению тактике защиты: индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках в корзину; групповые действия: взаимодействие двух игроков - подстраховка, взаимодействие двух игроков - отступление, взаимодействие двух игроков - проскальзывание, взаимодействие двух игроков - переключение; командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты: плотная личная защита, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

Таким образом, подготовка студента-баскетболиста в условиях вуза мало чем отличается от подготовки квалифицированных спортсменов.

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: ФизС, 1991. - 542с. 2. Физическая культура студента: учебник /Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардаки, 2005. - 268 с.

Григорьев А.И., Плешаков А.Н.

Воронежский государственный педагогический университет

**МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

Аннотация. В предлагаемой статье анализируются подходы, способы и возможности целенаправленной помощи первокурснику в адаптации к образовательному процессу в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, комплексный подход, личностно ориентированное обучение, оптимизация.

На пороге XXI века цивилизация входит в новый этап развития, получивший название информационного общества. Из локальной национальной культуры человек перемещается в глобальное информационное пространство, становясь в подлинном смысле слова космополитом, «человеком мира». При этом в условиях резкого роста потока информации знания быстро устаревают. Необразованным в будущем будет не тот, кто мало читает, а тот, кто не умеет учиться [6].

Проблема адаптации студентов-первокурсников к условиям высшей школы представляет собой одну из важных общетеоретических проблем, так как известно, что вхождение в студенческую жизнь – сложный и многогранный процесс, требующий вовлечения социальных и биологических резервов еще не до конца сформировавшегося организма.

На процесс адаптации студентов к обучению в высшей школе влияют многочисленные факторы. Помимо возросшей учебной нагрузки, сказываются: экологические влияния (большие объемы времени перед экраном компьютерного монитора, нахождение в плохо проветриваемом помещении, скученность студентов в аудиториях и т. д.), проблемы межличностных отношений в быту и в учебной группе, постоянный дефицит времени, недостаточная двигательная активность, нарушение режима питания и сна. Совокупность этих факторов вызывает перенапряжение

физической и психической сферы студента, что может вести к переутомлению, дезадаптации, снижению успеваемости, ухудшению здоровья [3].

Препятствия, стоящие на пути включения молодого человека в студенческую жизнь, связаны и с тем, что он приходит в вуз с уже сложившимся динамическим стереотипом, а здесь происходит ломка старых алгоритмов поведения и формирование новых. Как правило, это связано с тем, что специфика образовательного процесса в вузе определяется различием в его организации и методах обучения в средней и высшей школах, которое порождает отрицательный эффект, называемый в педагогике дидактическим барьером между преподавателем и студентом [4].

Вчерашние школьники, поступившие на первый курс, нелегко воспринимают содержание и организацию учебного процесса, поскольку привыкли к «живому» общению с учителем, а в вузе необходимо работать в основном самостоятельно. Кроме того, поступив в вуз, первокурсник погружается в мир опасной свободы. Следствием этого являются кажущиеся ему неожиданными задолженности по одной или нескольким дисциплинам, обнаруживающиеся к началу зачетной недели и приводящие к перегруженности во время сессии.

Новая дидактическая обстановка во многом обесценивает приобретенные в школе способы усвоения материала. Попытки компенсировать это усидчивостью не всегда приводят к успеху. Проходит немало времени, прежде чем студент приспособится к требованиям обучения в вузе. Отсюда и низкая успеваемость на первом курсе, и большой «отсев» по результатам сессий.

В настоящее время организация учебной деятельности на первом курсе не обеспечивает в должной мере адаптацию студентов к специфическим условиям высшей школы. В результате неадекватных подходов к организации педагогического процесса, несогласованности действий преподавателей, недостаточного внимания к решению этой проблемы со стороны руководителей, студенты довольно сложно привыкают к новым формам и способам учёбы. Вышеуказанные проблемы, стоящие на пути к успешной адаптации первокурсника в новой среде, значительно усугубляет неупорядоченный режим учебной аудиторной и внеаудиторной нагрузки из-за неравномерной загруженности по различным дисциплинам.

Продолжающаяся реформа образования во многом направлена на улучшение адаптации первокурсников к специфической образовательной среде, что требует новых подходов к обучению в условиях вуза, стимулирования интереса к учебной деятельности.

Степень психолого-педагогической адаптации первокурсника в вузе определяется множеством факторов: индивидуально-психологические особенности, личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическая активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т.д. Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации педагогических усилий, способных обеспечить оптимальный процесс адаптации студентов-первокурсников. Этим и объясняется актуальность предпринятого исследования.

Изучение адаптационного процесса в вузе должно включать оценку показателей на всех уровнях его регуляции. При этом используются как объективные (успешность текущей и сессионной успеваемости, отсутствие в процессе учебы резких сдвигов в состоянии психофизиологических функций), так и субъективные (удовлетворенность процессом обучения, коллективом и сложившимся в нем психологическим климатом) критерии. Такой подход позволяет более объективно судить о качестве адаптационного процесса с учетом его психофизиологической и социально-педагогической составляющих [1;5].

Интерес высшей школы к изучению социально-психологической адаптации связан с важностью приобретения адаптационного опыта именно в студенческий период, который предшествует собственно профессиональной адаптации специалиста. При этом большинство студентов, испытывающих трудности в процессе адаптации, переносят негативное отношение к учёбе на выбранную профессиональную деятельность или частично утрачивают к ней интерес. Сложная, изменчивая и порой непредсказуемая реальность предъявляет качественно новые требования к личности первокурсника, что заставляет зачислить их в группу риска по вероятности развития дезадаптации.

В ходе исследования были осуществлены педагогические и психогигиенические системные мероприятия, направленные на успешную адаптацию студентов к учебной деятельности. При этом учитывались самостоятельность в принятии решений и до-

стижении результатов, мотивация к учению, коммуникативные умения, социальная удовлетворенность.

В начале исследования осуществлялась оценка соматического и психогигиенического статуса первокурсников, их информированность об условиях, организации и содержании учебного процесса в вузе. Диагностика начальной адаптивности студентов к образовательной среде включала в себя особенности взаимоотношений с педагогами и сокурсниками, удовлетворенность работой библиотеки, столовой, организацией досуга, отношениями в учебной группе и с курсом в целом. Также определялись мотивы учения, выбора профессии и данного учебного заведения, а также диагностика ценностных ориентаций и особенности самооценки. Использовались тесты-опросники на изучение личности студента, выявление его трудностей.

Первоначальные данные показали, что практически все первокурсники (94,6%) удовлетворены статусом «студент педагогического вуза». С началом обучения у 95,3% опрошенных расширился круг общения; 90,2% сохранили отношения с прежними друзьями. 87% отметили, что им было достаточно легко адаптироваться к студенческой жизни. Мероприятия, как на уровне вуза, так и на уровне факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности, увеличили положительное отношение к выбранной профессии у 85% опрошенных первокурсников.

Вместе с тем, материалы исследования показали, что первоначально 37,6% студентов, принявших участие в психолого-педагогическом мониторинге, имели низкий уровень мотивации профессионального самоопределения; 26,6% студентов показали недостаточность умений и навыков самостоятельного умственного труда; у 32,1% студентов ценностные ориентации были направлены на внеучебную деятельность; у 19,4% студентов складывались сложные межличностные отношения в студенческой группе и с преподавателями. Ряд студентов отмечали, что им не хватает таких качеств, как воля, рациональность, гибкость.

Действенным условием повышения эффективности первичной психолого-педагогической адаптации первокурсников является ее научно обоснованная и системная организация, направленная на развитие адаптационных возможностей личности студента, что должно способствовать снижению факторов риска и повышению факторов протекции. Комплекс подходов в работе с первокурсни-

ками предполагает осуществление системы образовательных и воспитательных мероприятий, в ходе которых решались бы в единстве задачи развития личности. Поэтому студентам на начальном этапе обучения необходимы рекомендации по формированию мотивации учения, адекватному усвоению учебного материала и помощь неадаптированным студентам. В высшей школе особенно важна организация равноправных партнёрских взаимоотношений между преподавателями и студентами на основе лично ориентированного методологического подхода. Для обеспечения индивидуального подхода использовали изучение индивидуально-психологических особенностей студентов, что позволяло распределять учебный материал по уровням сложности. В результате студенты могли чувствовать успешность своей работы.

Рассмотрение процесса адаптации студентов к условиям обучения в вузе включало в себя такие аспекты, как:

- психолого-педагогические, связанные с приспособлением студентов к новой образовательной среде, принципиально отличающейся от школьной;
- социально-психологические, направленные на установление и поддержание социального статуса в вузовской среде;
- мотивационно-личностные, определяющие формирование личностных качеств и позитивных учебных мотивов;
- психогигиенических, учитывающих приспособление функций и реакций организма к требованиям новой среды.

Комплексное индивидуально-психологическое обследование студентов позволило выработать индивидуальные рекомендации для адекватной адаптации первокурсников в новой образовательной среде. С этой целью социально-психологическая работа со студентами была направлена на формирование сплоченных студенческих коллективов и помощь дезадаптированным студентам. Важную роль играла психологическая поддержка. Доброжелательность, внимание способствуют сокращению сроков адаптации к содержанию и организации учебного процесса. Индивидуальный подход к каждому - это основной принцип работы преподавательского состава. Особая роль при этом отводится кураторам групп. Последние стараются найти общий язык с каждым, поговорить откровенно, дать совет или рекомендации, оказать помощь в самостоятельном изучении материала, научить объективно оценивать свои знания и возможности.

Рекомендации по адаптации студентов к обучению в вузе включали также следующие компоненты: подготовка первокурсника к учебной деятельности (диагностика личностных характеристик, оказание индивидуальной помощи студентам в период адаптации; установление и поддержание социального статуса студента в новом коллективе (социально-психологические тренинги знакомства, общения); формирование у студентов позитивных учебных мотивов (мотивации учебной деятельности, формирование уверенности в себе); предупреждение и снятие у студентов психологического дискомфорта связанного с учебной деятельностью (обучение психологической саморегуляции, снятие состояния тревожности, индивидуальная работа с дезадаптированными студентами).

Положительные результаты даёт применение инновационных методов и приёмов в обучении и самостоятельной работе студентов (компьютерные технологии, электронная библиотека и др.).

Комплексная работа по адаптации первокурсников привела к тому, что количество студентов, не адаптировавшихся к новым условиям на начало года составляло 20-24%, а к концу года эти показатели снизились до 5-6%. Причем, в основном не адаптировались к новой образовательной среде вуза только те студенты, которые имели серьезные личностные проблемы.

В целом, результаты исследования показали, что социально-педагогическая адаптация первокурсников факультета физической культуры ВГПУ протекает на достаточно высоком уровне. Результаты исследования свидетельствуют, что выбор профессии был осознанным и целенаправленным. Первокурсники отмечают высокий социальный статус студента в социокультурной среде вуза, а также психогигиеническую удовлетворенность этой средой в целом.

Список литературы:

1. Бородина Л.Н. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции/ Л.Н. Бородина, Ю.Р. Вишневский, Я.В. Дидковская и др. // Университетское управление: практика и анализ. - 2001. - № 4. – С. 85-89.

2. Корякина, И.В. Адаптация студентов к условиям образовательной среды/ И.В. Корякина// Педагогическое образование и

наука: научно-методический журнал/ Международная академия наук педагогического образования. – М. - № 7. – С. 63-66.

3. Левченко, Е.С. Социальная адаптация студентов вуза средствами физической культуры: Дис. канд. пед. наук / Е.С. Левченко. М., 2007. – 180 с.

4. Москвина, Н.Б. Адаптация первокурсников в вузе: модель психолого-педагогического сопровождения/ Н.Б. Москвина// Педагогическое образование и наука. – М., 2009. - № 12. – С. 73-78.

5. Муратова, Е.И. Модель адаптации студентов к профессиональной среде / Е.И. Муратова, И.В. Федоров //Высшее образование в России. – 2009.- 6. - . 91-97.

6. Савочкина, О.А. Социальная адаптация студентов как вид инновационной деятельности вуза/ О.А. Савочкина// Вестник педагогических инноваций. – Новосибирск, 2009. – № 3. – С. 12-22.

УДК 37.013(470.324)

Ким Т.К.

Московский педагогический государственный университет

ПОДГОТОВКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С СЕМЬЕЙ ВОСПИТАННИКОВ И УЧАЩИХСЯ

Аннотация. Статья актуализирует проблему подготовки физкультурно-педагогических кадров для работы с семьей с целью совершенствования семейного компонента физического воспитания подрастающего поколения, повышения педагогической культуры родителей, формирования основ здорового образа жизни семьи; содержит отдельные фрагменты, освещающие методологические подходы и отдельные направления деятельности по его совершенствованию, обоснованные в ходе исследования.

Ключевые слова: семья, физическое воспитание, физкультурно-педагогические кадры.

Процессы модернизации отечественной системы образования, требуют подготовки квалифицированных работников соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособных на рынке труда, компетентных, ответственных, свободно владеющих профессией и ориентированных в смежных областях деятельности; способных к эффективной работе, удовлетворяющей требованиям мировых стандартов, мотивированных к высоким достижениям в профессиональной сфере, обладающих социальной и профессиональной гибкостью и мобильностью, а также удовлетворению потребностей личности в получении соответствующего образования [4]. Перечисленное свидетельствует о переориентации профессиональной подготовки на личность обучающегося и формирование качеств, позволяющих не только овладевать профессиональными знаниями и навыками, но и без труда адаптироваться к современным социально-экономическим условиям деятельности. При этом подразумевается, что результатом подобной подготовки станет системный комплекс сформированных общих и профессиональных компетенций, характеризующихся широтой междисциплинарных системно-интегративных знаний и умений, обеспечивающих успешность деятельности и признающих приоритет гуманистических ценностей, в том числе при работе с семьей.

Общеизвестно, что основы здорового образа жизни и интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом закладываются в детском возрасте, в семье. В то же время, как показывает практика, современные родители не всегда владеют достаточными знаниями и умениями самостоятельно в условиях семейного быта организовать занятия с детьми, несмотря на то, что по результатам опроса, они готовы выполнять данную функцию (71,4 %). В связи с вышеотмеченным, проблема готовности педагогов на практике просвещать родителей, повышать их педагогическую культуру актуализируется в последние годы и становится объектом пристального внимания специалистов [1; 5; 6].

В настоящее время, сложным вопросом остается подготовка педагогических кадров к работе с семьей. Часть педагогов сталкиваются со сложностями из-за дефицита знаний об особенностях организации и проведения подобной работы. Что в свою очередь ставит вопрос о введении специальных курсов по подготовке соответствующих специалистов для образовательных

учреждений различных типов и видов и требует изменения в содержании подготовки уже имеющихся программ.

В качестве одного из методологических ориентиров исследования в данном направлении выступает интегративный подход, сущность, которого в контексте рассматриваемой проблемы, состоит в:

- ведущей идее целостного профессионально-личностного становления специалиста способного на практике обеспечить эффективное взаимодействие школы и семьи;

- интегральной актуализации профессиональной компетентности личности педагога по удовлетворению потребности в качественном образовании родителей [2].

Интегративный подход воплощается на практике в целостности его реализации по различным позициям, характеризующимся внешними и внутренними согласованными действиями, направленными на объединение форм, содержания, деятельности, коммуникации, сознания и поведения (территория, организация, образовательные программы, образовательные технологии, субъекты).

В целом изложенный замысел интеграции способствует обеспечению совокупности условий, позволяющих интериоризовать образовательно-воспитательный процесс во внутренний план личности педагога посредством установления согласованного внутреннего единства всех позиций. В результате происходит объединение приобретаемых личностью основных компетенций и их преобразование в «компетентность» специалиста.

С точки зрения интегративного подхода формирование «профессиональной компетентности» усиливается аксиологическим и прогностическими подходами, позволяющими определить приоритеты в согласовании целевых установок и обеспечении реализуемости педагогических проектов в процессе взаимодействия.

Компетентностный подход анализируется в качестве тактической линии, последовательно воплощаемой в опытно-поисковой работе для развития компетентности специалистов осуществляющих работу с семьей [4].

Выстраивая систему мероприятий по подготовке различных категорий физкультурно-педагогических кадров, с учётом направлений и профилей подготовки к неформальной работе с семьями воспитанников и учащихся целесообразно предусмотреть:

– организацию ряда образовательно-просветительских семинаров-совещаний для руководителей и педагогического коллектива учреждений образования, работников сферы физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной работы и т. д.;

– создание информационно-просветительских и методических материалов, адресованных различным категориям педагогических работников, и их распространение через систему повышения квалификации педагогических кадров и методические объединения;

– организацию методико-практических семинаров и курсов для разных категорий слушателей (администрация образовательных учреждений, воспитатели, учителя, классные руководители), деятелей культуры и здравоохранения.

Не вызывает сомнения, что педагоги, работающие с семьей, в своей деятельности должны опираться на интеграцию знаний из различных её отраслей (гуманитарных, социально-экономических, естественнонаучных, психолого-педагогических, медико-биологических), являть собой пример активного, заинтересованного участия в жизни семьи. Осознание педагогами важности и значимости своей профессиональной деятельности в направлении удовлетворения интересов и социокультурных потребностей семей с детьми становится важным шагом на пути возрождения деловой взаимосвязи семейного и общественного воспитания, и в значительной мере определяет результативность работы с семьей, повышает её качество.

Для решения вопросов кадрового обеспечения работы в обозначенном направлении в рамках проведенного исследования:

– разработана структурно-содержательная модель подготовки физкультурно-педагогических кадров для работы с семьей, включающая: компоненты деятельности (целевой, содержательный, операционально-деятельностный, результирующий); принципы, регламентирующие её; организационно-педагогические условия, обеспечивающие её эффективную реализацию в условиях образовательных учреждений различного типа и т.п.;

– разработаны и внедрены программы курсов, факультативов и методических семинаров в учебных заведениях педагогического и физкультурного профиля, в образовательных учреждениях заинтересованных министерств и ведомств с целью повышения профессионального самосознания и углубления профес-

сиональной компетентности специалистов в сфере взаимодействия с семьей при организации физического воспитания подрастающего поколения и формирования у них навыков педагогического руководства процессом взаимодействия;

– обеспечена систематическая работа по совершенствованию программно-методических и организационных основ физического воспитания в условиях семейного быта;

– внесены в систему повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров программы обучения физкультурно-педагогических кадров для работы с семьей [4].

Список литературы:

1. Андреева, Н. А. Взаимодействие ДОУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста: 13.00.07: дис. ... канд. пед. наук / Андреева Наталья Александровна. – Екатеринбург, 2005. – 193 с.

2. Андриенко, Е. В. Психолого-педагогическая основа формирования профессиональной зрелости учителя / Е. В. Андриенко. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2002. – 266 с.

3. Ким, Т. К. Подготовка педагогических кадров к организации физического воспитания в системе «семья–школа»: монография / Т. К. Ким. – М.: МПГУ, 2010. – 150 с.

4. Компетентностный подход как способ нового достижения качества образования: Материалы для опытно-экспериментальной работы в рамках Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года. – М.: НФПК, 2002. – 80 с.

5. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года // Модернизация российского образования: Документы и материалы. – М., 2008.

6. Меличева, М. В. Формирование культуры здоровья дошкольников в процессе сотрудничества педагогов и родителей: 13.00.01: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Меличева Марина Владимировна. – СПб, 2006. – 23 с.

Кузнецов Б.В., Шуткин С.Н., Ипполитов В.В.
Воронежский институт ГПС МЧС России

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АДАПТАЦИОННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Аннотация. В статье рассматривается понятие профессионально-адаптационной физической подготовки, как основы успешной образовательной деятельности курсантов вузов МЧС России. В статье раскрываются цель, задачи и составляющие элементы профессионально-адаптационной физической подготовки.

Ключевые слова: профессионально-адаптационная физическая подготовка, распорядок дня, служебно-профессиональная деятельность, физические упражнения.

В процессе развития общества расширяется диапазон требований к развитию и подготовке сотрудников МЧС. Освобождая их от изнурительных затрат физических сил, технический прогресс отнюдь не освобождает от необходимости оптимальной физической подготовки к служебной деятельности. Одним из решающих условий достижения высокой эффективности службы был и остается высокий уровень работоспособности, базирующийся на крепком здоровье и высоком физическом развитии сотрудников [3].

Анализ системы физической подготовки в образовательных учреждениях МЧС России показал, что в основном система обеспечивает решение поставленных перед ней задач. Однако имеется ряд упущений, которые требуют доработки, внедрения новых более эффективных средств и методов, способных не только развивать и совершенствовать физические качества курсанта, но и активно влиять на его внутренний мир, на взаимоотношения внутри социума, а также на адаптацию к постоянно изменяющимся условиям служебно-профессиональной деятельности [2].

Представляется целесообразным рассматривать профессионально-адаптационную физическую подготовку в качестве ос-

новы развития будущих специалистов в учебных заведениях МЧС России.

Профессионально-адаптационная физическая подготовка – это система специализированных занятий физическими упражнениями, направленная на гармоничное развитие и совершенствование личности будущего специалиста, владеющего необходимым багажом знаний, прикладных умений и навыков, которые позволят ему адаптироваться и успешно выполнять служебно-профессиональные задачи.

Основными задачами профессионально-адаптационной физической подготовки в образовательных учреждениях МЧС России являются:

- содействие получению специальных знаний, формированию и развитию профессиональных умений и навыков, обеспечивающих успешное выполнение задач в процессе служебной деятельности;

- всестороннее развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость;

- сохранение и укрепление здоровья курсантов, воспитания у них сознательного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- развитие и совершенствование адаптационных способностей;

- совершенствование спортивного мастерства обучаемых;

- приобретение курсантами необходимых теоретических, методических и практических знаний по организации физической подготовки и спорта в подразделениях Государственной противопожарной службы МЧС России;

- формирование сознательной потребности в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основным документом, регламентирующим жизнедеятельность курсантов в Воронежском институте ГПС МЧС России, является распорядок дня [1]. В данной работе мы предлагаем проект подобного распорядка дня. Его цель изменить определённую существующим распорядком последовательность мероприятий и внедрить в неё профессионально-адаптационную физическую подготовку.

В предлагаемом проекте распорядка дня строго определено место и время проведения основных элементов профессиональ-

но-адаптационной физической подготовки. К набору стандартных мероприятий мы предлагаем добавить следующие:

- проведение физкультминут и физкультпауз во время проведения учебных занятий и самоподготовки;

- первый час самоподготовки наряду с консультациями по другим дисциплинам использовать для физкультурно-спортивных занятий;

- второй час самоподготовки использовать для проведения учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования, индивидуальных занятий под руководством преподавателя, самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- в выходные и праздничные дни обязательно проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий (в масштабе института, факультета, курса).

Кроме того мы предлагаем улучшить методику проведения утренней физической зарядки, учебных занятий по физической культуре, массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий путём использования современных средств и методов физической культуры, технических средств обучения, учёта индивидуальных особенностей и возможностей каждого курсанта.

Предлагаемая профессионально-адаптационная физическая подготовка включает в себя следующие элементы: утренняя физическая зарядка; учебные занятия по физической культуре; учебно-тренировочные занятия по культивируемым видам спорта; индивидуальные занятия под руководством преподавателя; самостоятельные занятия; физкультминутка (физкультпауза) во время аудиторных занятий по теоретическим дисциплинам и занятий самостоятельной подготовки; физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; попутная физическая тренировка; вечерняя прогулка.

На основе практического использования предлагаемой профессионально-адаптационной физической подготовки можно сделать вывод о том, что она в первую очередь направлена на оптимизацию двигательной активности курсантов, создание положительной мотивации к обучению, обеспечение благоприятного межличностного климата в учебных подразделениях, повышение адаптационных способностей личности в изменяющемся служебно-профессиональном социуме, а также формиро-

вание личностной физической культуры курсанта, его самовоспитание и самосовершенствование.

Список литературы:

1. Инструкция по организации учебного процесса в высших учебных заведениях МВД России (Утверждена приказом МВД РФ от 3 января 1996г. №10). – М.: ГУК МВД РФ, 1996. – 43 с.
2. Кузнецов Б.В. Характеристика системы физической подготовки в образовательных учреждениях МЧС России // Проблемы теории и методики физической культуры и спорта, валеологии и безопасности жизнедеятельности: материалы международной научно-практической конференции – Воронеж: ВГПУ, 2010. – С. 42–45.
3. Наставление по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы (Утверждено приказом МЧС России от 30.03.2011 №153). – М.: МЧС России, 2011. – 41с.

УДК 796.2

Машошина И.В., Чижов А.В., Недосекин А.Н.

Воронежский институт ГПС МЧС России

**ИГРА ЛАПТА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО
ЗНАЧИМЫХ НАВЫКОВ КУРСАНТОВ ВОРОНЕЖСКОГО
ИНСТИТУТА ГПС МЧС РОССИИ**

Аннотация. В статье рассматривается характеристика спортивной игры – русская лапта, которая дает возможность всем участникам спортивно-оздоровительных мероприятий реализовать свое право на всестороннее физическое развитие.

Ключевые слова: оздоровление, русская лапта, спортивные мероприятия, физическое воспитание.

Более тысячи лет живет эта игра в народе. Лапта на Руси всегда пользовалась особой популярностью. Еще во времена Петра I

лапта была любимейшей молодецкой забавой. Она служила самобытным средством подготовки служивых людей к ратным подвигам, мирян к повседневному труду. В годы гражданской войны в лапту с удовольствием играли красноармейцы, чтобы поддержать боевую форму.

О значении лапты очень метко сказал писатель А.И. Куприн: «Эта народная игра – одна из самых интересных и полезных игр... В лапте необходимы такие качества как находчивость, глубокое дыхание, верность своей команде, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара рук и вечная уверенность в том, что тебя не победят». Унитарные правила этой увлекательной игры представлены толкованием слова «лапта» в словаре Даля: «Лапта ж. лопасть; плосковатая вещь, к одному концу пошире; палка, веселко, которым бьют мяч, и сама игра эта: игроки, при двух матках, делятся на две половины; одна в городе, другая в поле: в первом, один подает мяч, гилит, другой бьет лаптою; в поле ловят его с лету, и тогда город продан; если нет, то ударивший бежит назад и вперед, до черты поля, и его чкают, пятнают, саят мячом; если почкают, попадут, то город взят, и горожане идут в поле». В лапте результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки только за пойманные с лёта мячи – «свечи»».

Чем же интересна русская лапта, что привлекает в ней специалистов и любителей? Лапта – полезная и увлекательная игра, в которой не нужен дорогостоящий инвентарь, особая спортивная форма и принадлежности, специальное оборудование и аппаратурное оснащение площадок. Игра практически доступна всем, так как основывается на естественных двигательных действиях. Основу игры в лапту составляют бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровое мышление. Перебежки в лапте аналогичны переменнo-интервальному бегу на средние дистанции. Играя в лапту, курсанты выполняют значительно больший объем работы, чем при обычном беге. Причем перебежки выполняются в соответствии со своими индивидуальными физическими возможностями (по скорости и расстоянию). Кроме того русская лапта повышает анаэробные возможности курсантов, что существенно влияет на развитие

профессионально значимых качеств, необходимых для выполнения задач по предназначению в экстремальных условиях. Подготовительные упражнения, используемые при обучении лапте, включающие в себя большое количество бросков, ловли и подбора мяча с площадки позволяют развивать тонкую координацию движений, чувство дистанции, ловкость. При этом в игровых условиях эти качества приобретают более значимую эмоциональную окраску в сравнении с обычным программным метанием. Лапта уподоблена шахматам, она предусматривает разнообразные тактические варианты, что позволяет говорить о тренировке логического мышления, быстроты в оценке обстановки, принятия решения.

Использование русской лапты как средства физического воспитания, несомненно, будет способствовать привитию здорового стиля и образа жизни, развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей всех систем организма занимающихся, воспитанию личностных качеств и позитивных черт характера, удовлетворению потребности в общении со своими сверстниками [1, 2-3, 4-6]. Выполнение игровых действий на открытых площадках, особенно в весенне-осенние периоды, в сочетании с высокой плотностью учебного занятия существенно повышает устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также вредным влияниям неблагоприятной внешней среды. Исключительная ценность этой игры как средства физического воспитания состоит в том, что начинать заниматься ею можно с младшего школьного возраста и продолжать эти занятия в течение многих лет жизни. Рост популярности и проявление активного интереса к этой игре можно проследить с начальной школы, до вузовского обучения, что диктует необходимость ее включения в программы по физической культуре средних и высших учебных заведений.

Русская лапта несет как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи [7-9]. Если кто-то скажет, что русская лапта – всего лишь возрожденная традиция, милая национальная забава, то глубоко ошибается. Сегодня лапта – это большая игра. Сумасшедшие эмоции и непримиримое соперничество. Даже стороннему наблюдателю, не слишком увлеченному спортом и впервые узнавшему о лапте, игра не покажется скучной, потому что в ней достаточно непредсказуемости, чтобы быть захватывающим со-

стыжением. Русская лапта – «горючая смесь» легкой атлетики и спортивных игр, «заправленная» соусом азарта, интереса, интриги. Высокий эмоциональный фон увеличивает физическое воздействие на организм обучаемых, что существенно влияет на развитие необходимых в профессиональной деятельности качеств.

Русская лапта является популярным видом спорта, которым с интересом занимаются, развивая и совершенствуя свои физические способности, тысячи юношей и девушек. Лапта, как динамичная спортивная игра, характеризуется высокими соревновательными и зрелищными началами, и потому с достоинством принята во многих странах мира. Отметим, что лапта – не только русская игра. У разных народов мира есть много родственных игр. Они имеют свои правила и называются по-разному: у англичан – крикет, у американцев – бейсбол, софтбол, у кубинцев – пелота, у румын – ойна, у финнов – песа палло, у немцев – шлагбал. Да и почитаемый американский бейсбол произошел от нашей старинной игры, взял от русской лапты все самое лучшее. Эта версия имеет полное право на существование. Есть много общего: бита, мяч, терминология. Сами спортсмены считают, что лапта вполне может конкурировать с собственным детищем, ведь ее правила намного шире, а сама игра выглядит куда динамичнее. Хотя бейсбол все-таки шоу. А наша игра – праздник молодости, азарта и удачи. По зрелищности, игровому напряжению, физической нагрузке, а тем более по своему воспитательному воздействию на участников наши национальные игры несколько не уступают олимпийским и, что важно, с большим интересом воспринимаются представителями других стран. Надо только научиться беречь свою физическую культуру.

Какой из других видов физкультурно-спортивных движений, если не русская лапта, должен стать подлинно массовым, охватывать широкие слои населения видом спорта. Дающее возможность всем участникам спортивно-оздоровительных мероприятий реализовать свое право на всестороннее физическое развитие. Обеспечение свободного взаимодействия, здорового конкурентного соперничества. Активное включение в коллективные отношения с целевой устремленностью, объединяющей в решении групповых задач для достижения общей цели. Именно поэтому, русская лапта, должна стать «спортом для всех», быть доступной каждому желающему вести здоровый образ жизни [10].

Список литературы:

1. Бесполов, Д. В. Что это за прелесть – русская лапта [Текст] // Физ. культура в школе. – 1994. – № 4. – С. 51-55.
2. Валиахметов, Р. М. Русская лапта в школе [Текст] : учеб.-метод. пособие / Р. М. Валиахметов, Л. Г. Гусев, А. Ю. Костарев. – Уфа, 2000. – 94 с.
3. Валиахметов, Р. М. Играйте в русскую лапту [Текст] : практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта / Р. М. Валиахметов ; рец. Э. Н. Хисамов и др. – Уфа, 2003. – 35 с.
4. Германов, Г. Н. Русская лапта в основе построения вариативной части учебной программы по физической культуре учащихся 10-11-х классов [Текст] / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4(18). – С. 24-31.
5. Германов, Г. Н. Классификация двигательных заданий материала «русская лапта» программы по физической культуре школьников 5-6-х классов [Текст] / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10(56). – С. 22-27.
6. Германов Г.Н. Технология программирования индивидуальной физической активности учащихся V-XI классов на уроках физической культуры с элементами русской лапты // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 3(28). – С. 38-44.
7. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 16-18 лет на этапе спортивного совершенствования [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Готовцев Евгений Владимирович. – М., 2003. – 23 с.
8. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 116 с.
9. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 131 с.

Соколова Н.В., Захаренко А.С.

Воронежский государственный педагогический университет

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕКРЕАЦИОННОМ ТУРИЗМЕ

Аннотация. В статье описаны способы внедрения здоровьесберегающих технологий в деятельность учащихся посредством рекреационного туризма. Особенности раскрыты на примере работы историко-патриотического лагеря «Танаис».

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, летний отдых, рекреационный туризм, школьники.

Одной из главных проблем современного российского общества является состояние здоровья подрастающего поколения. Статистика Министерства Здравоохранения РФ, опубликованная на сайте www.rosminzdrav.ru, лишь подчёркивает масштаб данной проблемы: число абсолютно здоровых детей составляет 10-12% от общего числа учащихся, отмечается рост числа хронических заболеваний и увеличение функциональных расстройств организма среди школьников различных возрастных групп. Решение данных проблем требует комплексного подхода на основе применения здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьесберегающей технологией понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования [Петров О.В., 2001].

На наш взгляд, в качестве одной из площадок для применения здоровьесберегающих технологий является рекреационный туризм.

Целью работы является: изучение возможностей практического применения здоровьесберегающих технологий в рекреационном туризме.

Рекреационный туризм, предполагает активный вид отдыха, насыщенный различными досугово-развлекательными мероприятиями, способный поднять жизненный тонус отдыхающих, удовлетворить их духовные и эмоциональные потребности.

Примером успешного применения здоровьесберегающих технологий в рекреационном туризме может послужить туристический историко-патриотический лагерь «Танаис», на базе которого была реализована наша программа комплексного подхода к формированию здоровья школьников.

В основу программы проведения лагеря были положены следующие положения: 1) туристическая форма организации краеведческой деятельности школьников, позволяет детям получить знания по истории и географии родного края, расширить представление о природных и культурных ландшафтах области; 2) туризм создаёт благоприятные предпосылки для историко-патриотического воспитания детей и молодёжи, их самопознания, самореализации; 3) условия проведения лагерного сбора, сочетающие развитие детей и укрепление их физического и психического здоровья, способствуют приобщению школьников к здоровому образу жизни.

Концепция лагеря представляла собой макет истории формирования государства Российского – от Великого переселения народов до наших дней. Каждый день олицетворяет один из наиболее значимых для России периодов.

История нашего народа отображается в тематических представлениях, экскурсиях к историческим памятникам Воронежской области, а также в сценках, конкурсах, историко-патриотических беседах играх).

Важное место в воспитательной программе слёта уделяется взаимоотношению человека и природы. Одним из методов формирования бережного отношения к природе, развития личности ребёнка является эстетическое воспитание, которое основано на выявлении и оценке визуальных качеств природно-культурных ландшафтов и их влияния на психоэмоциональное состояние человека и комфортность отдыха.

В течение всей лагерной смены проводились общелагерные тематические спортивные, ролевые, интеллектуальные игры, экскурсии и мастерские, направленные на повышение

познавательного потенциала, воспитание патриотизма и бережного отношения к природно-культурному наследию, улучшению физической формы. Всё это способствовало укреплению связей внутри детского коллектива, получению позитивного эмоционального настроя.

Туристическая форма организации краеведческой деятельности позволяет максимально подробно, интересно и ярко организовать досуг школьников. Реализовать программу лагеря, в котором сочетаются спортивные, игровые, творческие и социокультурные мероприятия, позволяющие максимально разнообразить досуг детей, реализовать принцип смены обстановки и деятельности, обеспечить высокую мышечную активность и повышение иммунитета школьников.

Помимо укрепления физического здоровья детей, особое внимание при проведении лагеря уделяется духовно – нравственному воспитанию школьников. Фундаментом такого воспитания может с успехом выступать краеведение, позволяющее сформировать географический образ Воронежской области на примере объектов природного и культурного наследия, раскрыть пейзажно-эстетический потенциал нашего края. Культурный ландшафт выступает в качестве цементирующей основы для организации познавательной деятельности детей, решает широкий спектр воспитательных задач.

Таким образом, рекреационный туризм является прекрасной платформой для применения здоровьесберегающих технологий. Данная форма организации отдыха позволяет максимально полно и на качественно высоком уровне применить здоровьесберегающие технологии при организации летнего отдыха детей.

Степанова О.Н.

Московский педагогический государственный университет

**СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ
УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ БАКАЛАВРИАТА**

Аннотация. В статье характеризуются современные средства оценивания учебных достижений учащихся бакалавриата. Приведены результаты авторских разработок – примеры оценочных средств для профиля «Физическая культура».

Ключевые слова: компетенции, общероссийская система оценки качества образования, оценочные средства, ФГОС ВПО.

Переход отечественной системы подготовки педагогических кадров на уровневое высшее образование и федеральные государственные образовательные стандарты обусловил необходимость разработки новых средств для оценки качества подготовки обучающихся. Согласно требованиям ФГОС ВПО вузом должны быть созданы такие оценочные средства, которые обеспечивали бы с высокой степенью информативности и надежности оценку уровня приобретенных компетенций при условии максимального приближения содержания и методов контроля к будущей профессиональной деятельности учащихся.

В этой связи в Московском педагогическом государственном университете была создана рабочая группа под руководством автора данной статьи, которой были разработаны пилотные оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации по основным профилям подготовки бакалавров по направлению «Педагогическое образование», в их числе *задания*:

- для текущего контроля знаний и (ментальных) умений: стандартизированные тесты, эссе, задачи (включая расчетные и расчётно-графические работы), проекты, кейсы;
- для текущей оценки двигательных умений: двигательные задания (тесты, контрольные нормативы), предусматривающие

демонстрацию, как техники изучаемых двигательных действий, так и спортивного результата;

- промежуточной аттестации: портфолио, балльно-рейтинговая система, а также комплексные оценочные средства в формате ОСОКО (Общероссийской системы оценки качества образования) – задания, аналогичные ЕГЭ и ГИА.

В настоящей статье представлены основные виды средств оценки знаний и ментальных умений (заданий) для профиля «Физическая культура».

СТАНДАРТИЗИРОВАННЫЕ ТЕСТЫ – задания, содержащие вопрос и различные варианты ответов к нему.

Каждое задание оценивается в определенное количество баллов. Результат тестирования зависит от количества вопросов, на которые был дан правильный ответ.

Основные виды (формы) тестовых заданий:

1. Задания с выбором ответа – тесты, в которых учащиеся выбирают один ответ из предоставленного им списка.

2. Задания на установление соответствия, выполнение которых связано с определением соответствия между элементами двух множеств.

3. Задания множественного выбора – тесты, в которых студенты выбирают одну группу правильных ответов из нескольких приведенных.

4. Задания на установление правильной последовательности, в которых от студента требуется указать порядок элементов, действий или процессов, перечисленных в условии.

5. Задания с конструируемым ответом, требующие получения от обучающегося одного краткого ответа.

Элементами структуры стандартизированного теста выступают: 1) порядковый номер; 2) стандартная инструкция по выполнению, которая не меняется в рамках каждой формы теста и предваряет формулировку заданий (например, «обведите кружком номер правильного варианта ответа» или «впишите правильный ответ»); 3) основная часть, содержащая постановку проблемы; 4) перечень готовых ответов, сформулированных преподавателем; 5) эталон правильного ответа (в целях унификации допускается только один вариант правильного ответа).

В педагогической практике хорошо зарекомендовала себя следующая шкала оценки тестовых заданий:

Количество правильных ответов	Оценка
80–100%	Отлично
65–79%	Хорошо
50–64%	Удовлетворительно
Менее 50%	Неудовлетворительно

ЭССЕ – письменная работа, предусматривающая ответ на вопрос или раскрытие темы, предложенной преподавателем.

Диагностическое средство в форме эссе должно включать в себя: 1) поставленный вопрос (заданную тему); 2) требования к качеству выполнения задания и 3) шкалу оценки его выполнения.

Примеры тем эссе:

Типология и классификация подвижных игр в педагогической практике.

Урочные и внеурочные формы проведения подвижных игр.

Олимпийские игры древности: история возникновения, правила, ритуалы, виды спортивных состязаний.

Организация и правила проведения соревнований в прыжках в длину с разбега (инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя).

Критерии классификации и типология лыжных ходов. Причины появления и первое официальное признание коньковых ходов.

Основы методики занятий аэробикой с лицами пожилого возраста (особенности организации и проведения занятий, средства, методы). Методы контроля за величиной нагрузки.

Общие требования к качеству эссе (критерии) и шкала оценки выполнения задания:

Критерии	Оценка			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Корректность употребления терминов и понятий; точность определений	2	3	4	5
Полнота ответа (ответ содержит все необходимые положения и примеры, которые раскрыты и конкретизированы)	2	3	4	5
Диапазон используемого информационного пространства (использование различных источников информации; приведение различных точек зрения по предложенной проблеме)	2	3	4	5
Ясность и четкость изложения; логичность и грамотное построение ответа	2	3	4	5
Наличие и обоснованность интерпретации (иллюстрирования) текстовой информации с помощью рисунков, графиков, таблиц, структурно-логических схем	2	3	4	5
Соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка, правил русской орфографии и пунктуации	2	3	4	5
Максимальный балл:	30 баллов			

КЕЙСОВЫЕ ЗАДАНИЯ.

Оценочное средство в форме кейса должно включать в себя следующие *элементы*: 1) ситуацию (случай, проблему, событие) учебно-методического характера; 2) контекст ситуации (хронологический, исторический, локальный, особенности действий или участников ситуации); 3) вопросы или задания для работы с кейсом, предусматривающие поиск путей выхода из создавшейся ситуации, принятие решения и объяснение его; 4) приложения

(при необходимости); 5) ключ с возможным правильным решением; 6) критерии оценки.

Пример оформления кейсового задания:

При плавании брассом учащийся допускает ошибку – выполняет асимметричные движения ногами.

Вопросы и задания:

1. Как квалифицировать данную ошибку:
 - как грубую – приводящую к нарушению правил соревнований и искажающую основу техники двигательного действия;
 - как значительную – негативно влияющую на эффективность движений пловца;
 - как незначительную, связанную с неточным выполнением отдельных деталей техники?
2. Каковы причины появления данной ошибки?
3. Каковы последствия данной ошибки?
4. Какие упражнения следует выполнять для устранения данной ошибки?

Ключ:

1. Данная ошибка относится к категории грубых.
2. Основной причиной появления данной ошибки является неправильное освоение техники движения ног при начальном обучении.
3. Помимо снижения продуктивности отталкивания ногами и, как следствие, скорости плавания, выполнение асимметричных движений ногами приводит к дисквалификации пловца за нарушение правил соревнований.
4. Для устранения данной ошибки выполняют на суше и в воде с неподвижной опорой: имитационные упражнения с партнером, движения ногами с использованием материальных регуляторов и ограничителей движений; плавание при помощи движений ногами брассом с захватом (касанием) руками стоп в конце фазы подтягивания.

Критерии и шкала оценки выполнения задания:

Критерий	Оценка			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Четкая квалификация ошибки (грубая / значительная / незначительная)	0	1	2	3
Обоснованность квалификации ошибки (наличие и качество аргументации в пользу сделанного вывода)	0	1	2	3
Правильное определение причин появления данной ошибки	0	1	2	3
Правильное определение последствий данной ошибки, полнота их описания	0	1	2	3
Правильность выбора упражнений для устранения данной ошибки	0	1	2	3
Достаточное количество приведенных упражнений	0	1	2	3
Полнота изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений)	0	1	2	3
Четкость формулировок, соблюдение гимнастической и плавательной терминологии	0	1	2	3
Творческий подход к выбору методических приемов и/или упражнений, оригинальность решения	0	1	2	3
Максимальный балл:	27 баллов			

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА В ФОРМЕ ЗАДАЧИ (расчетной или расчетно-графической работы). Их оформление производится аналогично заданиям кейсового типа.

Пример:

В табл. 1 приведены нормативы и фактические результаты оценки уровня физической подготовленности женщины в возрасте 35 лет. Задание: 1) определите величину индекса общего уровня физической кондиции (ОУФК) испытуемой; 2) на основании данных табл. 2 и рассчитанного индекса ОУФД, оцените уровень физического состояния испытуемой; 3) сформулируйте

вывод, дайте практические рекомендации по оптимизации уровня общей физической кондиции испытуемой.

Таблица 1
Нормативы (по Ю.Н. Вавилову) и результаты тестирования

Тест	Результат в тесте	Норматив (N_i)	Фактический результат (P_i)
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (О) (раз)		7	5
Прыжок в длину с места (П) (см)		125	132
Поднимание туловища из положения лежа на спине (С) (раз)		6	12
Удержание тела в вися на перекладине (В) (сек)		11	9
Наклон вперед из положения сидя (Н) (см)		5	7
Бег на 1000 метров (Б) (сек)		327	336

Таблица 2
Шкала оценки ОУФК по Ю.Н. Вавилову

Значение ОУФК	Оценка
От 0,61 и выше	Супер
От 0,21 до 0,60	Отлично
От 0,20 до – 0,20	Хорошо
От – 0,21 до – 0,60	Удовлетворительно
От – 0,61 до – 1,0	Неудовлетворительно
От – 1,0 и ниже	Опасная зона

Ключ:

Расчет результатов в каждом из тестов (кроме бега) производится по формуле (1); в беге на 1000 м – по формуле (2):

$$\frac{P_i - N_i}{N_i}, \quad (1)$$

$$\frac{N_{бега} - P_{бега}}{N_{бега}}, \quad (2)$$

где P_i и $P_{бега}$ – фактический результат в соответствующих тестах; N_i и $N_{бега}$ – нормативы, соответствующие тестам (табл. 1).

Оценка общего уровня физической кондиции (ОУФК) производится по формуле (3):

$$\text{ОУФК} = \frac{(\text{О} + \text{П} + \text{С} + \text{В} + \text{Н} + \text{Б})}{6}, \quad (3)$$

где О, П, С, В, Н, Б – результаты выполнения соответствующих контрольных упражнений из табл. 1; 6 – общее количество тестовых упражнений.

Критерии оценки:

Расчеты результатов в каждом из тестов по формулам (1) и (2) выполнены без математических ошибок	6 баллов
Допущены ошибки в расчетах результатов тестов	–1 балл за каждую ошибку
Индекс общего уровня физической кондиции (ОУФК) вычислен правильно	6 баллов
Вывод об общем уровне физической кондиции (ОУФК) испытуемой сформулирован верно – в соответствии с расчётным значением ОУФК	6 баллов
Практические рекомендации по повышению общего уровня физической кондиции носят конкретный практико-ориентированный характер и полностью соответствуют результатам тестов и расчётов	6 баллов
При формулировке практических рекомендаций не полностью или не вполне корректно учтены результаты отдельных тестов и расчета ОУФК	–3 балла
Практические рекомендации носят общий характер и не могут рассматриваться как основа для выработки программы совершенствования физического состояния испытуемой	–3 баллов
Максимальный балл:	24 балла

ПРОЕКТЫ. Эти задания носят выраженный компетентностно ориентированный характер и предусматривают разработку проекта мероприятия в области физкультурно-спортивной или учебно-воспитательной деятельности.

Чаще всего объектом проектирования выступает разработка:

- комплекса упражнений заданной направленности;
- конспекта (фрагмента) урока по физической культуре;
- плана или программы внеклассного или внешкольного мероприятия (туристского похода, школьного спортивного праздника, фестиваля спорта, торжественного мероприятия и т.п.);
- положения о внеклассном или внешкольном мероприятии (например, спортивных соревнованиях);

- программы мониторинга (оценки, диагностирования) достижений обучающихся с учетом заданных условий и т.п.

Формулировка компетентностно ориентированного задания в форме проекта должна включать постановку проблемы, эталон выполнения (если требуется), критерии и шкалу оценки.

Пример:

Разработайте комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики и представьте его в форме конспекта.

Критерии и шкала оценки выполнения задания:

	<i>Неудовлетворительно</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Отлично</i>
Разнообразие и достаточное количество приведенных упражнений	0	1	2	3
Соблюдение методической последовательности упражнений	0	1	2	3
Полнота изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета)	0	1	2	3
Наличие схем и рисунков, иллюстрирующих словесное описание упражнений	0	1	2	3
Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии	0	1	2	3
Выделение наиболее важных деталей техники упражнений	0	1	2	3
Наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок	0	1	2	3
Полнота и всесторонность указания дозировки упражнений	0	1	2	3
Максимальный балл:	<i>24 балла</i>			

В порядке **заключения** хотелось бы отметить, что приведенный перечень видов оценочных средств отнюдь не является исчерпывающим. Пополнению этого списка во многом будет способствовать изучение опыта и практических наработок отечественных и зарубежных вузов в области оценки качества образования, перевода в формат ОСОКО заданий учебной и педагогической практики.

Раздел 2
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796.332

Андружейчик М.Я., Лукин Ю.К.,
Белорусский государственный университет физической культуры
Корзун Д.Л.
Белорусский государственный университет

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ПРИЁМОВ «ИГРЫ ГОЛОВОЙ»
И НЕКОТОРЫЕ ПУТИ ПОСТРОЕНИЯ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ФУТБОЛИСТАМИ

Аннотация. В статье приводятся данные, при помощи которых можно установить динамику количественных и качественных изменений в выполнении приемов «игры головой» как игрока в отдельности, так и команды в целом.

Ключевые слова: игровая деятельность, мастерство, техника и тактика, футболисты.

Анализ игровой соревновательной деятельности футболистов отечественных и зарубежных команд различного уровня мастерства убеждает, что продолжается отставание наших спортсменов в качестве исполнения ряда технико-тактических действий: особенно это заметно в умении выполнять приёмы «игры головой» [1; 3; 5].

«Игра головой» – это ряд технико-тактических действий: удар в ворота; передача мяча партнёру; перехват мяча; приём мяча; перемещение, ударяя по мячу головой; отбивание мяча в свободную от соперников зону [2; 6].

Изучение специальной литературы, педагогические наблюдения, анкетирование и беседы с тренерами команд различного возраста и уровня мастерства подтверждают факты причин про-

должительного и устойчивого недостатка в исполнении приёмов «игры головой»:

- недостаточные знания содержания игры;
- слабое представление о технике выполнения различных приёмов «игры головой»;
- не владение программой обучения юных футболистов;
- отсутствие системности в учебно-тренировочной работе с квалифицированными спортсменами [1; 6; 10].

В этой связи весьма актуально выполнение и уточнение как содержание приёмов «игры головой», так и пути формирования этого важного раздела технико-тактического мастерства футболистов [3; 6].

Рекомендации учебных программ и особенности планирования в них построены лишь на перечислении технических приёмов и выделение на их освоение и тренировку какого-то количества времени без учёта возрастных, биомеханических и психомоторных особенностей футболистов. Всё это не способствует ликвидации отставания в данном компоненте наших спортсменов от лучших зарубежных исполнителей [10].

Ведущим фактором систематизации является «Назначение приемов» «игры головой»; далее следует фактор «Мяч и его состояние», детерминирующий способы подготовительных действий и приемы соударения; затем - один из решающих для эффективности выполнения игровой задачи фактор «Условия» реализации действий, и наконец - фактор «Результат», дающий итоговую информацию о решении двигательной задачи. Систематизация показывает не только внутреннюю структуру приёмов «игры головой», но и является методическим ключом к обучению этим приемам [2; 8].

Показатели финальных турниров Кубков мира 1962-2010 гг. и игр чемпионата Беларуси 1992-2010 гг. в высшей лиге указывают, что лучшие игроки футбольных сборных планеты забивают ударами головой до 25 % мячей (от общего количества), в то время как спортсмены команд отечественных чемпионатов имеют показатели значительно меньшие - до 14% [3;9;10].

В исполнении других приемов «игры головой» классные футболисты также имеют более высокие качественные параметры (эффективность 50-62 % против 28-42 % у белорусских спортсменов).

Таким образом, данные анализа игровой соревновательной деятельности футболистов различного уровня мастерства может служить в качестве ориентира для сравнения, как содержания, так и эффективности выполнения приемов «игра головой» [3; 9; 10].

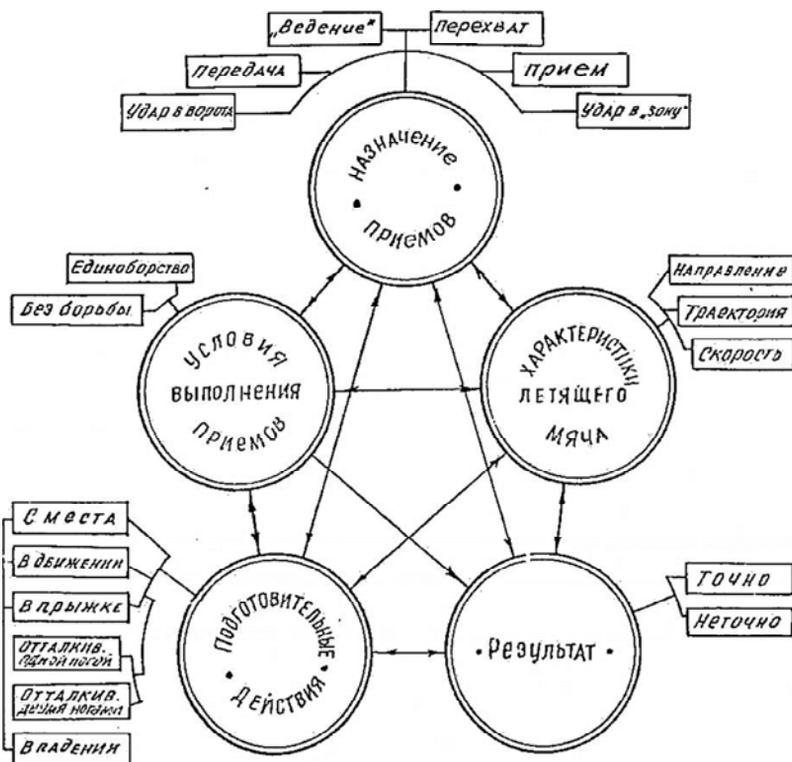


Рис. 1. Систематизация факторов, формирующих технико-тактические действия «игры головой» в футболе

Задачи повышения эффективности обучения и совершенствования «игры головой» требуют, чтобы тренеры в работе с футболистами переходили от стереотипного, интуитивного подхода к научно обоснованному выбору оптимальных вариантов построения учебно-тренировочного процесса.

Термин «оптимальный» означает «наилучший для данных условий». А под оптимизацией учебно-тренировочного процесса следует понимать специальную процедуру действий тренера

по осуществлению в конкретных условиях наиболее эффективных решений учебно-тренировочных задач при минимально необходимых затратах времени и усилий как футболистов, так и тренеров [4].

К числу элементов оптимизации учебно-тренировочного процесса относятся понятия о цели, содержании, форме, методах обучения и контроля.

Несмотря на то, что цель обучения и совершенствования, а также содержание определяются государственными документами и учебными программами, единого мнения в этих вопросах пока нет [4]. Кроме того, во многих учебных пособиях, учебниках, методических рекомендациях и прочих источниках нет ясности ни по вопросам цели, ни по содержанию обучения и совершенствования «игры головой» [2; 9; 10].

Рассматривая формирование приемов «игры головой» как обучение сложным двигательным действиям, следует учесть одну из важнейших специфик: приемы «игры головой» выполняются только по летящим мячам. Следовательно, формирование реакции на движущийся объект (мяч) является одним из существенных факторов управления действиями, наряду с двигательным анализатором, вестибулярной, тактильной и другими сенсорными системами [2; 6; 7].

Руководствуясь идеями Н.А. Бернштейна [5], можно утверждать «...любое двигательное действие реализуется многоуровневой системой управления, где высший уровень определяет смысловую задачу, следующий уровень уточняет пространственно-временную последовательность действий (разбег, отталкивание и т. д.); затем последующий уровень регулирует усилия, прилагаемые в действиях; далее идет согласование мышц-синергистов и антагонистов, т.е. управление межмышечными координациями; и, наконец, более низкий уровень, управляемый более высшими, руководит такими характеристиками отдельных мышц, как тонус, уровень возбудимости и т. п.».

По мере освоения движения становится более четкими, быстрыми и свободными, что свидетельствует о формировании навыка выполнения технико-тактических приемов [5].

Труды ряда ученых способствовали изучению функциональных систем (динамическая организация механизмов и процессов, обеспечивающих приспособительный эффект): сигналов,

вызывающих действия; условий окружающей среды; задач игры; игрового опыта. Вся эта информация обеспечивает принятие необходимых в конкретных ситуациях решений и осуществления технико-тактических действий.

Для формирования технико-тактических приемов «игры головой» предлагается исходить из трех стадий освоения:

1-я - обусловленные и стандартные условия разучивания и выполнения действий при отсутствии тактических моментов. Техника движений каждого упражнения доводится до автоматизма;

2-я - смоделированные упражнения, в которых присутствует ответ на внезапно появляющуюся ситуацию. Техника действий требует вариативного разрешения, закрепляется до уровня автоматизма при решении тактических задач;

3-я - реализация освоенного «арсенала» в игровых условиях (быстрое принятие решений, уверенное исполнение, высокая эффективность реализации технико-тактических действий).

Таким образом, становятся понятными и цель, и задачи, возникающие при обучении и совершенствовании приемов «игры головой». Следует учесть возрастные особенности формирования психофизиологических функций, т.к. реакция на движущиеся объекты у юношей (РДО) формируется на 95 % от уровня взрослого человека лишь к 15 годам [2].

Следовательно, предварительное содержание обучения «игре головой» должно наполняться играми (подвижными и спортивными), способствующими развитию РДО.

Следующий этап - ознакомление с фазовой структурой приемов «игры головой», где принцип «от главного - к второстепенному» играет существенную роль, т. к. юный футболист должен уяснить, какой частью лба и в какую часть мяча он бьет и с какой силой, чтобы послать его в нужном направлении, по необходимой траектории в цель. Кроме того, происходит адаптация бьющей поверхности к мячу, что снимает «синдром страха».

Одновременно с соударением изучается и принимается необходимая поза, т.е. положение головы («подбородок - на грудь»), наклон туловища (угол наклона - 30-40°), состояние ног (согнутые в коленях и тазобедренном суставе) и «работа рук».

В момент соударения юный футболист напрягает тело во всех суставах, тем самым оберегая себя от травм и увеличивая

«бьющую массу» тела, от чего зависит и сила удара, обеспечивающая дальность полета мяча.

Затем изучаются подготовительные действия (разбег, прыжок, если необходимо – «замах» туловищем, «постановка» головы, работа рук, приземление).

Ударное взаимодействие головы и мяча вначале можно осваивать с помощью партнера, держащего мяч в руках на уровне глаз бьющего, или применяя «подвесной мяч».

Если первые удары головой по мячу следует выполнять с места, то последующие - после несколько шагов ходьбы, а затем - и после разбега.

Уяснив базовые основы техники выполнения приема после первых шагов разучивания, обучение приемам можно осуществлять «в целом» для одних учеников или по частям - для других [1;2].

Затем тренером определяется последовательность обучения с учетом «приспособительной вариативности». Юным футболистам предлагаются базовые упражнения и различные их варианты (по цели, по способам подготовительных действий, по скорости перемещений и др.).

По возможности и степени освоения приемов ученикам предлагаются игровые упражнения, где они смогут закрепить разученные ранее действия.

В результате многократного повторения упражнения выполняются с все меньшим контролем различных деталей техники, что соответствует уровню умений.

Следующий этап освоения приемов «игры головой» - это выполнение технико-тактических действий в безопорном положении, т. е. в прыжке и в падении.

Разбег выполняется с нескольких шагов, а отталкивание - одной ногой. Перед отталкиванием очень важную роль играет «последний» шаг (более широкий) и постановка опорной ноги («с пятки»). Туловище несколько отклоняется назад, так же как и руки, которые одновременно с началом отталкивания резким взмахом снизу-вверх способствуют увеличению высоты прыжка (руки как бы «вытягивают» футболиста вверх). Теперь о «замахе» и «ударном движении» туловищем. Рекомендации, которые даны в специальной литературе, зачастую не учитывают скорости полета мяча, при значительной величине которой замаха ту-

ловищем и не нужно, т.к. кинетика движения футболиста и мяча обеспечивают высокую скорость его вылета после удара головой [5; 6].

Таким образом, оптимизация учебно-тренировочного процесса при формировании навыков «игры головой», заключается в решении следующих задач:

1. Знать «место» приёмов игры головой в соревновательных матчах.

2. Создать представления о действиях при выполнении приемов «игры головой».

3. Осуществить начальное разучивание по принципу «от главного к второстепенному», т. Е. обучать «ударному взаимодействию», одновременно формируя адаптацию бьющей части лба (середина лба, лобный бугор).

4. Провести углубленное разучивание приемов с целью формирования двигательного навыка при помощи базовых упражнений и их разновидностей для развития вариативности выполнения приемов в игровых упражнениях и играх (вначале с пассивным сопротивлением соперника, затем – с активным).

5. Закреплять и совершенствовать приемы игры головой в игровых упражнениях и играх с активным противодействием соперников, а также в соревновательных матчах.

Методические подходы к формированию «игры головой» предусматривают решение трех групп задач:

- приобретение знаний;
- овладение двигательными умениями и навыками;
- совершенствование двигательных навыков с одновременным формированием тактики выполнения приемов с развитием необходимых физических качеств (сопряжено).

Контроль процесса освоения приемов «игры головой» осуществляется тестированием и по показателям эффективности (педагогические наблюдения за действиями футболистов в игровых соревновательных матчах) действий в игре.

На качество выполнения приемов «игры головой» существенное влияние оказывают ошибки (главные, искажающие основные механизмы действий, и второстепенные, искажающие детали техники). Видеозапись и последующее воспроизведение – эффективный путь выявления ошибок и борьбы с ними.

Изучая полученные данные ретроспективно, можно установить динамику количественных и качественных изменений в выполнении приемов «игры головой» как игрока в отдельности, так и команды в целом.

Список литературы:

1. Андружейчик, М.Я. Игра головой в футболе (анализ анкетного опроса тренеров) / М.Я. Андружейчик // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: сб. ст. - Минск: Полымя, 1989. - Вып. 19. - С. 47-49.
2. Андружейчик, М.Я. Систематизация технико-тактических приемов футбола / М.Я. Андружейчик // Футбол, 2002. - № 9, 10. - С. 26-28.
3. Андружейчик, М.Я. Завершающая фаза атаки в играх финальных турниров ЧЕ по футболу 1992-2004 гг. / М.Я. Андружейчик // Футбол. - № 7 (29). - 2004. - С. 9-11.
4. Бабанский, Ю.К. Как оптимизировать процесс обучения / Ю.К. Бабанский. - М.: Знание, 1978. - 47 с.
5. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. - М.: Медгиз, 1947. - 255 с.
6. Голомазов, С.В. Футбол: методика тренировки техники игры головой / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2001. - 80 с.
7. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека: учеб. для вузов / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2003. - 384 с.
8. Каган, С.М. Человеческая деятельность / опыт системного анализа / С.М. Каган. - М.: Политиздат, 1974. - 328 с.
9. Кузьмицкий, К.В. Анализ атакующих действий команд участниц ЧМ по футболу (Франция - 98) / К.В. Кузьмицкий, М.С. Полишкис // Теория и практика футбола. - 1999. - С. 16-20.
10. Шестаков, М.М. Структура соревновательной деятельности футболистов и критерии ее эффективности в футболе: учеб.-метод, пособие / М.М. Шестаков. - Краснодар: КГАФК, 1993.-28 с.

Валиахметов Т.Р.

Башкирский институт физической культуры

Федулина И.Р.

Башкирский государственный педагогический университет

им. М. Акмуллы

Гусев С.В.

Воронежский государственный педагогический университет

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ СПОРТА В ТРАНСФОРМИРУЮЩЕМся ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. В статье подробно дан анализ социальных проблем системы профессионального образования, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и спорт на социальную и профессиональную мобильность молодежи в современных условиях.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, общество, образование, социальная мобильность, спорт.

Современный уровень знания законов развития позволяет считать, что они в своей основе едины для неживой природы, органического мира и человеческого общества. Выявление общих принципов развития и имеет, в частности, то преимущество, что позволяет рассматривать историю природы и общества как историю единой системы, подчиняющихся одним и тем же закономерностям, определяемой как «природа - общество». Таким образом, методологической основой рассмотрения проблемы аксиологической значимости физического и духовного здоровья человека, является анализ этого социального феномена как одной из составляющих единой системы «природа - общество».

Современное состояние системы «природа - общество» можно охарактеризовать как кризисное, что проявляется в разбалансированности отдельных частей системы, в частности таких ее составляющих, как наука, техника, биологическая природа че-

ловека и ее здоровье, блок общественного сознания, системы образования и т.д.

Существуют и другие, не эволюционные механизмы изменчивости живого организма - индивидуальная, физиологическая и двигательная регуляция, биологическая, мускульная адаптация. Но эти способы приспособления имеют ограниченный диапазон возможностей. Как только изменения среды превосходят порог адаптивности организма, эти механизмы оказываются неэффективными. Это полностью относится и к биологической природе человека. Под изменения среды мы имеем в виду как 1) природные так и 2) социальные. Биологическая природа человека испытывает нагрузки технического века - химические, механические, шумовые и т.д. биологическая природа человека испытывает нагрузки социальных трансформаций в обществе - экономические, политические, этнические и т.д. Все это проявляется в накоплении генетического груза – рост наследственных заболеваний, увеличение стрессовых отклонений, рост, психических, сердечнососудистых и др. заболеваний, прогрессирующая девиация - наркомания, преступность, самоубийство.

Отставание адаптивных возможностей человеческого организма очевидна. Все это определяет и актуализирует роль спорта в сохранении и развитии физического и духовного здоровья подрастающего поколения. Сегодня для всех, очевидно, что природно-социальные трансформации оказались необеспеченными соответствующим уровнем физического здоровья и культуры, ориентирующей на здоровый образ жизни. В создавшихся условиях альтернативы укреплению физического здоровья нет и роль спорта в этом процессе неопределима.

Поэтому в системе ценностной иерархии особое значение приобретает ценность физического здоровья и спорта. Социальные науки не знают другой такой ситуации, когда альтернативой перестройке системы ценностей и возрастанию значимости спорта становится существование всей человеческой популяции.

Сказанное выше позволило сформулировать центральную стратегическую задачу как перехода к такой системе ценностей, в основе которой была бы ценность человеческой популяции как таковой. Исходя из этого, логично обратиться к тому социальному институту, который выполняет функцию передачи

накопленных обществом знаний и производства новых, т.е. институт образования.

Необходимость анализа социальных проблем системы профессионального образования, ценностных ориентации на здоровый образ жизни и спорт на социальную и профессиональную мобильность молодежи в новых условиях очевидна.

Спорт, как социально-ценностная система, выполняет различные социальные функции, среди которых можно выделить следующие: эмоциональная, социально-интегративная, политическая, биологическая, а также социализация и мобильность. Определение специфики спорта как социально-ценностной системы, наряду с перечислением его функции, предполагаем и методику, направленную на выявление более заметных признаков спорта. Специфические характеристики спорта позволяют выделить шесть таких признаков: обращенность к миру, земной, светский характер спорта: равенство шансов и возможностей для всех, занимающихся спортом; ролевая специализация; бюрократизация; ориентация на количественные показатели и критерии; стремление к рекордам. Результаты тестирования подтверждают, что функции, и признаки спорта дают более точно и главное более наглядное представление обо всем комплексе спортивной деятельности, чем какие-либо иные абстрактные дефиниции.

В этом контексте возникает задачи определения не только функций и признаков спорта, который функционирует в обществе как целостная социально-ценностная система, но и границ сферы его компетенции, что часто ведет к обособлению спортивной деятельности от всей прочей деятельности человека вообще. Сам по себе двигательный процесс, чисто физическую деятельность еще нельзя назвать спортом. Более важное значение здесь имеет ситуационно обусловленное значение этих действий, которое им придает их исполнитель. Спорт как социально-ценностная система представляет собой такую сферу деятельности, которая конституирует только благодаря приданию определенным физическим действием таких значений. Вопрос о том, можно ли определить то или иное действие как спортивное зависит от обусловленного конкретной специфической ситуацией значения, придаваемого этим действиям, значения, являюще-

го результатом определенной мыслительной конструкции, системы определенных представлений.

Рассмотрение социально-ценностной структуры на личностном уровне в контексте заявленной темы, предполагает анализ физической культуры и спорта как социально значимой, ценностной системы.

Исследований проблемы социального стереотипа о роли спорта в образовательном процессе практически не проводилось. Поэтому проблема социального стереотипа факторов, способствующих формированию и воспроизводству, весьма актуальна и нуждается в глубоком изучении.

В выработке понятий «социальный стереотип» выделяют два основных подхода. Первый берет начало от исследований американского социальную психолога У. Липмана, который ассоциирует социальный стереотип с позитивным или негативным эмоциональным восприятием объекта стереотипизации, делая акцент на ложности образов и представлений о тех или иных объектах социальной действительности. Последователями У. Липмана социальная обусловленность стереотипов нивелируется, а их зарождение и развитие объясняется свойствами человеческой психики. При этом упускаются из виду когнитивные аспекты социального стереотипа, его способность к обобщенному, концентрированному представлению той реальности, которая находится за пределами практической деятельности.

Так, по мнению американского психолога Г. Оллпорта, стереотип «выступает рационализацией бессознательных импульсов, лежащих на основе избирательной перцепции (регсерйоп - восприятие), разграничивающий референтные группы «мы» и «они» и позволяющие воссоздать обобщенный образ контрагента коммуникации как «хорошего» или «плохого». Немецкий социальный философ Г. Адорно (1903–1969) считает, что стереотип как форма мышления выполняют функцию «репрессантов», позволяющих подавить индивидуальные негативные стремления, приписывая ни стремления представителям враждебных групп. Бельгийский социальный психолог Е. Вайнеке определяет стереотип как «эмоционально окрашенные системы понятий, с позитивными и негативными функциями служащие для организации практической деятельности». Английские со-

циологи М. Робер и Ф. Тильмап определяют стереотипы как «готовые представления, которыми оперируют без всякого объективного основания: они детемированы потребностью людей в некоем общении и классификации того, о чем они думают, и что они чувствуют».

Второй подход допускает такую трактовку роли и действия стереотипа, согласно которой совокупность стереотипов, принадлежащих обществу и реализуемых при формировании личности, жестко отражает объективную реальность. Подобный подход упускает из виду то, что «психика личности» формируется в процессе ее деятельности, а эта деятельность, по сути, является и отношением субъекта к действительности.

Очевидно, что социальный стереотип, как и интерес, не может быть понят только как порождение общественной практики или только как порождение общественно практики или только как рационализация бессознательных импульсов, лежащих в основе избирательной перцепции. Он есть единство того или другого, единство объективного и субъективного, может выступать как в объективной, так и в субъективной форме. Социальное свойство для использования педагогических условий формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни, физическую культуру и спорт.

С социальной точки зрения можно выделить два компонента социального стереотипа вообще и стереотипа о роли физической культуры в образовательном процессе, в частности:

1. Когнитивный образ, который обеспечивает предрасположенность субъекта образовательного процесса к восприятию информации. С педагогической точки зрения, благодаря первому компоненту (когнитивному образу) использование стереотипов позволяет сократить процесс познания того или иного социального феномена. При этом, если данный компонент начинает превалировать, то учащиеся, или такая социальная группа, как молодежь, руководствуясь стремлением к социальной устойчивости, предпочитаем не воспринимать новую, неожиданную информации, формируя консервативное, неаналитическое мышление.

2. Инструктивно-логическая установка, создающая контекст оценивая информации о пользе физической культуры и внутренней готовности субъектов к последующим действиям -

запись в спортивные секции, участие в соревнованиях, регулярные физические упражнения и т.д. второй компонент – инструментально-логическую установку, можно сравнить с «губкой», которая вбирает в себя все увиденное и услышанное и трансформирует это в когнитивный образ. И здесь большая доля ответственности лежит он средствах масс-медиа (к примеру, реклама пива никак не может и не должна сопровождаться образом физически здорового и развитого молодого человека, потребляющего его; или, спортивный, уверенный в себе, физически развитый герой фильма несет отрицательный смысловой контекст, изображая преступника). Если второй компонент начинает превалировать над первым, то учащиеся воспринимают только то, что могут или хотят, формируя эмоционально-противоречивое мышление.

В процессе динамического равновесия каждый из двух названных компонентов выполняет присущие ему функции, посредством которых реализуется механизм трансляции социального стереотипа о роли физической культуры внутри и между поколениями. Проблема гармонизации этих компонентов является важнейшей социально-педагогической проблемой.

Список литературы:

1. Арманд А.Д. Комментарий к нормальному кризису. - Международный философский журнал, 1993 №3 - с. 139.
2. Северцов А.Н. Морфологические закономерности эволюции. М. - Л. 139. с.532.
3. Пригожий И.. Стенгерс И. Новый диалог человека с природой. М.. 1986. С. 239.
4. Цит. по: Семендяева О.Ю. «Эффект стереотипизации»: теоретическое обоснование манипулирования массовым сознанием в социологии США //Социологические исследования. 1985. №1 с.34.

Воронова В.И., Соронович И.М., Спесивых Е.А.
*Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины*

ДЕТЕРМИНАНТЫ УСПЕШНОСТИ ПАР В СПОРТИВНОМ ТАНЦЕ

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования, позволяющие выделить наиболее значимые параметры пар в спортивных танцах, которые были сгруппированы на основании детерминант успешности.

Ключевые слова: детерминанты успешности, индивидуальные характеристики, спортивные пары, танцы.

Актуальность. Изучение факторов, влияющих на результат спортсмена, является одной из ключевых проблем в спортивной науке. Факторы успешности в различных сферах деятельности рассмотрены в работах А. Г. Асмолова [1], Н. А. Батурина [2], К. М. Гуревича [3], О. И. Ефремова [4], Н. Н. Обозова [5], в том числе в различных видах спорта в научных разработках А. В. Родионова [6], П. А. Рудика [7].

С развитием спортивного танца возникает необходимость в таких исследованиях, от которых прямо или опосредованно зависит эффективность работы тренера с танцевальными парами, в частности, для создания результативно соревнующихся пар. Современное развитие спортивного танца как вида спорта и интеграция его в систему высшего образования, введение теории и методики преподавания спортивного танца как дисциплины требует иных подходов к работе тренера – изучения условий спортивной деятельности, личностных особенностей спортсменов, их сочетаемости в паре, разработки диагностического инструментария для их оценки, выяснения основных условий формирования успешных пар.

Цель – установить и проанализировать основные детерминанты успешности деятельности пар в спортивном танце.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение и анализ соревновательной деятельности.
3. Метод экспертных оценок.
4. Методы психодиагностики
5. Методы математической статистики.

Для выявления основных детерминант успешности пар в спортивном танце в исследовании приняло участие 30 респондентов, из которых 20 человек – тренеры и судьи Ассоциации спортивного танца Украины, 10 человек – ведущие зарубежные тренеры и судьи международной категории World Dance Council, представляющие сильнейшие танцевальные страны мира – Англию, Германию, Италию, Россию, США.

Анализ соревновательной деятельности танцоров проводился на основе изучения протоколов 9 соревнований (Чемпионат Украины 2011–2013 гг., Kyiv Open 2011–2012 гг., Blackpool Dance Festival 2011–2012 гг., United Kingdom Open Championships 2011–2013 гг.) опубликованных в сети Интернет.

В исследовании приняло участие 74 спортсмена (37 пар) различной квалификации (возраст 18-35 лет), которые были разделены на 2 группы:

I - высококвалифицированные спортсмены – 44 чел/ (22 пары: 3 пары – заслуженные мастера спорта (ЗМС); 5 пар – мастера спорта международного класса (МСМК); 14 – мастера спорта Украины (МС));

II - квалифицированные спортсмены – 30 чел. (15 пар спортсменов I разряда).

При исследовании объективности судейской оценки нами проанализированы результаты трех наиболее масштабных турниров 2012 года в Украине, в состав судейской коллегии которых входили 37 судей международной категории World Dance Council – представители Германии, Англии, Италии, России, США, Франции, Польши, Израиля, Литвы.

Результаты исследования и их обсуждение. Поскольку проблема успешности в спортивном танце не изучена, был проведен экспертный опрос тренеров и судей. Обобщив результаты анкетирования, мы получили следующие данные, представленные в табл. 1.

Таблица 1

Значимость показателей успешности деятельности в спортивном танце по данным оценки экспертов (n=30)

Показатель	Средневзвешенное значение	Ранг
Способности, талант	3,7	1
Уровень физической подготовленности	4,1	2
Уверенность в себе, стремление к победе	5,3	3
Совместимость партнеров	5,5	4
Профессиональный уровень тренера	5,6	5
Оптимальные отношения с партнером и пары с тренером	5,8	6
Память, способность к восприятию	6,1	7
Уровень технической подготовленности	6,2	8
Объективное судейство	6,3	9
Уровень материальной обеспеченности	8,7	10
Статодинамическая устойчивость	9,3	11
Внедрение современных достижений науки в практику подготовки спортсменов	10,6	12
Уровень конфликтности, агрессии, тревожности	11,4	13
Морфологические особенности	12,3	14

Экспертный опрос позволил нам выявить наиболее значимые составляющие успешности и в дальнейшем сгруппировать их в соответствии с основными детерминантами: морфологической, психофизиологической, индивидуально-личностной и социально-педагогической (табл. 2).

Морфологические особенности спортсменов-танцоров оценены экспертами как незначительные (последняя позиция при ранжировании), то есть не оказывающими значимого влияния на успешность. Такое мнение экспертов детерминировано категорией испытуемых спортсменов – взрослых, в отличие от спортсменов подросткового возраста, в котором важны показатели физического развития.

Таблица 2

Группы детерминант успешности деятельности в спортивном танце (на основе экспертной оценки)

Группа детерминант	Составляющие
Морфологическая	возраст, конституция
Психофизиологическая	способности, талант, способность к восприятию, память, статодинамическая устойчивость, тревожность
Индивидуально-личностная	мотивация, конфликтность, агрессивность, психологическая совместимость
Социально-педагогическая	техническая и физическая подготовленность, объективность судейства, профессиональный уровень тренера, отношения пары с тренером, материальное обеспечение, современные достижения науки

При исследовании психофизиологической детерминанты получены следующие результаты:

1. Прежде всего, ориентируясь на мнение экспертов и показатель «Талант», получивший первое место при ранжировании, была применена методика, которая позволяет выявить предпосылки таланта – задатки специальных способностей, что осуществлено с помощью установления коэффициента асимметрии (КА), поскольку исследователи указывают на значимую роль латерализации в протекании психических процессов и рассматривают функциональную асимметрию в качестве задатков специальных способностей [8]. Для танцоров важна правополушарная активность, имеющая прямое отношение к перцептивным процессам.

Преыдущие наши исследования КА детей-танцоров и их сверстников, не занимающихся спортивным танцем, показали, что суммарный показатель зоны правополушарной активности детей младшего школьного возраста имеет 54% детей-танцоров и 37% детей, не занимающихся спортивным танцем. Исследования взрослых танцоров также подтвердили наличие подобных отклонений по сравнению со студентами других специальностей: аналогичный показатель отмечен у 34% музыкантов, 20% инженеров и 46% танцоров. Средние значения КА у танцоров II группы составляет 18 баллов, у I группы КА выше и имеет среднее значение 30 баллов, поскольку длительный процесс

обучения, волевая направленность активизируют работу левого (речевого) полушария.

2. При исследовании типологических особенностей с помощью индикатора Mayers Briggs Type Indicator (МВТИ) полученные количественные данные свидетельствуют о предпочтении двух типов ESTJ и ISTJ среди высококвалифицированных спортсменов и отсутствии такового у квалифицированных. В 15 из 22 пар оба партнера или один из них имеют эти типы, или один из партнеров имеет данный тип, что составляет 68%. Указанные типы характеризуются приблизительно равноценным соотношением экстраверсии-интроверсии, наличием сенсорного восприятия, а также рациональностью или нацеленностью на результат. Гендерный анализ показал преобладание экстраверсии у женщин, и интроверсии у мужчин.

Исследование типологических особенностей танцоров с помощью проективного психометрического теста позволило дополнить данные спортсменов о типологических особенностях, а также установить доминирующие типы: показатели спортсменов обеих групп имеют сходные значения – преобладает креативный, творческий тип, а также тип с направленностью на успех.

3. Анализ статокинезиограмм выявил: у танцоров I группы, как с участием, так и без участия зрительного анализатора, наблюдается меньшее смещение и средний радиус отклонения центра давления, меньшая площадь статокинезиограммы и более высокая скорость перемещения центра давления. Исследование устойчивости позы показало, что у спортсменов высокого класса показатели качества функции равновесия (КФР) с открытыми и закрытыми глазами являются «высокими», в то время как у танцоров II группы – «высокие и «низкие» соответственно.

4. Результаты проведенного исследования нейродинамических функций свидетельствуют о том, что скорость простой зрительно-моторной реакции высококвалифицированных танцоров находятся на уровне «выше среднего», в то время как у квалифицированных «средние». Показатели сложной зрительно-моторной реакции и функциональной подвижности у обеих групп также «средние». Отличия наблюдаются и при изучении силы нервных процессов: показатели «выше среднего» и «средние» соответственно.

При сравнении данных двух групп мужчин установлено: высококвалифицированные танцоры значительно опережают ква-

лифицированных по всем четырем показателям. Поскольку главным и ведущим в паре является партнер, то естественно, что данные показатели значимы именно для мужчин-танцоров.

Нами также было исследовано количество ошибочных действий, совершаемое танцорами при выполнении тестовых заданий, что позволило отметить: чем выше квалификация, тем меньше допускается ошибок при реакциях выбора.

5. Установлено, что, преобладающим типом темперамента танцоров высокой квалификации является сангвинический и холерический тип. Количество меланхоликов составляет всего 5%, при отсутствии флегматиков.

При исследовании индивидуально-личностной детерминанты танцоров получены следующие данные:

1. Выявлены основные формы агрессивных и враждебных реакций. Так, среди спортсменов I группы наибольшее количество высоких показателей по двум формам агрессии – «негативизм» и «вербальная агрессия», а у II группы – «негативизм». Однако негативизм преобладает у женщин, а вербальная агрессия – у мужчин.

2. Высококвалифицированные спортсмены во внешнем конфликте чаще всего применяют наиболее конструктивную стратегию – «сотрудничество», на втором месте – «соперничество».

Гендерный анализ обнаруживает, что мужчины в два раза больше используют стратегию «соперничество» по сравнению с женщинами, занимая таким образом более активную позицию в паре, а к стратегии «сотрудничество» прибегают больше женщины - 56 и 43% соответственно.

3. Исследование внутриличностной конфликтности (ВЛК) показало, что более половины спортсменов группы II имеют высокий и сверхвысокий уровень, из них 68% женщин и 38% мужчин. Количество спортсменов группы I ниже и составляет 36%, из которых 62% женщин и 6% мужчин. Средняя внутриличностная конфликтность спортсменов высокой квалификации - 57 балла (уровень «высокий»), у квалифицированных - 48 балла (уровень «средний»).

4. Результаты исследований ситуационной и личностной тревожности показали, что танцоры обеих групп имеют сходные значения при отсутствии высоких и очень высоких показателей. Однако средние значения в обеих группах указывают на преоб-

ладание личностной тревожности, как интегрального свойства личности танцоров, но в средних пределах.

5. При исследовании потребностно-мотивационной сферы установлено, что у обеих групп спортсменов доминирует потребность в самовыражении, признании и отмечается частичная неудовлетворенность низших потребностей. Однако спортсмены высокого класса имеют существенное отличие: 80% из них удовлетворенны межличностными отношениями, что 2,7 раза превышает аналогичный показатель у квалифицированных танцоров.

Установлено, что в обеих группах отсутствуют показатели мотивационного полюса направленности на избегание неудачи. Количество спортсменов I группы с показателями мотивационного полюса на достижение успеха на 24% превышает количество спортсменов с ярко не выраженным полюсом, тогда как количество спортсменов II группы, ориентированных на достижение успеха, меньше на 11%.

6. Изучение особенностей локализации субъективного контроля установило, что показатели у высококвалифицированных танцоров по четырем шкалам соответствуют интернальному уровню, как общему, так и в области успеха, неудач, межличностных отношений, в отличие от квалифицированных танцоров, имеющих экстернальный показатели как общий, так и в области неудач.

7. Исследование типа привязанности установило, что устойчивый или открытый тип привязанности является преобладающим для спортсменов: среди спортсменов I группы таких 58%. В 28% пар оба партнера имеют устойчивый тип привязанности, а в 42% пар - один.

При анализе социально-педагогической детерминанты и выделенных экспертами основных ее составляющих важно отметить, что данный вид спорта имеет свои особенности как в тренировочной и соревновательной деятельности, так и на этапе оценки. При этом значимыми оказываются такие показатели, влияющие на успешность спортивной деятельности, как уровень физической и технической подготовленности.

Эксперты выделили объективность судейской оценки как один из значимых показателей, влияющих на успешность. Однако в данном виде спорта нет объективных критериев: мастерство танцоров оценивается с помощью качественных, а не коли-

чественных показателей и такое мнение судей является субъективным. Анализ трех наиболее масштабных турниров 2012 года в Украине свидетельствуют о недостаточной согласованности судейского мнения при оценивании танцевальных пар.

С учетом детерминант успешности особенности формирования пар в спортивном танце заключаются в том, что в парном виде спорта чрезвычайно важна совместимость партнеров и для наиболее полного изучения проблема совместимости может быть рассмотрена на различных уровнях и с позиций нескольких подходов.

С точки зрения структурного подхода предполагается сочетание отдельных показателей по типу сходства или дополнения. С точки зрения функционального подхода партнеры рассматриваются, как носители определенных функций, мера согласования которых служит показателем совместимости. С данных позиций спортивный танец, как парный вид спорта требует анализа распределения ролей между партнерами и их ролевого сотрудничества при достижении целей. С точки зрения адаптивного подхода совместимость танцевальной пары определяется позитивными межличностными отношениями.

Развитие спортивного танца как вида спорта предполагает научный поход к изучению его проблемы, однако экспертный опрос показал, что «внедрение достижений спортивной науки в практику подготовки спортсменов», как один показателей, не был отмечен высоким рангом экспертами и это, на наш взгляд здесь вполне закономерно. Спортивный танец лишь недавно стал объектом научного изучения и не может претендовать на тот высокий уровень исследований, имеющийся в других видах спорта, поэтому необоснованно представляется экспертам менее значимым, чем отмеченные выше показатели, в связи с началом интеграции в систему высшего образования теории и методики преподавания спортивного танца. Специалисты в области спортивного танца еще по-настоящему не смогли оценить значимость результатов уже достигнутых – ведь от теоретических разработок до их практического использования необходимо время. Тем не менее, подготовка спортсменов-танцоров должна соответствовать общепринятым для других видов спорта критериям.

Выводы. Данное исследование, исходя из мнения экспертов, позволило выделить наиболее значимые параметры в характе-

ристике субъекта деятельности – пары в спортивных танцах, сгруппированные в основные детерминанты успешности: морфологическую, психофизиологическую, индивидуально-личностную, социально-педагогическую и установить интенсивность их выраженности, а также возможность их влияния на результативность деятельности.

Список литературы:

1. Асмолов А. Г. Модель успеха как фактор профессионального выбора: На примере студентов московских педагогических вузов: Дис. канд. соц. наук.: Москва, 2003. – с. 154.
2. Батурин Н. А. Психология успеха и неудачи: Учебное пособие. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 1999. – 100 с.
3. Гуревич К. М, Проблемы современной психологической диагностики // Психологическая диагностика: Проблемы и исследования / Под ред. К, М. Гуревича. – М.: Педагогика, 1981. – с. 5-23.
4. Ефремова О. И. Успех как социокультурный феномен: Автореф. дис. канд. социол. наук.: Ростов-на-Дону, 1993. – с. 27.
5. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений / Н.Н. Обозов. – К.: Либідь, 1990. – 191 с.
6. Родионов А. В. Психология спорта высших достижений В кн.: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
7. Рудик П. А. Психологические аспекты спортивной деятельности / В кн.: Психология и современный спорт / Сост.: П. А. Рудик и др. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 14-39 с.
8. Цуканов Б. И. Дифференциальная психология / Конспект лекций. – Одесса: Астропринт. – 1999. – 68 с.

Германов Г.Н.

*Московский городской педагогический университет,
Педагогический институт физической культуры и спорта*

**УТВЕРЖДЕНИЕ «ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАДАНИЯ»
КАК ИСХОДНОЙ ПЕРВИЧНОЙ ЕДИНИЦЫ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ
СТРУКТУРНЫХ ЗВЕНЬЕВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Аннотация: В статье дается представление о первичных микроформах организации спортивно-педагогического процесса, дано определение понятию «задание», выявлено его строение, организация, задачные ориентиры в заданных условиях достижения цели.

Ключевые слова: тренировочное (двигательное) задание, упражнение, тренировочная нагрузка.

В ряду проблем теории спорта одно из центральных мест занимают вопросы структуры спортивной тренировки. Современные представления о структуре тренировки не могут рассматриваться как неизменные, они постоянно трансформируются, дополняются новыми научными знаниями и теоретическими положениями, расширяющими наше понимание основ построения тренировочного процесса юных и квалифицированных спортсменов. Приоритет системно-интегративного рассмотрения структурных основ спортивной тренировки принадлежит великому теоретику и практику современности Л.П. Матвееву [10, 11]. В своих работах он детально анализирует крупные формы организации спортивно-педагогического процесса, выделяет в качестве структурно-целостных, относительно элементарных звеньев «урок», «занятие», «тренировку», и недостаточно определенно рассуждает о микроформах (малых, первичных формах) спортивной и физкультурной деятельности.

В теории физической культуры и спорта структурно-функциональная организация двигательной деятельности признается как основополагающая закономерность системного по-

строения процесса упражнений, выделяются микроформы этой деятельности и в различных терминах представляются исходные основы спортивно-педагогического процесса. Так, у Л.П. Матвеева [10] мы находим «*микросеансы тренировочных упражнений*» как малую форму занятий, у Ю.В. Верхошанского [3] – «*тренировочный сеанс*». А.П. Бондарчук [2] указывает на первичность упражнений в функциональной организации двигательной деятельности. В.Б. Иссурин [9] главным элементом содержания тренировки выделяет «*ключевое упражнение (или ключевое задание)*», отождествляя эти понятия. А.Н. Воробьев [4] в качестве функциональной единицы выделяет «*элементарную нагрузку*», а на более высоком уровне организации «*комплекс нагрузок*». С.С. Гордон [8] такой структурно-функциональный комплекс называет «*параметрической тренировкой, программой*». В.К. Бальсевич [1] в качестве первичной организационной формы тренировочного процесса выделяет «*пуловые занятия*», состоящие из «*минимизированных комплексов однонаправленных, структурно организованных тренировочных воздействий*», где планирование тренировочных нагрузок идет «от состояния спортсмена», осуществляется «в связи с данными перманентного развития подготовленности спортсмена». Такие разнообразные и противоречивые теоретические взгляды не способствуют становлению единой методологии в построении исходных основ спортивно-педагогического процесса. Возникает противоречие между старыми, уже усвоенными знаниями, и новыми знаниями оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, полученными в ходе решения задач построения спортивной тренировки, где исходной структурно-функциональной единицей спортивно-педагогического процесса рассматривается «*тренировочное/двигательное задание – ТЗ/ДЗ* [5, 6]».

Современные научно-теоретические представления о сущности тренировочных заданий, как исходном элементе структуры спортивно-педагогического процесса, актуализировались в связи с технологическим рассмотрением вопросов модельно-целевого и блокового построения тренировочного процесса юных и квалифицированных спортсменов. Ряд исследователей утверждают ТЗ как малую форму организации учебно-педагогического процесса в физической культуре различных возрастных групп, придают им

значение конструирующей основы целостного процесса, включают в структурные составляющие более крупных единиц учебной деятельности. Вместе с тем, понимание сущности *ТЗ* многими методистами и практиками физической культуры ограничивается на уровне трактовки *домашнее задание*, исполняемого действия в условиях самостоятельной работы. Другие же представляют форму организации физической активности занимающихся на уроках физкультуры в средней школе в виде *заданий по станциям* в системе круговой тренировки.

Термин «тренировочное задание» получил широкое распространение в практической и методической деятельности специалистов, тренеров, педагогов, учителей. Понимание задания в практике воспринимается как атрибут распорядительной деятельности тренера, где разговорно-обходный стиль употребления данного термина трактует его как назначение, исполнение, повеление, как данность, заданное действие. В словарной статье в толковых словарях Ожегова, Ушакова, Ефремовой, задание трактуется как «то, что назначено для выполнения», «процесс действия по знач. гл.: задавать; результат такого действия»; «возложенная на кого-то задача, поставленная цель», «упражнение, урок» и другие толкования. Различают синонимы: *двигательное задание*, *учебное задание*, *домашнее задание*, *тестовое задание* и другие.

В.В. Гожин [7], выполнив структурно-содержательный анализ категории «*двигательное задание*», определил требования к его построению. Эти требования можно свести к трем основным элементам: *цель*, явная или неявная, определяющая состояние, которого необходимо достичь в результате выполнения двигательного действия; *условия*, которые способствуют или препятствуют достижению поставленной цели; точные *инструкции*, касающиеся выполняемых двигательных действий. Ученый связывает конструктивные черты *ТЗ* с фактом *должного эффекта*, когда назначенное задание приводит к достижению не любого, а определенного, необходимого результата. По мнению автора, задание указывает собой нечто должное, предписанное, содержит в себе требования, которые необходимо соблюсти, в противном случае оно не будет выполнено.

Первый структурный компонент любого задания при предписании совершить определенное действие – это требование найти искомый результат, или цель задания. Второй структурный ком-

понент задания – это исходные данные, или условия задания. Искомое находится в определенной зависимости от данного, что выражается системой причинно-следственных связей, и это требует установления оптимального отношения между искомым и данным, т.е. нахождения причинного единства. Третьим компонентом задания в процессуальном аспекте будет реализация отношения между данным и искомым, т.е. поиск способа решения, нахождение операций, составляющих процесс решения, осуществление этих операций, выполнение конкретного действия.

Тренировочное задание следует рассматривать как исходную структурно-функциональную единицу двигательной деятельности, как исполнительную форму двигательного действия с заданными условиями выполнения, определяющими целевой уровень функционирования ответственных физиологических систем. Решение двигательной задачи в достижении необходимых проявлений должного функционального (тренировочного) эффекта связывается с выбором количественных параметров процесса упражнения – длительности, интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха (Г.Н. Германов, 2011 [5, 6], рисунок 1).

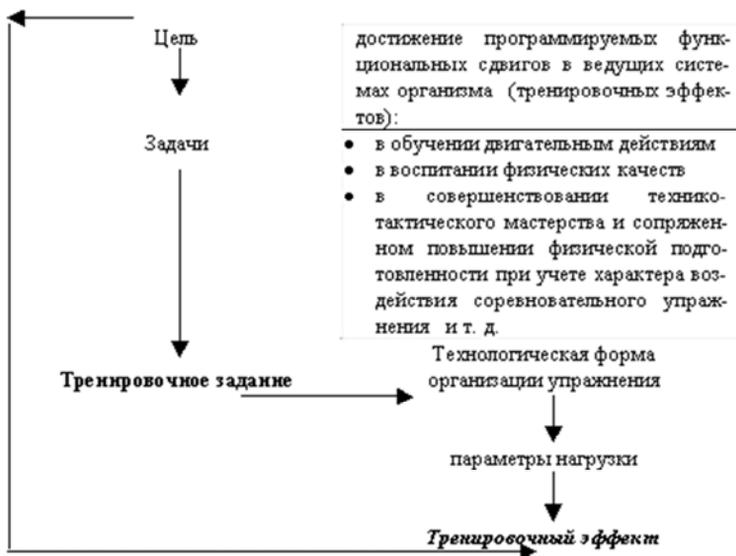


Рис. 1. Структура тренировочного задания

Как видно из ряда работ [2], в теоретической литературе, и тем более в методических разработках, термин «задание» часто заменяется термином «упражнение». При этом создается впечатление, что различие заключается только в терминологической разнице данных понятий, когда разграничение дается либо применительно к учению преподавателя, учителя, тренера («дать задание»), либо с позиций обучающегося («выполнить упражнение»). Разграничивая понятия «упражнение» и «задание», следует осознавать, что формальное отличие «упражнения» от «задания» представлено пониманием упражнения как одноактного приема двигательной активности, поскольку наличие других компонентов, структурирующих задание, и в первую очередь связанных с результирующим целеполаганием, отсутствует. А если таковые и присутствуют, то их наличие определяется, прежде всего, образовательными намерениями; если цель упражнения и формулируется, то она, как правило, несет дидактическое выражение (обучить основам техники, освоить ведущий элемент движения, предупредить возникновение ошибок и т.п.). Поскольку упражнение выстраивается в соответствии с дидактическими задачами, и внесение коррекций в его выполнение порой ограничено, задание становится более гибким и динамичным в управлении, и за счет наличных изменений инструкций или условий его выполнения, делает возможность выполнения упражнения максимально эффективным и достигаемым. В то же время упражнение может приблизиться к заданию, если оно содержит элементы усложнения тренируемого действия, несет развернутые инструкции и требует определенных условий реализации, которые нацелены на достижение определенного результата. Таким образом, специалисты и практики едины в том, что отдельное выполненное упражнение не приводит к решению поставленной двигательной задачи, даже по отношению к частной промежуточной цели. Лишь системное, многократное повторение, т.н. «упражняемость» дают конечный эффект, поэтому упражнения объединяют в системы, подсистемы, комплексы, представляют в виде различных структур и конструкций.

Многие исследователи отождествляют *ТЗ* с *нагрузкой*. Несмотря на очевидность различий в понимании терминов «тренировочное задание» и «тренировочная нагрузка», поскольку раз-

личие диктуется рассмотрением этих терминов в значениях форма и функция, в работах по теоретическому обоснованию методологических подходов к построению спортивной тренировки наблюдается их явное отождествление, и это видится даже в таких солидных публикациях, как работы Ю.В. Верхошанского, А.Н. Воробьева, В.К. Бальсевича, В.Б. Иссурина и других. А.Н. Воробьев полагает, что в структурной организации тренировочного процесса системообразующим фактором должна выступить тренировочная нагрузка. По мнению автора, именно она определяет целевую упорядоченность двигательной деятельности спортсменов, обуславливает закономерности адаптации организма тренирующихся атлетов, задает характер построения спортивной тренировки, формирует ее целостность и утверждает непрерывность процесса подготовки, а вместе с тем выражает дискретность, точечность, дробность его первичных образований. В.Б. Иссурин «необходимым условием эффективной организации спортивно-педагогического процесса считает дифференциацию тренировок по типу решаемых задач, а вместе с тем по соотношению цели и нагрузки. Для блокового построения тренировочного процесса характерен акцент на *ключевых тренировках*; главный значимый элемент тренировки называется *ключевым упражнением*; в некоторых моментах ключевое действие часто представляет собой не упражнение, а специфическое задание, т.е. *ключевое задание – это самая важная рабочая нагрузка*». Отождествление формы и функции в деятельностином процессе, которую допустили авторы, где тренировочная нагрузка предстает и как форма организации тренировочного процесса, и как функция развития систем организма, явились недостатками альтернативных и, несомненно, прогрессивных концепции построения спортивной тренировки.

Задание нельзя приравнять или свести к упражнению, тренировочной нагрузке, оно в процессуальном плане возвышается над ними, вбирает их в себя и интегрирует как структурные элементы, устанавливает, что их организация определяется целевой задачей достижения результирующих показателей. Вероятно, приведенное выше определение и методологический подход требуют своих уточнений, позиции и взгляды могут носить спорный, дискуссионный характер. Тем не менее, данная проблематика представляет определенный научный интерес, требу-

ет научно-методического решения, проведения исследовательских изысканий, постановки практических экспериментов.

Список литературы:

1. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Воробьев, А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
5. Германов, Г. Н. Методология конструирования двигательных заданий в спортивно-педагогическом процессе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Германов Геннадий Николаевич. – Волгоград, 2011. – 51 с.
6. Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики и тренировочные задания в нем // Легкая атлетика : учеб. для вузов / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина; [Утв. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта]. – М.: Физическая культура, 2010. – Гл. 1.10-1.16. – С. 38-63.
7. Гожин, В. В. Вариативность и двигательная одаренность в спорте / В.В. Гожин. – М. : МНПИ, 1998. – 176 с.
8. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
9. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В.Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
10. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
11. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.

Горбунова О.В., Бабичева А.В.

Дальневосточный федеральный университет

**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПО МЕТОДУ «ПИЛАТЕС»,
НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И КОРРЕКЦИЮ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ
У ЖЕНЩИН МОЛОДЕЖНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация. В данной статье рассматриваются аспекты воздействия системы Пилатеса на организм занимающихся, представлен комплекс упражнений, направленный на повышение уровня физической подготовленности и коррекцию нарушений осанки у женщин молодежного возраста.

Ключевые слова: система Пилатеса, осанка, оздоровительный фитнес, физическая подготовленность, упражнение.

Осанка – привычная поза человека, находящегося в состоянии покоя и в движении, она формируется постепенно с ростом и развитием организма ребенка, в процессе приобретения двигательных навыков. Формирование осанки – это сложный двигательный рефлекс, который зависит от многих факторов внешней среды и особенностей организма, его физического и психического развития. Формирование осанки начинается в раннем детстве и заканчивается с окончанием периода роста организма [2].

В 90-95% случаев нарушения осанки являются приобретенными. Дефекты осанки ухудшают внешний облик человека, способствуют развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создают неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости. Нарушения осанки, как правило, не сопровождаются грубыми изменениями в позвоночнике.

Сегодня философия фитнеса очень быстро трансформируется. Люди больше думают о своем здоровье и внешней привлекательности. Программы «Mind Body» («Разумное тело») очень популярны в мире и начинают набирать известность в России.

Система «Пилатес» может стать первым шагом к самосовершенствованию для любого человека.

Система «Пилатес» за почти столетнюю свою успешную историю дал качественно новый толчок развитию фитнес-индустрии именно в то время, когда она зашла в тупик в создании новых оздоровительных и тренировочных программ [3].

По мнению Д. Пилатеса, упражнения должны доставлять удовольствие и быть доступными. Он считал, что многие традиционные программы малопривлекательны, а упражнения слишком сложны и недостаточно эффективны. Суть метода «Пилатес» состоит в получении удовольствия от занятий, а не в изнуряющей тренировке, приносящей боль. Выполняя движения растяжения одновременно с силовыми элементами, человек учится расслаблять тело, что непременно становится в дальнейшем привычкой [4].

Занятия по системе Пилатеса тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму, помогают справиться с болями в спине, развивают дыхательную систему. Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах [6].

Благодаря активной разработке и некоторой модернизации метода Пилатеса, неудовлетворенности традиционными программами, последние 5 лет наблюдается новый подъем интереса к методикам оздоровительной гимнастики в неразрывной цепи тела, души, ум [1].

Занятия гимнастическими упражнениями предназначены для повышения уровня физической подготовленности – увеличение физических возможностей, которые соответственно способствуют сохранению здоровья и улучшению качества жизни [5].

В связи с этим мы разработали комплекс упражнений с учетом нарушений осанки, подготовленности и определения эффективности на физическое состояние женщин молодежного возраста.

Для определения уровня развития физической подготовленности, мы провели тестирование у женщин 20-25 лет занимающихся по методу «Пилатес».

По результатам проведенного тестирования мы определили, что уровень физической подготовленности, как в контрольной

группе, так и в экспериментальной группе находятся примерно на одинаковом среднем уровне (таблица 1).

Таблица 1

Оценка уровня развития физической подготовленности женщин 20-25 лет (баллы)

Тест	Экспериментальная группа \bar{X}	Контрольная группа \bar{X}	
1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	3,5	3,4	
2. Приседание у стены с опорой спиной	2,6	2,8	
3. Сгибание рук за спиной из положения одна рука вверх, другая вниз	2,7	2,5	
4. Измерение подвижности позвоночного столба	2,6	2,7	
5. Определение уровня развития способности к сохранению равновесия	2,4	2,5	
6. Способность к согласованию движений рук и ног	одноименный способ	3,5	3,3
	разноименный способ	3,1	2,9
7. Гарвардский степ-тест	3,4	3,3	
8. Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями	2,8	2,9	

Анализ антропометрических показателей женщин 20-25 лет показал, что длина тела в контрольной группе в среднем составила 176 см, а в экспериментальной группе немного ниже – 166 см.

Масса тела женщин 20-25 лет на начальном этапе в среднем в КГ составила 59 кг, в ЭГ чуть выше – 65 кг.

Окружность грудной клетки у женщин 20-25 лет, как в контрольной, так и в экспериментальной группах в среднем составила 93 см.

По результатам антропометрических показателей мы определили, что уровень физического развития в среднем соответствуют норме.

Также мы провели тест на определение типа нарушения осанки у женщин участвующих в эксперименте.

У 40% женщин КГ преобладает сутулый тип осанки, в ЭГ – 33,3%. Так же у женщин КГ 46% составил прямой тип осанки, а

в ЭГ у 26, 7%. Прогнутый и изогнутый тип осанки составил в ЭГ по 20%, в КГ всего по 7%.

Результаты тестирования показали, что в экспериментальной и контрольной группах преобладает прямой, а также сутулый тип осанки.

На основании полученных результатов, проведенного тестирования женщин 20-25 лет, мы разработали комплекс упражнений для проведения эксперимента.

Количество испытуемых – 30 человек, женщины в возрасте 20-25 лет. Испытуемых разделили на две группы по 15 человек:

1 группа – экспериментальная группа (ЭГ) – занималась по разработанному нами комплексу упражнений по методу «Пилатес».

2 группа – контрольная группа (КГ) – занималась по общепринятой методике «Пилатес».

Занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю по 60 минут.

Комплекс разрабатывался с учетом типа осанки и физической подготовленности женщин 20-25 лет.

В экспериментальной группе все упражнения разбиты на три уровня.

Первый уровень – программа для начинающих, длился 3 месяца. Целью являлось изучение безопасной и эффективной техники выполнения упражнений, обучение правильному дыханию и концентрации внимания на выполняемых движениях. Укрепление мышц пресса, бедер, развитие подвижности, силы и гибкости в тазобедренных суставах, и спины для подготовки к более сложным упражнениям по методу «Пилатес».

Второй уровень – программа средней сложности, длился 4 месяца. По мере усвоения упражнений начального уровня, женщины 20-25 лет переходили на упражнения среднего уровня. Кто-то из занимающихся переходил на более сложный уровень раньше, кто-то позже – это зависело от правильного выполнения и освоения этих упражнений.

На этом этапе мы применяли упражнения, которые укрепляют мышцы брюшного пресса, мышцы груди и плечевого пояса, спины и бедер, развивают подвижность позвоночника и способствует формированию правильной осанки.

Третий уровень – для подготовленных, длился 5 месяцев. Полная программа для подготовленных включает уже освоенные и новые, более сложные упражнения.

Компоненты урока по методу «Пилатес»:

1. Подготовительная часть. Используются упражнения на стабильность, мобильность, баланс, плавное дыхание, предварительная растяжка. Длительность разминки составляет 8-10 минут.

2. Основная часть – улучшение мышечной силы, выносливости, координации движений, сохранить и улучшить нарушения осанки. Длительность: 40-42 минуты.

3. Заминка (stretch). Задачи заминки: удлинить мышцы, повысить гибкость. Длительность: 5 минут.

Во время занятия по методу «Пилатес» было соответствующее музыкальное сопровождение. Музыка не должна быть слишком громкой и ритмичной.

Применение ключевых слов во время тренировки помогало достичь максимальной безопасности для испытуемых и повысить эффективность обучения правильной техники.

Количество повторений в упражнении зависело от возможностей испытуемых. В начале, мы предлагали женщинам 20-25 лет выполнять упражнения с минимальным количеством повторов. По мере освоения упражнения женщины увеличивали количество повторений. Инструктор не задавал темпа выполнения упражнений, занимающиеся выполняли их в комфортном для себя ритме.

В контрольной группе занятия также проводились 2 раза в неделю по 60 минут. Упражнения давались по общепринятой программе «Пилатес», не разбивая по уровням сложности.

По окончании эксперимента мы проведем педагогические контрольные испытания женщин экспериментальных групп для определения эффективности разработанного комплекса упражнений по методике «Пилатес» для женщин 20-25 лет.

Список литературы:

1. Белов Н.В. 10000 советов. Пилатес / авт.-сост. Н.В.Белов. Минск, 2008. – 128 с.

2. Внедрение системы оздоровительных мероприятий по коррекции нарушений осанки на уроках физической культуры:

методические рекомендации. Б.А.Поляев, Т.В. Тимофеева, Г.Е.Иванова, Н.В. Гогитидзе, Л.В. Акашкина, С.Н. Кузьмина, Н.В. Воронина, И.Т. Выходец, Кармазин В.В. - М., 2010. - 111 с.

3. «Пилатес» – фитнес высшего класса / Буркова О.В., Лисицкая Т.С. – М.: Центр полиграфических услуг “Радуга”, 2005. – 208 с.

4. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес: Путь вперед. / Л.Робинсон, Г.Томсон; пер. с англ. П.А.Самсонов. – 2-е изд. – Мн.: ООО “Попурри”, 2005. – 192 с.: ил. – (Серия “Здоровье в любом возрасте”).

5. Суон, М. Пять распространенных заблуждений по поводу фитнеса / Мила Суон // Фитнес и спорт на Спортсмен.ру – Фитнес. - 2005. - Режим доступа: <http://www.sportsmen.ru>.

6. Управление телом по системе пилатес / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. - М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. - 159 с.

УДК 796.324

Давидович Т.Н., Акимова М.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье дается обоснование основным средствам развития координационных способностей баскетболистов, которыми являются физические упражнения. Они должны быть по возможности разнообразными и достаточно сложными по координации.

Ключевые слова: восприятие движений, временные и пространственные характеристики, координация, способности.

Уровень развития координационных способностей обуславливается значительным количеством разнообразных факторов: способностью к восприятию и анализу движений; наличием образов динамических, временных и пространственных характеристик

движений собственного тела и разных его частей в сложном их взаимодействии; пониманием человеком поставленной перед ним двигательной задачи; способностью к формированию плана и конкретного способа решения соответствующей двигательной задачи.

Важным фактором является оперативный контроль параметров движений и обработка его результатов. В этом механизме особую роль играет точность афферентных импульсов, поступающих от рецепторов мышц, сухожилий, связок, а также от зрительного и вестибулярного анализаторов, и эффективность оценивания этих импульсов ЦНС, точность и рациональность афферентных импульсов, которые обеспечивают качество выполняемых движений.

Одним из факторов, который обуславливает уровень проявления координационных качеств, есть эффективная внутри- и межмышечная координация. Способность быстро активизировать необходимое количество двигательных единиц, обеспечивать оптимальное взаимодействие мышц-синергистов и мышц-антагонистов, быстрый и эффективный переход мышц от напряжения к расслаблению присуща людям, отличающимся высоким уровнем координационных способностей. Координационные способности испытывают влияние генетических и средовых факторов.

Значимость того или другого фактора обуславливается разновидностью координационных способностей.

Таким образом, проявление координационных способностей обусловлено рядом общих факторов. При этом эффективное проявление их разновидностей в большей мере лимитируется определенными группами этих факторов, что свидетельствует как о родственности координационных способностей, так и о выраженной их специфичности[5].

Координационные способности очень разнообразны и специфичны. Поэтому и динамика их развития в онтогенезе имеет своеобразный для каждой разновидности характер.

Статическое и динамическое равновесие прогрессивно возрастает от 3 до 13 лет. Способность к управлению временными, пространственными и силовыми параметрами движений активно возрастает от 6-7 до 10-12 лет. При этом существенных различий между возможностями лиц женского и мужского пола не наблюдается. В подростковом возрасте эти возможности значительно ухудшаются как у девочек, так и у мальчиков. Обусловлено это изменением рычагов приложения сил вследствие ак-

тивного роста трубчатых костей в длину. После окончания пубертатного периода способность к управлению временными, пространственными и силовыми параметрами движений снова возрастает к 17-18 годам, а в дальнейшем - стабилизируется. Аналогичную возрастную динамику естественного развития имеет и способность к произвольному расслаблению мышц.

Координированность движений у девочек имеет высокие темпы биологического развития от 8 до 9 и от 10 до 11 лет. В 11-12 лет темпы прироста средние. От 12 до 14 лет координированность ухудшается, а в дальнейшем восстанавливается и стабилизируется.

У мальчиков высокие темпы биологического развития этой способности приходится на возрастные периоды 8-9 и 11-12 лет. С 13 до 14 лет - средние темпы прироста. Возрастные периоды от 9 до 10, от 12 до 13 и от 14 до 17 лет характеризуются относительной стабилизацией координированности движений, то есть существенных положительных или отрицательных изменений не происходит.

Таким образом, разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития (рис. 1). Наиболее высокие темпы их естественного прироста приходится на препубертатный возраст. В подростковом возрасте координационные возможности существенно ухудшаются. В юношеском возрасте они снова улучшаются, а в дальнейшем - сначала стабилизируются, а с 40-50 лет начинают ухудшаться.

Возрастной период с 6-7 до 10-12 лет является наиболее благоприятным для развития координационных способностей с помощью специально организованной двигательной активности [4].

Сопоставление одинаковых возрастно-половых групп детей, обучающихся в различных условиях, свидетельствует о том, что сенситивные периоды развития, определяющие одни и те же координационные способности, во многом закономерны. Однако при рассмотрении этих периодов следует брать во внимание влияние таких факторов, как применение целенаправленных средств и методов координационно-двигательного совершенствования, индивидуальные особенности развития координационных способностей спортсменов, входящих в определенную возрастно-половую группу и др.

Координационная способность	Возраст (лет)									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
К управлению продолжительностью мышечных напряжений										
К дифференцированию пространственных и временных характеристик движений										
К управлению временем реакции на слуховые и зрительные сигналы										
К ритму										
К ориентации в пространстве										
К равновесию										

Рисунок 1. Сенситивные периоды в развитии координационных способностей у детей (по Д. Хиртцу)

Таким образом, согласно одному из важнейших положений теории сенситивных периодов, выдвинутых Л.С. Выготским, при развитии определенных способностей и психофизиологических функций их обеспечивающих, необходимо оказывать влияние не столько на созревшие, достигшие определенного развития функции, сколько на созревающие, находящиеся в «зоне ближайшего развития».

Современный баскетбол характеризуется интенсификацией соревновательной деятельности, что проявляется в увеличении плотности игровых действий, уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз, в быстроте и стремительности тактических взаимодействий, увеличении числа индивидуальных игровых действий.

Все это базируется на высоком уровне физической подготовленности игроков, в основе которого лежит способность проявления каждым баскетболистом игрового атлетизма в процессе соревновательной деятельности. Современные требования к

уровню развития координационных способностей заключаются в обеспечении возможности игроков выполнять сложные технические приемы и активные тактические взаимодействия на высокой скорости, в условиях силового прессинга, удерживать высокую интенсивность игры до последних секунд матча.

Двигательная деятельность баскетболистов характеризуется высоким темпом и интенсивностью соревновательных и тренировочных нагрузок. В настоящее время в игровой практике возрастает процент применения активных форм защиты и нападения (прессинг, быстрый прорыв, плотная опека нападающих по всему полю). Острые игровые ситуации требуют от игрока передвижения по площадке на максимальной скорости, резких остановок, прыжков с максимальными усилиями в условиях атлетической борьбы при подборе мяча под кольцом.

В процессе соревновательной борьбы на организм баскетболистов влияют максимальные по величине и продолжительности нагрузки, которые требуют предельной мобилизации физических возможностей игроков. Баскетбольные команды все более и более нуждаются в игроках, обладающих не только высоким ростом, но и также возможностью разнообразной реализации действий в жесткой, контактной борьбе на площадке, повышенными функциональными способностями и на их основе стабильностью и филигранностью игровых приемов и действий.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент координационных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам разных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5- 8 сек., что связано с организацией игры, центровые в интервале 3 сек., отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии - 1 сек., наиболее устойчивом интервале броска.

Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максималь-

ной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры. В результате при игре в баскетбол складывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий быстрый переход, переключение функций с одного уровня деятельности на другой, с высокого на низкий и наоборот.

В связи с этим задача координации движений в спортивной деятельности баскетболистов может иметь два главных акцента и состоит в следующем:

в условиях постоянно изменяющихся и с трудом предвиденных ситуаций, а, частично, при непосредственном воздействии противника, целесообразно программировать, соразмерно исправлять и перестраивать собственные действия;

соответственно намеченным учебным целям, путем тренировки и упражнений вырабатывать целесообразные двигательные программы и регулирующие механизмы, уточнять и стабилизировать их.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что координационные способности - это важное качество для игры в баскетбол. Игровая деятельность в баскетболе требует определенной программы двигательных действий (приемов) для решения возникающих игровых задач. Частота этих действий является одним из показателей, характеризующих техническую оснащенность каждого игрока и команды в целом. Чем большим числом приемов владеет игрок, тем свободнее он в выборе нестандартных решений, позволяющих ему успешно действовать сообразно игровой обстановке. [3].

Основным средством воспитания координационных способностей баскетболистов являются физические упражнения:

- повышенной координационной сложности (сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных, динамических параметров, а также за счет внешних условий);

- содержащие элементы новизны;

- требующие быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно изменившейся обстановкой (высокоэффективными средствами служат разнообраз-

ные подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности);

- с преимущественной направленностью на психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий (упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий)

- специальные физические упражнения для совершенствования координации движений, учитывающих особенности вида деятельности (координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями баскетбола: подводящие, способствующие освоению новых форм движений баскетболиста; развивающие непосредственно координационные способности, проявляющиеся в баскетболе).

Специализированные упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей [4].

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части учебно-тренировочного занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Таким образом, основными средствами развития координационных способностей баскетболистов являются физические упражнения. Они должны быть по возможности разнообразными и достаточно сложными по координации работы нервномышечного аппарата. Их следует выполнять в усложненных условиях (разные исходные положения, ограниченное пространство и время, частичное или полное исключения зрительного или слухового анализаторов, пересеченная местность, подвижная опора и т.п.).

Разные виды координационных качеств проявляются как в тесном взаимодействии между собой, так и с другими физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, гибкость). Достичь высокого уровня их развития можно лишь за счет рационального применения адекватных средств и методов и с учетом их влияния на ведущие факторы, от которых зависит проявление той или другой разновидности координационных способностей [2].

Планируя тренировочные задания по развитию координационных способностей, следует учитывать такие компоненты нагрузки:

1. *Сложность движений.* При развитии координационных способностей применяют упражнения разной степени сложности: от относительно простых, которые стимулируют деятельность анализаторов и готовят нервно-мышечный аппарат к более сложным двигательным действиям, к очень сложным, которые требуют полной мобилизации координационных возможностей. Совершенствование разных видов координационных способностей наиболее эффективно происходит тогда, когда сложность движений колеблется в диапазоне 75-90 % индивидуально доступного уровня.

2. *Интенсивность работы.* В основе тренировочных заданий по развитию координационных способностей, как и при развитии других физических качеств, лежит общая тенденция: применение невысокой интенсивности на начальных этапах выполнения определенных упражнений, постепенное ее возрастание по мере повышения функциональных возможностей организма человека и, в конце концов, выполнение упражнений с высокой и близкой к максимальному максимуму интенсивностью в занятиях с высококвалифицированными спортсменами.

3. *Продолжительность отдельного упражнения (подхода, задания).* Продолжительность непрерывной работы в отдельном упражнении, подходе (серии повторений одного и того же движения) колеблется в широком диапазоне: от 10 до 200 с. В течение этого времени, с одной стороны можно достичь тренировочного воздействия, которое вызовет адаптационные изменения, а с другой – обеспечит высокоэффективный контроль за качеством работы и целесообразную регуляцию мышечной деятельности, поскольку работа прекращается до появления выраженной усталости. Продолжительность работы может зависеть от поставленной в занятии задачи.

4. *Количество повторений конкретного упражнения (подхода, задания).* Развитие координационных качеств связано с использованием большого разнообразия двигательных действий, выполняемых в условиях работы разной продолжительности и интенсивности. Некоторые из них необходимо повторять многократно. Отдельные же являются результатом реакции

на неожиданную ситуацию и в чистом виде воспроизвести их невозможно. Эти факторы существенно влияют на количество повторений одного упражнения, подхода или задания. Количество повторений обуславливается также планом занятия, его конкретными задачами. При комплексном развитии разных видов координационных способностей, требующем применения большого количества разнообразных упражнений, количество повторений любого из них незначительно – не более 2-3. Если же осуществляется углубленное развитие одной из разновидностей координационных способностей относительно конкретной двигательной задачи, то количество повторений упражнений может увеличиться в три и даже пять раз.

5. *Продолжительность и характер интервалов отдыха между упражнениями.* Паузы между отдельными упражнениями довольно продолжительные – от 1 до 2-3 минут – и должны обеспечивать восстановление работоспособности, а также психологическую настройку занимающихся на эффективное выполнение очередного задания. По характеру отдых между упражнениями может быть активным, пассивным и комбинированным. В работе со спортсменами целесообразно также применять самомассаж, идеомоторные и аутогенные упражнения.

Основные методические подходы к развитию координационных способностей баскетболистов:

1. *Систематическое пополнение двигательного опыта новыми формами координации движений* (развитие способности образовывать новые формы координации движений).

2. *Введение фактора необычности при выполнении привычных движений:*

- внесение строго регламентированных изменений в отдельные параметры действия;
- смена способа выполнения двигательного действия;
- предъявление новых координационных требований посредством выполнения привычных действий в непривычных сочетаниях;
- изменение внешних условий, вынуждающих варьировать привычные формы двигательной координации.

3. *Преодоление нерациональной мышечной напряженности* (тонической и координационной).

4. Задания на точность воспроизведения и точность отклонения от эталонных пространственных параметров в стандартных условиях.

Основными методами воспитания координационных способностей являются методы стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Таким образом, высокий уровень координационных способностей позволяет баскетболисту более быстро овладевать новыми двигательными навыками, рационально к тому же использовать имеющийся запас навыков и двигательных качеств силы, быстроты, гибкости в конкретных ситуациях и сложно координационных двигательных заданиях. Чем больше количество, разнообразие и сложность основных навыков у спортсмена (что обычно называют его двигательной базой), тем быстрее и эффективнее приспосабливается он к неожиданным условиям, при решении сложных двигательных задач, тем адекватнее реагирует он на требования возникающей ситуации [1].

Список литературы:

1. Агеенко, Н.Н. Теоретико-методические основы развития координации движений на примере баскетбола / Н.Н. Агеенко, В.Я. Кротов, В.М. Василевский. - Минск.: 1999. -С. 122.
2. Бернштейн, Н.А. О построении движения. - Москва: Медгиз, 1947. -С. 225.
3. Бондарь, А.И. Баскетбол: теория и практика / А.И. Бондарь. — Минск: БГУФК, 2008.-С. 423.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. - Москва: Физкультура и спорт, 1970.
5. Иванченко, Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е.И. Иванченко; Белорус, гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008.

**Давидович Т.Н., Хорошилов К.А., Лапухина Э.А.,
Акимова М.В.**

Белорусский государственный университет физической культуры

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОК КОМАНДЫ БРГУ ЦОР «ВИКТОРИЯ»

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей развития координационных способностей баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория»

Ключевые слова: баскетболистки, координационные способности,

Изучение особенностей развития двигательных координационных способностей баскетболисток представляет определенный теоретический и практический интерес, так как расширяет наши знания об особенностях развития двигательных координационных способностей.

Сведения о развитии двигательных координационных способностей имеют особое значение для тренеров по баскетболу. Понимание сущности проблемы, ее структуры позволит спортивным специалистам правильно подойти к процессу воспитания координационных способностей и тем самым решить многие вопросы при подготовке спортсменов высокого класса.

Определение задач, содержания методики развития двигательных координационных способностей, а так же дифференцированное направление нагрузки по интенсивности и длительности в учебно-тренировочном процессе должно быть основано на данных уровня развития двигательных координационных способностей.

Для получения необходимых сведений об уровне развития двигательных координационных способностей было проведено исследование физической подготовленности баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория», в котором были поставлены следующие задачи:

а) определить уровень развития у баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория»;

б) разработать средства и методы совершенствования координационных способностей баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория»;

в) экспериментально обосновать возможность более совершенного управления уровнем развития координационных способностей баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория».

Для реализации поставленных в работе задач, было проведено специальное исследование особенностей развития координационных способностей баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория» в период с августа 2008 г. по июнь 2009 г.

В исследованиях приняли участие спортсменки баскетболистки в количестве 12 человек.

Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых.

Сущность направленности эксперимента заключается в следующем: выявить более эффективную программу для развития координационных способностей баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория», провести тестирование и сравнить результаты.

Учебно-тренировочные занятия проводились с использованием программы развития координационных способностей. Программа предполагала направленное развитие координационных способностей по основным их проявлениям средствами общей и специальной физической подготовки, координационная направленность которых составляла около 70 % объема всего времени. Данная программа включала упражнения, направленные на развитие общедвигательной координации, на расширение двигательного опыта, развитие координационных способностей. Все упражнения, направленные на формирование координационных способностей включались в подготовительную и начало основной части учебно-тренировочного занятия, были небольшими по объему (5-7 упражнений) и разнообразными как по характеру выполнения, так и по уровню сложности. Работа над повышением уровня развития координационных способностей осуществлялась с учетом годичных циклов тренировки:

- в первой половине подготовительного периода была направлена на освоение большого многообразия новых движений, повышение уровня двигательных способностей (использовалось большое количество упражнений из других видов спорта - легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр);

- во второй половине подготовительного периода вводились упражнения, направленные на дифференцированное развитие координационных способностей и психической сенсомоторной регуляции (пространственное восприятие, ориентирование и др.) и специально-подготовительные упражнения (имитационные, игровые и соревновательные);

- в первой половине соревновательного периода использовались разнообразные варианты техники в непривычных сочетаниях (вращение мяча вокруг туловища с последующим броском в движении и др.) и изучение новых тактических схем;

- во второй половине соревновательного периода использовались упражнения для совершенствования технических приемов и их сочетаний при временном дефиците и постоянно разнообразно меняющихся условиях, использование изученных тактических приемов в тактических системах игры во время соревнований.

Спортивное тестирование проводилось с помощью следующей батареи тестов: перемещения 5 м × 6 раз (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения), комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке), слаломный бег 2×12 м, челночный бег 4×9 м.

Анализ полученных результатов в тесте слаломный бег 2х12 м у баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория» (таблица 1), свидетельствует том, что среднее значение показателей после проведения эксперимента улучшилось (до эксперимента - 8,25 с, после - 7,99 с).

Обследованная группа баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория» по показателям теста слаломный бег 2×12 м, характеризующего проявление двигательного-координационных способностей, отличается как высокими, так и низкими результатами. Самый высокий результат до эксперимента показала Яцына Марина - 7,7 с. После эксперимента спортсменка также показала лучший результат в данном тесте немного его улучшив - 7,6 с. Худший результат до эксперимента был у центральной Захаревской Анастасии - 8,9 с. Однако эта спортсменка после реализации программы, направленной на развитие двигательного-координационных способностей значительно улучшила свой

показатель (8,3с). Такой же результат после экспериментае показали еще 3 спортсменки - Авдейчук Юлия, Ковальчук Юлия и Черницкая Юлия.

Таблица 1

Характеристика показателей уровня развития координационных способностей баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория» в тесте слаломный бег 2×12м

№	ФИО	2008 (x_1)	2009 (x_2)	$x_1 - x_2$
1.	Степуть Ольга	8,2	8	+0,2*
2.	Федотова Светлана	7,8	7,7	+0,1
3.	Русак Наталья	8,4	8	+0,4
4.	Авдейчук Юлия	8,7	8,3	+0,4
5.	Гришан Наталья	8	8	0
6.	Яцына Марина	7,7	7,6	+0,1
7.	Тимченко Кристина	7,9	7,7	+0,2
8.	Захаревская Анастасия	8,9	8,3	+0,6
9.	Шакалей Инга	7,8	7,7	+0,1
10.	Бельская Ольга	8,3	8	+0,3
11.	Ковальчук Юлия	8,8	8,3	+0,5
12.	Черницкая Юлия	8,5	8,3	+0,2

Статистические параметры: \bar{x} 8,25 7,99

Δ 0,368 0,184

S_x 0,111 0,055

*Примечание: знак «+» означает улучшение показателя

Согласно данным таблицы 2, в тесте челночный бег 4×9 показатели баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория» также различны. После проведения эксперимента среднее значение показателей существенно улучшилось (с 10,5 с до 9,67 с после проведения эксперимента).

Таблица 2

Характеристика показателей уровня развития координационных способностей баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория» в тесте челночный бег 4х9

№	ФИО	2008 (x_1)	2009 (x_2)	$x_1 - x_2$
1.	Степуть Ольга	9,9	9,7	+0,2*
2.	Федотова Светлана	9,7	9,5	+0,2
3.	Русак Наталья	10	9,7	+0,3
4.	Авдейчук Юлия	10,3	9,9	+0,4
5.	Гришан Наталья	10,6	9,9	+0,7
6.	Яцына Марина	9,8	9,7	+0,1
7.	Тимченко Кристина	9,8	9,7	+0,1
8.	Захаревская Анастасия	10,8	9,7	+1,1
9.	Шакалей Инга	9,6	9,5	+0,1
10.	Бельская Ольга	9,8	9,5	+0,3
11.	Ковальчук Юлия	10,2	9,7	+0,5
12.	Черницкая Юлия	10,1	9,5	+0,6

Статистические параметры: \bar{x}	10,05	9,67
Δ	0,368	0,123
S_x	0,111	0,037

*Примечание: знак «+» означает улучшение показателя

Анализ полученных результатов в тесте комплексное упражнение (таблица 3), свидетельствует о том, что среднее значение показателей увеличилось (до эксперимента равно 34,66 с, после эксперимента – 34,05 с). Наихудший результат в данном тесте показала до эксперимента защитница Ковальчук Юлия – 36,31 с. После эксперимента наименьшие результаты у Захаревской Анастасии и Ковальчук Юлии – 35,07 с. Лучший результат до эксперимента показала нападающая Яцына Марина – 33,07 с, после эксперимента – нападающая Русак Наталья – 33,02 с.

Таблица 3

Характеристика показателей уровня развития координационных способностей баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория» в тесте комплексное упражнение

№	ФИО	2008 (x_1)	2009 (x_2)	$x_1 - x_2$
1.	Степуть Ольга	34,12	33,56	+0,56*
2.	Федотова Светлана	33,42	33,4	+0,02
3.	Русак Наталья	33,11	33,02	+0,09
4.	Авдейчук Юлия	35,39	34,12	+1,27
5.	Гришан Наталья	36,14	35,1	+1,04
6.	Яцына Марина	33,07	33,05	+0,02
7.	Тимченко Кристина	34,03	33,55	+0,48
8.	Захаревская Анастасия	36,1	35,07	+1,03
9.	Шакалей Инга	35,4	35	+0,4
10.	Бельская Ольга	33,25	33,11	+0,4
11.	Ковальчук Юлия	36,31	35,07	+1,24
12.	Черницкая Юлия	35,56	34,52	+1,04

Статистические параметры: \bar{x} 34,66 34,05

Δ 0,994 0,638

S_x 0,299 0,192

*Примечание: знак «+» означает улучшение показателя

Средние результаты в тесте перемещения 5 м × 6 раз (таблица 4) у баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория» также после эксперимента улучшились и составили 9,03 с (9,28 с до эксперимента).

Обследованная группа баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория» по показателям теста перемещения 5 м × 6 раз, характеризующего проявление координационных способностей, отличается как высокими, так и низкими результатами. Самый высокий результат до эксперимента показала Тимченко Кристина – 8,8 с. После эксперимента две спортсменки показали лучший результат – Яцына Марина и Шакалей Инга – 8,7 с. Наименьший результат до эксперимента был у центральной Захаревской Анастасии – 10,21. Спортсменка значительно улучшила свой показатель

после эксперимента – 9,5 с. Но этот результат наименьший результат после эксперимента у спортсменок группы.

Таблица 4

Характеристика показателей уровня развития координационных способностей баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория» в тесте перемещения 5 м х 6 раз

№	ФИО	2008 (x_1)	2009 (x_2)	$x_1 - x_2$
1.	Степуть Ольга	9,3	9	+0,3*
2.	Федотова Светлана	9	9	0
3.	Русак Наталья	9,2	9	+0,2
4.	Авдейчук Юлия	9,6	9,2	+0,4
5.	Гришан Наталья	9	8,9	+0,1
6.	Яцына Марина	8,9	8,7	+0,2
7.	Тимченко Кристина	8,8	8,8	0
8.	Захаревская Анастасия	10,21	9,5	+0,71
9.	Шакалей Инга	8,9	8,7	+0,2
10.	Бельская Ольга	9	8,8	+0,2
11.	Ковальчук Юлия	9,5	9,2	+0,3
12.	Черницкая Юлия	9,9	9,5	+0,4,

Статистические параметры: \bar{x}	9,28	9,03
Δ	0,432	0,245
S_x	0,13	0,074

*Примечание: знак «+» означает улучшение показателя

Статистические показатели групповых результатов тестирования и достоверность их различия приведены в таблице 5 [3].

Таблица 5
Статистические показатели групповых результатов
тестирования и достоверность их различия

Тесты	Статистический параметр							
	2008				2009			
	n		S_x	доверительный интервал для при $p = 0,05$	n		S_x	доверительный интервал для при $p = 0,05$
Слаломный бег 2×12 м, с	12	8,25	0,111	8,01–8,5	12	7,99	0,055	7,87 – 8,11
Челночный бег 4×9 м, с	12	10,05	0,111	9,81 – 10,3	12	9,67	0,037	9,59 – 9,75
Комплексное упражнение, с	12	34,66	0,299	34,01–35,31	12	34,05	0,192	33,63–34,47
Перемещения 5 м × 6 раз	12	9,28	0,13	9,0 – 9,57	12	9,03	0,074	8,87 – 9,29

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанная программа для развития координационных способностей баскетболисток команды БрГУ ЦОР «Виктория» является достаточно эффективной. Это подтверждается тем, что результаты тестирования показали, что в тестовых упражнениях показатели у занимающихся, спустя один год применения этой программы, оказались выше, чем в начале эксперимента.

Результаты проведенного нами исследования позволяют рекомендовать экспериментальную программу по развитию координационных способностей баскетболисток для широкого использования тренерам по баскетболу.

Список литературы:

1. Агеенко, Н.Н. Теоретико-методические основы развития координации движений на примере баскетбола / Н.Н. Агеенко, В.Я. Кротов, В.М. Василевский. – Минск, 1999. – С. 122.
2. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису: пособие / А.Г. Мовсесов [и др.]; Белорус, гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. -С. 51.
3. Рокицкий, П.Ф. Биологическая статистика: учебн. пособие / П.Ф. Рокицкий. – Минск: Вышэйшая школа, 1973. – 320с.

Лукин Ю.К., Андружейчик М.Я.

Белорусский государственный университет физической культуры

Корзун Д.Л.

Белорусский государственный университет

**АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТАКТИЧЕСКОЙ СХЕМЫ 1-4-4-2**

Аннотация. В статье приводятся модели, позволяющие в процессе управления определять основные средства, методы тренировки и распределять нагрузки в разных структурных образованиях у футболистов.

Ключевые слова: комплекс, модель, средства и методы тренировки, структурные образования, управление.

Процесс подготовки футболистов высокой квалификации приобретает все более сложный комплексный характер [1]. В качестве информативных параметров соревновательной деятельности футболистов используются показатели, характеризующие объем, разносторонность и точность технико-тактических действий. Жесткая спортивная конкуренция выдвигает новые, более высокие требования к спортсменам, тренерам, научным сотрудникам и менеджерам. Эти требования способствуют повышению эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности футболистов.

Основная задача в технологии управления - определить количественные и качественные цели управления, суть которых заключается в описании уровня специальной подготовленности, необходимого для достижения планируемого спортивного результата [2].

Несмотря на существующие трудности в реализации контроля соревновательной деятельности, многие специалисты считают, что количественная и качественная оценка игровой деятельности

футболистов необходима для анализа ее результатов [3, 4]. На этой основе осуществляется коррекция учебно-тренировочного процесса, оценка работоспособности футболистов, организация индивидуальной тренировки и дальнейшее совершенствование структуры игры. Одной из важных причин осуществления педагогического контроля соревновательной деятельности, является необходимость создания индивидуальных моделей игровой деятельности квалифицированных футболистов.

В рассматриваемой работе приводится анализ соревновательной деятельности футболистов в чемпионате – Республики Беларусь, с учетом использования тактической схемы 1-4-4-2 и уровня технико-тактической подготовленности футболистов.

Регистрация технико-тактических действий (ТТД) футболистов осуществлялась с помощью видео аппаратуры и диктофона. Регистрировались следующие технико-тактические параметры:

1. Игра в обороне - отборы, перехваты и подборы мяча.
2. Игра в атаке - ведения, дриблинг, атакующие единоборства, удары по воротам.
3. Передачи мяча - по расстоянию (короткие, средние, длинные), по направлению (вперед, поперек, назад), по качеству (подготовительные, атакующие).

Выполненное ТТД регистрировалось и переносилось в специальный бланк, вводилось в компьютер и анализировалось по разработанной программе, которая выдавала количественную и качественную оценку соревновательной деятельности футболистов.

В этом аспекте содержательная сторона соревновательной деятельности может рассматриваться как главное направление контроля, а разработка - ее информативных критериев - как необходимое условие повышения качества принимаемых управленческих решений.

Цель исследований - определить эффективность соревновательной деятельности футболистов чемпионата Республики Беларусь, оптимизировать ее на основе полученных данных и разработанных индивидуальных модельных характеристик.

Методы исследований. Анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, методы математической статистики.

Результаты исследований. В настоящем исследовании рассматриваются особенности управления в футболе, выдвигаются модели технико-тактического мастерства игроков, поскольку высокий уровень технического и тактического мастерства отдельных футболистов, наряду с физической подготовленностью, является основой для успешного решения стратегических и тактических задач, характеризуют мастерство команды.

К числу наиболее информативных показателей соревновательной деятельности в футболе относят те из них, которые характеризуют объем, разносторонность и эффективность индивидуальных технико-тактических действий. На основе полученных данных были разработаны модельные характеристики соревновательной деятельности футболистов с учетом игрового амплуа.

Для решения тактико-технических задач футболисты на поле проявляли игровую активность, которая определялась общим числом успешных и неуспешных ТТД, общим числом выполненных приемов.

Сбалансированность линии обороны обеспечивается наличием четырех игроков, как в защитной части, так и в середине поля. Работая вместе, эти две линии оставляют очень мало возможностей сопернику для проведения атаки. Более того, при наличии четырех защитников достигается численное превосходство игроков защиты над атакующими игроками и численный паритет в середине поля. При тактической схеме 1-4-4-2 образуется три эшелона оборонительных действий:

- 1 -й эшелон - 2 нападающих;
- 2-й эшелон - 4 полузащитника;
- 3-й эшелон - 4 защитника.

Эти три эшелона взаимодействуют между собой синхронно, компактно и своевременно.

Игроки за игру выполняют 283 оборонительных действий, что составляет 30% от всех ТТД. Причем на 1-й эшелон обороны приходится 14 действий или 6% от всех оборонительных действий, на 2-й эшелон - 121 действия или 46% от оборонительных действий и на 3-й эшелон - 128 действий или 48% от всех оборонительных действий.

Из приведенных данных видно, что при организации обороны основная нагрузка ложится на защитников и полузащитников.

При отборе мяча команда переходит к его контролю, чтобы в фазе начала и развития комбинации доставить мяч в зону атаки и довести ее до фазы завершения.

Высокое качество восприятия игровой ситуации является первой предпосылкой успешной деятельности игрока. Качество восприятия заключается в умении видеть и различать в процессе игры такие элементы, которые становятся решающими для ее дальнейшего развития. Самое главное, чтобы футболист быстро оценил игровую ситуацию, замыслы игроков обеих команд и предугадал дальнейшее развитие действий на футбольном поле. Языком футбола являются передачи мяча. Любые комбинации невозможны без точно выполненных передач.

Игроки исследуемых команд за игру выполняют 488 передач, что составляет 52% от всех ТТД. На игроков обороны приходится 193 передачи или 40% от всех передач, на полузащитников - 246 передач или 50% от всех передач и на нападающих - 49 передач или 10% от всех передач.

Атакующая фаза игры определяется как тактическая ситуация, когда одна команда владеет мячом с намерением приблизиться к воротам соперника и нанести по ним удар, создавая голевую или острую ситуации.

Основным командным тактическим приемом ведения атаки было быстрое нападение, в котором команда после овладения мячом быстро переходила от обороны к атаке. При этом игроки, участвовавшие в обороне, возвращались на свои места в линию атаки для получения быстрой передачи. Прорыв обороны соперника осуществлялся до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки. Завершалась атака голевой или острой ситуацией с нанесением удара по воротам.

Футболисты за игру выполняют 19 ударов по воротам, что составляет 2% от всех ТТД. На игроков обороны приходится 4 удара или 21% от всех ударов, на полузащитников - 10 ударов или 53% от всех ударов и на нападающих - 5 ударов или 26% от всех ударов.

Изложенное показывает, что анализ игровой ситуации и выбор ее решения является совокупностью сложных психических процессов. Их эффективность зависит в первую очередь от качества восприятия, имеющегося запаса теоретических знаний и практического опыта, полученных в процессе тренировочных

занятий, а также от способности творчески применить приведенные факторы.

Заключение. Моделирование, используемое с целью исследования реальных процессов или объектов - один из главных методологических принципов подготовки футболистов. Если внимательно рассмотреть многочисленные составляющие процесса подготовки футболистов и игру как результат этой подготовки, то основа их - это теоретическое построение и обобщение материала по игре команды. Полученные данные служат основой для подбора и обучению футболистов специальным тактическим способностям.

Модельные характеристики технико-тактической подготовленности футболистов позволили оптимизировать процесс управления тренировкой и игрой футболистов. Модельные характеристики являются целью управления.

Ориентация на такие модели позволяет в процессе управления определять основные средства, методы тренировки, распределять нагрузки в разных структурных образованиях в соответствии с индивидуальными особенностями футболистов.

Список литературы:

1. Вихров К.Л., Догадайло В.Г. Педагогический контроль в процессе тренировки. - Киев: Научно-методический отдел ФФУ, 2000. - 66 с.
2. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. - Винница: Планер, 2006. - С. 320-327.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - С. 22-28.
4. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов. - Днепропетровск: Пороги, 2002. - С. 88-102.

Лукин Ю.К., Шукан В.И., Рымашевский Г.А.

Белорусский государственный университет физической культуры

**АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ
В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

Аннотация. В статье приводятся результаты исследований, которые позволили использовать дифференцированный подход в совершенствовании отдельных компонентов физической подготовленности футболистов в различные периоды годичного цикла.

Ключевые слова: дифференцированный подход, компоненты подготовки, тренировочная деятельность, футболисты.

Исследование физической работоспособности футболистов высокой квалификации на различных периодах круглогодичной тренировки показало, что наименьшую величину она имеет в начале подготовительного периода. За период подготовки к соревнованиям ее величина увеличивается в среднем на 12-15% и в соревновательном периоде достигает уровня 1600-1650 кгм/мин [4].

Физическая работоспособность колеблется в тренировочном макроцикле, повышаясь в среднем на 12-15% в подготовительном периоде.

Следует подчеркнуть, что под воздействием соревновательной нагрузки увеличиваются величины как латентного, так моторного компонентов двигательной реакции. Логично полагать, что ответственные игры вызывают у футболистов утомление не только мышечного аппарата, но и центральной нервной системы [6]. Было установлено, что:

1. Под воздействием соревновательной нагрузки значительно снижается уровень быстроты и точности движений, что выражается в увеличении времени двигательной реакции, ее ла-

тентного и моторного компонентов; ухудшение данных быстроты и точности реакций на движущийся объект.

2. Восстановление уровня психомоторных функций, обеспечивающих быстроту и точность движений, имеет фазовый характер и происходит в течение 18-36 часов.

3. При должной подготовленности футболисты способны поддерживать высокий уровень психомоторных функций, наиболее важных для игровой деятельности, на протяжении всего краткосрочного турнира.

4. При общенаправленной динамике восстановления уровня психомоторных функций после проведенных соревнований у футболистов отмечаются значительные индивидуальные колебания [6].

Таким образом, можно полагать, что наиболее эффективной в тренировке футболистов в подготовительном периоде для развития специальной выносливости является интегративная тренировка с постепенно прогрессирующим характером нагрузок и интервалами активного отдыха между ними [5].

Стабильность подготовленности спортсмена будет зависеть не только от уровня развития, но и взаимосвязи различных ее компонентов, в зависимости от периода и задач подготовки [3].

В настоящее время общепризнанным является то, что подготовленность спортсмена целесообразно рассматривать комплексно. Между тем, до настоящего времени разные стороны подготовленности изучаются часто изолированно, без учета структуры исследуемого вида спорта и взаимодействия его компонентов. В итоге снижается практическая значимость результатов исследования, что нередко приводит к определенным ошибкам при планировании объема и интенсивности тренировочных нагрузок [3].

Результаты исследования в переходном периоде показали значительное снижение физической подготовленности футболистов по большинству показателей. Установлено, что практически неуправляемое снижение объема тренировочных нагрузок или полное их прекращение в переходном периоде оказывает значительный расслабляющий эффект на проявление скоростной и общей выносливости (энергетический компонент), отрицательно влияет на время простой и сложной сенсомоторной реакции (нейродинамический компонент). В этом периоде отмеча-

ется наиболее выраженная дискоординация взаимосвязи компонентов подготовленности футболистов [3].

Длительное использование в подготовительном периоде неспецифических (преимущественно циклических упражнений) тренировочных нагрузок обуславливало повышение лишь аэробных возможностей организма спортсменов (общей работоспособности (ОР) или PWC_{170}). Важно отметить, что высокий уровень этого показателя достигается через 3-4 недели выполнения достаточно большого объема нагрузок общей физической направленности. Неадекватность применяемых средств подготовки специфике двигательной деятельности футболистов оказывает отрицательное влияние на некоторые скоростные и психофизиологические качества футболистов. Так в динамике этого периода практически не наблюдается изменений скоростной работоспособности, а скоростная выносливость футболистов оказывается очень низкой. Выявлена отрицательная взаимосвязь общей физической работоспособности и точности реакции футболистов ($r = - 0,50$). На фоне дискоординации аэробных и анаэробных возможностей организма, выявленной в конце подготовительного периода, спортсмены показывают низкий уровень технико-тактического мастерства в начале соревновательного периода [3].

Общая физическая работоспособность в течение всего соревновательного периода стабильно сохраняется на высоком уровне, достигая максимальных величин в разные месяцы сезона, но неизменно снижается к концу первенства. Команды же на протяжении сезона демонстрируют различный по содержанию футбол. Выявленное отсутствие какой-либо взаимосвязи между уровнем общей работоспособности (ОР) и результативностью игр команд дает основание для осторожного использования этого показателя, как «индикатора» физической подготовленности футболистов. Наиболее адекватным критерием аэробной подготовленности организма Спортсмена является общая физическая выносливость (ОВ), характеризующаяся физиологической «стоимостью» выполнения объема нагрузок и уровнем развития утомления. Максимальных величин она достигает спустя 1-1,5 месяца от достижения максимума ОР, а затем неотвратимо снижается [3].

Анаэробная производительность, характеризующаяся показателями скоростной работоспособности (СР) и скоростной выносливости (СВ), была отчетливо заторможенной в начале соревновательного периода, что сказывалось на снижении результативности игр команд футболистов. И лишь с момента начала снижения общей выносливости СВ быстро возрастет до максимума. Одной из причин этого, на наш взгляд, является то, что используемые в соревновательном периоде истинно «футбольные» средства подготовки являются более адекватными для специальной подготовки, чем неспецифические средства в подготовительном периоде. Максимальные значения скоростной выносливости достигаются, как правило, в виде своеобразного «пика» длительностью в 2-2,5 месяца в середине соревновательного периода, иногда раньше или даже двухкратного «пика» скоростной выносливости в течение одного сезона. Это способствует повышению результативности команд в играх первенства [3].

Скоростная работоспособность, будучи генетически детерминированным качеством, сохраняется почти без изменений на протяжении всего соревновательного периода. Обнаруживается отрицательная взаимосвязь между показателями надежности выполнения игровых действий с мячом и скоростной работоспособностью ($r = 0,55-0,64$). Очевидно, с увеличением скорости передвижения футболистов снижается надежность выполнения игровых действий с мячом [3].

Возбудимость корковых процессов организма спортсменов (по показателям быстроты и точности реакции) имеет тесную взаимосвязь с динамикой показателей скоростной выносливости и результативности игр команд. Вероятно, это обусловлено тем, что используемые средства подготовки в соревновательном периоде и непосредственная игровая деятельность являются наиболее адекватными для совершенствования психической работоспособности спортсмена [3].

Таким образом, особенности структуры физической подготовленности в футболе обусловлены двигательной деятельностью футболиста, характеризующейся выполнением обширного арсенала технических приемов в условиях оперативного анализа игровой ситуации. Это предопределяет совершенствование всех компонентов спортивной деятельности — психического, нейро-

динамического, энергетического и двигательного. Кроме того весьма важно развитие устойчивости организма к различным сбивающим факторам.

Результаты исследований показывают определенные различия в развитии отдельных сторон физической подготовленности футболистов разных игровых амплуа. Вследствие этого представляется целесообразным использование дифференцированного подхода в совершенствовании отдельных компонентов физической подготовленности.

Список литературы:

1. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов.- М., 1980.- 127 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
3. Иванов В.В., Левин В.С. Функциональная и технико-тактическая подготовленность футболистов команды высшей лиги // Проблемы индивидуализации спортивной подготовки. - Малаховка, 1988.- С. 38—41.
4. Кириллов А.А. Исследование физической работоспособности футболистов // Автореф. дис. канд. пед. наук.- М., 1978. - 18с.
5. Лукин Ю.К. Устойчивость вегетативных функций футболистов как показатель физической подготовленности / Ю.К. Лукин, А.И. Камгин, А.П. Герасименко // Помехоустойчивость движений спортсменов. – Волгоград, 1981. – С. 59-62.
6. Сучилин А.А. Комплексная методика определения показателей тренированности футболистов // Юный футболист. - М., 1974. - С. 120-125.

Николаенко В. В., Воронова В. И.

Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины

**МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ:
ТРЕНЕРСКИЙ ПОДХОД**

Аннотация. В статье рассмотрены социально-педагогические аспекты деятельности детского тренера. Проведен сравнительный анализ тренерских подходов к реализации долговременной программы подготовки спортивного резерва для профессионального футбола.

Ключевые слова: многолетняя подготовка футболистов, оценка деятельности тренера, педагогическое мастерство тренера.

Введение. Достижение успеха в современном футболе не является фактом случайно показанного результата. Это - итог многолетней совместной работы спортсменов и тренеров в овладении тактико-техническим мастерством, совершенствовании двигательных, психических и личностных качеств в сочетании с эффективным применением медико-биологических средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. При этом для достижения, в перспективе, высокого уровня спортивного мастерства, каждый этап многолетней подготовки предъявляет высокие требования к содержанию и организации деятельности детского тренера. Иными словами, прогресс современного футбола детерминирован системой многолетней и квалифицированной деятельности тренера, а тем самым и качественным функционированием системы его подготовки [5].

Теоретические и научно-методические основы системы многолетней подготовки спортсменов нашли широкое отражение в трудах ведущих специалистов в сфере спорта и, в частности, футбола. В этих работах обоснованы средства и методы подготовки юных спортсменов, разработаны принципы отбора и спортивной ориентации в соответствии с особенностями воз-

растного развития, двигательных качеств, дозирования тренировочных нагрузок и методов контроля тренировочного процесса. И все же некоторые аспекты влияния деятельности детского тренера на эффективность многолетнего тренировочного процесса, остались в стороне от внимания исследователей.

Цель исследования: осуществить сравнительный анализ тренерских подходов к реализации долговременной программы подготовки спортивного резерва в ведущих зарубежных футбольных странах и Украине.

Методы исследования: анализ специальной литературы; системный анализ; метод сравнения и сопоставления; метод педагогического наблюдения.

Результаты исследования. В конце прошлого века стало очевидным, что экстенсивный путь оптимизации спортивной подготовки за счет увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, и привлечения к занятиям спортом огромного числа детей, отбора наиболее одаренных из них, равно как и подход к рационализации системы спортивной подготовки путем повышенного внимания, в основном, к содержательно-методическим проблемам, не отвечает современным реалиям. При этом на первый план, как одна из актуальных задач спортивной педагогики, выступает организация эффективной реализации потенциала функционирования единой системы «тренер-спортсмен». Актуальна она потому, что тренер является одним из важнейших компонентов всей социальной сферы спорта и определяет в значительной степени эффективность и результативность спортивной деятельности [2; 4].

В то же время данные авторов и их опыт, относительно украинского детско-юношеского футбола, показали, что у большинства тренеров отмечается сужение сферы их влияния. Практически управление спортивной деятельностью юных футболистов на деле сегодня сводится к управлению спортивной подготовкой. Иными словами, основное внимание уделяется непосредственно тренировочному процессу, прежде всего, планированию, дозированию, контролю тренировочных нагрузок, содержание которого обусловлено нацеленностью на достижение сиюминутных спортивных результатов. Неудивительно, что система функционирования детско-юношеского футбола давно строится на принципах «перевернутой пирамиды»: когда от эта-

па к этапу подготовки численность учащихся спортивных школ и клубов неуклонно уменьшатся путем «выбраковки» менее перспективных детей, которые не могут показать, по мнению руководителей и тренеров, хороший уровень спортивного мастерства. Поэтому, вся система детско-юношеского футбола, начиная с этапа предварительной подготовки, рассматривается не как система многолетней подготовки, призванная обеспечить потребности и поступательное развитие каждого подростка в спортивном совершенствовании, а как средство обеспечения нужд профессионального футбола.

Сегодня, даже без специальных, исследований можно констатировать: и в детско-юношеском, и профессиональном футболе практически игнорируется должное внимание к проблеме личностного – в когнитивном, социальном и социокультурном аспектах – смысла тренировочного процесса, как для спортсмена, так и для тренера. Вместе с тем, Г. Д. Бабушкин (1993), В.В. Горбачева (1997), А. В. Родионов (2004), В. И. Воронова (2007) отмечают, что эффективность спортивной тренировки как педагогического процесса, руководителем которого является тренер, во многом зависит как от качеств личности тренера, так и от личностного развития спортсмена.

В свое время Л. В. Hendry (1978) изучил личностные особенности, необходимые идеальному тренеру, опросив для этого спортсменов и самих тренеров. Сравнение результатов опроса тех и других дало сходные результаты: тренер должен быть открытым, общительным, эмоционально-устойчивым, способным управлять спортсменом, особенно в условиях соревновательной деятельности. У него должен быть достаточно высокий интеллект, развиты уверенность в себе, практичность. Он должен быть новатором, предприимчивым, решительным и самостоятельным. Вместе с тем при анализе психологических особенностей тренера был установлен существенный факт, что их собственные представления об «идеальном» тренере значительно расходятся с действительностью. Совпадение было только по двум характеристикам – склонности к доминированию (управление другими) и готовности принять новое.

К такому же заключению пришел В. С. Ogilvie (1982), который определил, что тренеры имеют твердый характер, устойчивость к психическому напряжению, независимость, твердость и реали-

стичность взглядов, высокую авторитарность, т.е. стремление управлять спортсменами, основываясь на своем личном мнении.

Изучение психологических особенностей «успешных и неуспешных» тренеров не дало существенных различий. Вместе с тем, по мнению американского психолога Б. Дж. Кретти (1978), успех в тренерской работе в значительной мере зависит от знаний, которыми обладает тренер, от того, как он строит свои отношения со спортсменами. Для тренеров, которые быстро воспринимают все новое, характерно стремление к творчеству, и их действия не замыкаются узкой программой. Они активно общаются с коллегами, в курсе всех событий, знают все о своем виде спорта в масштабах страны и на международной арене. Более того, успешно работающие тренеры обладают определенными педагогическими качествами, так как существует прямая зависимость между способностями преподавателя и приобретением знаний и навыков спортсменами. Так, К. Д. Ушинский (1974) установил, что влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений. Поэтому оправдано бытующее среди педагогов мнение, что личный пример – лучшая проповедь. На это обратили внимание Е.Н. Шиянов (1999), Г.И. Хозяинов (2006), которые отметили, что тренер обязан постоянно следить за собой, предъявлять к себе высокие требования, помня, что педагог – это человек, специальностью которого является правильное поведение.

Специалисты Г. Д. Бабушкин (1985), Л. А. Зеленов (1986), И. П. Волков (2006) настаивают на том, что детскому тренеру необходимо постоянно контролировать свое поведение в связи с сильно развитой у юных спортсменов склонностью к копированию, что объясняется действием в процессе развития спортсмена, одного из самых важных механизмов развития личности – подражания. Однако очень важно знать, что, к сожалению, механизм подражания является неосознанным, т.е. юные спортсмены копируют чисто внешние проявления и манеры поведения тренера, которые не всегда являются положительными. Подрасточки и юноши уже подражают поступкам и действиям тренера сознательно, как референтной личности порой, не задумываясь над тем, насколько нравственно это поведение, невольно копируя не только хорошие привычки тренера, но и плохие. В тех же

случаях, когда спортсмен обладает достаточно развитой критичностью и способен отделить плохое от хорошего, тренер может потерять авторитет в его глазах, если его слова и действия расходятся с поступками. Поэтому, тренер, как подчеркивают А. А. Деркач (1981), А. Я. Корх (2000), должен демонстрировать одержимость и преданность своей работе, которая передается и ученикам. Дети на примере тренера начинают понимать, что работа – это одна из главных ценностей в жизни человека, что она доставляет радость не только самому себе, но и окружающим.

Помимо этого, тренер должен обладать таким важным нравственным качеством, как педагогический оптимизм, который, включает доброту, чуткость, общительность, доброжелательность, жизнерадостность и чувство юмора, а самое главное веру в учеников, в достижимость ими поставленных целей, даже если эти ученики отличаются плохой успеваемостью или плохим поведением: вера тренера заставляет и учеников поверить в свое исправление [8].

Доказано, что почти все занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах улавливают настроение тренера, и на большинство из них это настроение влияет положительно, если настроение тренера хорошее, или отрицательно, если настроение плохое. Когда тренер «в настроении», учащимся легче переносить неудачи, трудное легче усваивается, тренировка не кажется скучной, ученики меньше устают. Когда же тренер в плохом настроении, то и у спортсменов ничего не получается, они теряют веру в себя, интерес к тренировке. Поэтому, тренер всегда должен способствовать тому, чтобы в коллективе всегда царил бодрое, жизнерадостное настроение [3].

Стоит отметить, что национальные федерации футбола Италии и Германии уделяют пристальное внимание созданию доброжелательной атмосферы на занятиях. Так, в своих программах по подготовке юных талантов они указывают, что климат в группе является определяющим фактором для эффективного обучения и тренировки: если он положительный, то становится важным союзником в передаче информации между тренером - учениками и учениками - учениками, если он отрицательный, то превращается в препятствие [10;17].

Как заметил В. А. Сухомлинский (1989), тренер должен обладать и другими нравственными качествами: принципиально-

стью (не переходящей в прямолинейность действий и поступков, или в упрямство), самокритичностью, трудолюбием, справедливостью. Справедливость учителя – это основа доверия ребенка к воспитателю, но чтобы быть справедливым, надо до тонкости знать духовный мир каждого ребенка. Коммуникативные качества, к которым относятся общительность, вежливость, доброжелательность и ряд других, помогают тренеру устанавливать контакт с учащимися в процессе общения и тем самым способствуют успеху воспитательной работы тренера. К этим качествам относится и педагогический такт [2;3;8].

Сегодня необходимо констатировать, что в таких странах как Италия, Голландия, Франция, Испания, Германия, Бразилия, а в последнее время к ним присоединились Англия, Шотландия, США и Канада, предъявляют высокие требования к личностным качествам детского тренера, понимая, что от его педагогических навыков управления спортивной деятельностью во многом зависит реализация долговременной программы по подготовке футбольных талантов[10; 12-20; 22].

Противоположная ситуация сложилась в украинском футболе, где существуют иные приоритеты в деятельности тренеров детско-юношеских команд:

- тренер – центральная фигура: только он может предлагать, что делать и когда выполнять;
- тренер указывает игрокам, принимает немедленное решение по исправлению ошибок;
- игроки рассматриваются как пассивные наблюдатели. Указания направлены на выполнение определенных действий;
- тренер предпринимает попытки сконцентрировать внимание юных спортсменов, даже тогда, когда заметно, что игроки теряют интерес.

Отечественный тренер отошел от традиционной модели преподавания, сейчас он авторитетный (в глазах ребенка) и главный персонаж тренировочного процесса, а игроки просто слушают его указания. Тренеру проще, с меньшей затратой времени и сил на объяснение или демонстрацию действий, если спортсмен просто выполняет требуемое, не задавая дополнительных вопросов и не доставляя ему хлопот. Слишком часто тренеры стремятся контролировать каждое движение своих подопечных, тем самым готовя, как на это указывал К. П. Сахновский (1997),

нервных и послушных как «роботы» игроков, часто отвлекая их от игры постоянным шквалом критики и указаний.

Как следствие, процесс обучения проходит монотонно и с постоянными повторениями, юным футболистам предоставляется мало времени на работу с мячом, и, что особенно плохо, они не подключаются в атаку из глубины футбольного поля, не выполняют удары по воротам с большого расстояния, дриблинг или обманные движения из-за страха допустить ошибку и выслушать нелесные замечания от тренера. В итоге потенциал юноши остается нераскрытым т.к. приводит к привычке играть простые матчи без фантазии и творчества [1].

Функция тренера должна заключаться не столько в руководстве юными футболистами, сколько в помощи детям открыть для себя настоящую магию игры, в которой они должны иметь возможность самостоятельно мыслить. При этом тренер должен понимать, что «ошибка» является естественным элементом в обучении ребенка, а игрок, который не учится на своих ошибках, всегда будет оставаться новичком. Отсюда, тренер должен знать, что слишком много исправлений не поможет ему в будущем подготовить креативных игроков.

В прогрессивном футбольном сообществе придерживаются правила: тренер для игроков, а не игроки для тренера; не подавлять личность, а развивать ее. Вся ставка делается на развитие яркой индивидуальности. Здесь тренер не может себе позволить оскорбить игрока. Даже тренировочные задания игрокам дают не приказным тоном, а поясняя, какой цели они служат и какой эффект дают. Думающие, развитые личности всегда сильнее покорных исполнителей. Ведь именно они делают своих тренеров плохими или хорошими [11; 24].

Тренер должен понимать, что любое поведение ребенка всегда направлено на удовлетворение личных потребностей, а также на достижение определенной цели. По мнению выдающегося психолога С. Л. Рубинштейна (1957), для формирования любой сколько-нибудь значительной способности нужно, прежде всего, создать жизненную потребность в определенном виде деятельности. Поэтому, тренировочный процесс должен быть организован таким образом, чтобы юные футболисты стремились к физическому совершенству, достижению высокого уровня развития двигательных возможностей и спортивного мастерства.

Задача тренера – способствовать установлению в группе такого психологического климата, который бы стимулировал, как тренировочную, так и соревновательную деятельность.

В этом отношении, важным моментом для эффективного протекания процесса обучения, является применение тренером речи [4]. Действительно, можно утверждать, что слова, понятия являются средством постоянного приобретения новых знаний. Точные объяснения, сделанные в подходящий момент, могут ускорить процесс обучения. Обучение технике и тактике является первым шагом в становлении футболиста, которое в этом возрастном периоде тесно связано с мотивацией. Двигательной активности без мотивации не существует. Поэтому, как об этом говорилось выше, большое значение приобретает личность тренера, который должен стимулировать мотивацию, именно потому, что это психологическое свойство личности является предпосылкой, вокруг которой формируется собственно спортивный опыт юных футболистов.

Мотивация – это источник спортивного роста ребят. Если тренировочная и соревновательная деятельность проходит в спокойной обстановке, то это позволяет обнаружить творческие способности юных футболистов. Тренер должен учитывать, что каждому возрасту присуща своя мотивационная направленность. Помимо этого, каждый в отдельности учащийся, мальчик или юноша, получает моральное удовлетворение в соответствии с индивидуальными возрастными особенностями.

Действительно, ребенок во время занятий всегда должен иметь возможность открывать новое, развлекаться и видеть в сопернике не врага, а «зеркало» для понимания и укрепления своей значимости и своих возможностей. Мотивацию необходимо поддерживать, поэтому тренер не должен совершать ошибки, которые могли бы замедлять развитие спортивного потенциала у своих подопечных.

В процессе обучения тренер не должен предлагать двигательные задания повышенной сложности, без учета уровня подготовленности ребят, что может привести к снижению мотивации, и в конечном итоге, к тому, что они оставят спортивную деятельность. Важно использовать различные виды двигательных заданий для достижения этих целей, чтобы противостоять скуке и монотонности. Тренеру всегда необходимо помнить, что осознание своей ценности увеличивает мотивацию юного спортсмена, и,

следовательно, одной из его задач является знать, понимать и предлагать подходящие механизмы мотивирования отдельной личности. Кроме того футбол, как командный вид спорта, определяет групповую деятельность, когда игра в футбол становится средством обучения сотрудничеству. Как заметил Д. И. Фельдштейн (1989), мотивация возникает не как итог «внешних», педагогических воздействий, а как итог включения индивида в социальную практику. Формирующее значение приобретают те отношения, смыслы, значения, ценностные ориентиры, установки, которые имеются в этой деятельности. При этом юные футболисты, вовлекаясь в коллектив, не теряют свою личную неповторимость, что позволяет им осознать свои сильные и слабые стороны и необходимость работы в команде для достижения общей цели.

Вместе с тем, реалии украинского детско-юношеского футбола заключаются в том, что тренеров больше волнует результат, чем стиль игры или естественное выражение творчества и мастерства юными игроками. И это понятно, поскольку статус детско-юношеской спортивной школы, как и критерии оценки эффективности работы тренера, по-прежнему определяется спортивными достижениями команд, количеством подготовленных разрядников, а не индивидуальным развитием и личностным ростом игрока, не качеством процесса обучения и игры команды [6;7;9]. Вместе с тем, как справедливо заметила Т. В. Михайлова (2009), именно тренер должен определять, успешность и творческое своеобразие, но не процесса спортивной тренировки, а процесса тренировки спортсмена.

В связи с таким педагогическим подходом, форсируется тренировочный процесс, возрастают нагрузки, нарушаются тем самым принципы постепенности и доступности, что ставит, во-первых, под угрозу, прежде всего, здоровье занимающихся, во-вторых, юные футболисты слишком сосредоточены на результате игры, а не на процессе его достижения. По этому поводу известный голландский тренер R. Michels (2001) отметил, что главное не результат, а качество игры и удовольствие от нее, чем часто пренебрегают в детском футболе. Тренеры и родители хотят победы любой ценой. В результате, со временем исчезает наслаждение игрой и юные игроки уходят. Желание победить должно, исходить от самого ребенка. Родители, руководители и тренеры должны лишь создавать условия, организовывая игры и

тренировки, соответствующие восприимчивому миру ребенка. Желание победить, в совокупности с понимающим окружением, делает ребенка зрелым для развития и как футболиста, и как человека, с акцентом на первом.

Рекомендации голландского специалиста нашли отражение, помимо вышеперечисленных стран, прежде всего в системе многолетней подготовки футболистов в Испании. В частности, в программе ФК «Барселоны» на первом месте стоит - воспитание личности (с точки зрения человеческих качеств), на втором - общее образование и только на третьем - футбольное обучение [23]. Более того, при лицензировании футбольных клубов, Союз европейских футбольных ассоциаций (UEFA) определил требования к составлению программ по обучению юных футболистов, основанных на решении стратегических задач, где приоритет отдается индивидуальному развитию игрока, а достижение спортивных результатов отходит на второй план (сначала развитие, затем – результаты) [21].

За последние десятилетия было много научно-методических публикаций по основам деятельности тренера как управленца и педагога, но не все футбольные тренеры их придерживаются. Настоящий современный тренер, который думает о благополучии и развитии своих подопечных, должен соответствовать следующим критериям:

1. Тренеру необходимо ставить развитие ребенка выше достижения спортивного результата.
2. Тренер должен уважать права, знать особенности и возможности игроков каждой возрастной группы, в особенности их индивидуальный потенциал.
3. Тренер должен обладать хорошими футбольными знаниями, знать учебную программу для детей, с которыми работает.
4. Тренер должен быть справедливым, с равными отношениями ко всем юным футболистам, чтобы помочь им раскрыть свои способности.
5. Тренер должен использовать слово и действие в качестве поощрения игроков, создавая приятную и благоприятную атмосферу для их развития.
6. Тренер должен меньше использовать указания, а больше активные методы обучения, расширив права и обязанности игроков, предоставляя им самостоятельность и прислушиваясь к их мнению.

7. Тренер должен быть для детей образцом культурного и нравственного поведения.

8. Тренер должен отдавать предпочтение играм, а не упражнениям, с тем, чтобы сама игра становилась «учителем».

9. С юными игроками тренер должен использовать индуктивный метод обучения, в основе которого - обсуждение проблемы в виде вопросов, на которые дети должны самостоятельно найти ответ и принять решение. В этом случае, у них формируются глубокие знания, которые сохраняются на долгие годы, помогая им принимать адекватные решения в игровых ситуациях.

10. Тренер должен уметь, посредством игровых заданий, делать процесс обучения дифференцированным, вариативным и прогрессивным, чтобы он вызывал устойчивый интерес у детей, не приводил к психическому и физическому перенапряжению и способствовал поступательному повышению мастерства у них.

11. Тренер должен проявлять терпение, быть настойчивым, и вместе с тем, снисходительным к слабостям детей, создавая естественные условия для их развития. При этом тренеру, безусловно, потребуется мужество и такт для защиты своих подопечных от давления со стороны руководителей и родителей, которые вмешиваются в тренировочный процесс, требуют проявления максимальных возможностей от игроков, особенно в отношении достижения спортивного результата.

Следует констатировать, что тренеры, изучая научную и методическую литературу, обращают внимание, в основном, на комплексы физических упражнений и новое нестандартное оборудование. Такой выбор информации, хотя и расширяет теоретическую базу тренера, не стимулирует его к переосмыслению имеющихся знаний с позиции современных подходов и принципов физического воспитания юных футболистов. Поэтому уровень знаний тренера, как правило, остается прежним (или даже ухудшается) в сравнении с периодом обучения в университете.

Актуальными остаются и сейчас слова выдающегося тренера В.В. Лобановского (1989), который считал, что тренер должен учиться всю жизнь, если перестал учиться - значит, перестал быть тренером. Современный тренер не может быть лишь обладателем суммы знаний. Постоянное осмысливание своей деятельности требует и постоянного обновления теоретических сведений из области педагогики, психологии, физиологии, теории спорта. Только на

этой основе тренер может быть готовым к перестройке и поиску новых путей повышения эффективности тренировочного процесса.

Выводы. Для создания условий для постепенного и рационального развития всех сторон подготовки юных футболистов, необходимо: во-первых, понимание того, что эффективность деятельности тренера во многом зависит от внимания к социальным и личностным качествам тренера, которые в совокупности и создают предпосылки эффективности профессиональной деятельности спортивного педагога; во-вторых, - дальновидности достижения конечной цели и, соответственно, критериев оценки труда тренера, со стороны как организаций, клубов и официальных лиц, так и родителей.

Исходя из этого, тренеру, для подготовки перспективных юных футболистов, в своей практической деятельности необходимо руководствоваться следующими педагогическими подходами:

1. Центральная фигура – игрок, спортсмен, а не тренер.
2. Тренер, особенно на начальных этапах подготовки, это, прежде всего педагог-наставник, а только потом тренер по технической, тактической или физической подготовке
3. Подсказка, а не указание.
4. Воспитание креативной личности:
 - игрокам разрешается самостоятельно искать и принять решения;
 - игрокам разрешается учиться на ошибках;
 - игрокам разрешается экспериментировать.

Полученные результаты могут быть положены в основу исследований, посвященных научному обоснованию педагогических подходов к адаптации прогрессивного отечественного и зарубежного опыта в сфере осуществления многолетней подготовки юных футболистов к условиям других стран.

Список литературы:

1. Боярский А. «Запретите детям играть на результат!» / А. Боярский, Р. Вагин // Советский спорт. - 2011. - №8(351). – С. 11.
2. Воронова В. И. Психология спорта / В. И. Воронова. – К.: Олимпийская литература, 2007. – 298 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб.: Изд-во Питер, 2012. – 352 с.

4. Михайлова Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера: монография / Т. В. Михайлова. – М.: Физическая культура, 2009. – 288 с.
5. Михалевский В. И. Футбол как социально-педагогическая система: методология, методика, управление : монография / В. И. Михалевский. - М. : Физическая культура, 2010. - 112 с.
6. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2009. - 110 с.
7. Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения : монография / А. В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006. - 232 с.
8. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 182 с.
9. Сахновский К.П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. — К., 1997. — 20 с.
10. Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico, 2006. - 572 p.
11. Hegen P. Lernen an Unterschieden und nicht durch Wiederholung / P. Hegen, W. Schöllhorn // Fussballtraining. – 2012. – № 3. – S. 41–52.
12. Kormelink H. Developing Soccer Players: The Dutch Way / H. Kormelink, T. Seeverens: bfp Versand, onLi Verlag, 1997. – 143 p.
13. Long Term Player Development / Canadian Soccer Association, 2007 – 60 p.
14. Ruiz L. Spanish Soccer Coaching Bible: Youth & Club / L. Ruiz. – Michigan: Reedswain Publishing, 2002. - Vol. 1. – 308 p.
15. Ruiz L. Spanish Soccer Coaching Bible: High School & College / L. Ruiz. – Michigan: Reedswain Publishing, 2002. - Vol. 2. – 418 p.
16. Scottish FA. Developing Talent Plan / The Scottish FA, 2010. – 34 p.
17. Talentförderprogramm: Leitfaden für die Ausbildung / Deutscher Fussball-Bund. - Munster, 2002. - 289 s.
18. Thadeu G. J. The Principles of Brazilian Soccer / G. J. Thadeu. – Michigan: Reedswain Publishing, 1998. – 248 p.

19. The Future Game - Elite. The Football Association Technical Guide For Young Player Development / The Football Association. – London, 2010. – 275 p.
20. Turpin B. Preparation et entrainement du footballeur / B. Turpin: Editions Amphora, 2002. - Tome 1-2.
21. UEFA Club Licensing System Manual (Version2.0) / UEFA, 2006. – 286 p.
22. US Youth Soccer Player Development Model: Curriculum for US Youth Soccer Clubs / US Youth Soccer Coaching Education Department, 2012. - 115 p.
23. Vargas F. S. Fundamental Movement Skills and Their Application to Sports Initiation: Document of the INEFEC de Barcelona / F. S. Vargas. - Barcelona The Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona University of Barcelona, 2005. - 27 p.
24. Wein H. Futbol a la medida del nino / H. Wein: Gradagymnos, 2004. - Vol.1-2.

УДК 796.01 : 612

Туманцев В.М.

Воронежский государственный педагогический университет

**ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАТКИ СПРИНТЕРОВ,
ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ**

Аннотация. В статье рассматриваются функциональные способности бегунов на короткие дистанции, которые генетически обусловлены достаточно высоким уровнем, а подбирать перспективных бегунов в длинном спринте следует по индексу специальной выносливости.

Ключевые слова: бег на короткие дистанции, интенсивность, нагрузка, отрезки, спринт.

Бег на 400 м относится к спринтерским дистанциям, но это понятие довольно условное. Так, если принять определение

спринтерского бега по Е.Д. Гагуа (2001 г.), что это такое циклическое упражнение, в котором вторая половина дистанции преодолевается быстрее первой в условиях, если первая половина дистанции пробегается с максимальной скоростью. Это определение не подходит для бега на 400 м, т. к. если первые 200 м пробежать с максимальной скоростью, то вторые 200 м пробежать быстрее первой - просто невозможно. Поэтому, для бега на 400 м существует понятие «длинный спринт».

Соревновательная нагрузка в беге на 400 м связана, в основном, с анаэробными процессами энергообеспечения. На первых 8-10 секундах энергия обеспечивается за счет распада фосфорных соединений: креатин. фосфата и аденозинтрифосфорной кислоты. Затем, источником энергии становится гликоген в мышцах, т.е. происходит анаэробный гликолиз в организме, который продолжается в интервале от 10 до 40 сек. Вышеназванные источники энергии быстро истощаются и в организме накапливается большое количество лактата. После 30-секундной интенсивной работы в беге на 400 м в энергообмен включаются процессы кислородного обеспечения. Но кислорода явно не хватает и происходит достаточно быстрое истощение организма.

Величина нагрузки в беге на 400 м характеризуется соотношением анаэробного и аэробного энергообеспечения, которое в среднем составляет 70 и 30% соответственно. Покрытие энергозатрат преимущественно за счет анаэробных реакций гликолиза приводит к предельному нарастанию концентрации лактата в крови, который может увеличиваться по сравнению с уровнем покоя в 25 раз.

Длительность работы достаточна для максимального усиления дыхания и кровообращения. В результате нагрузки в длинном спринте МПК достигается в конце дистанции (на последних 100 м), а ЧСС находится на уровне 180-200 уд/мин. Телеметрическая система определения ЧСС однажды зафиксировала показатель равный 240 уд/мин у мастера спорта международного класса на финише 400-метровой дистанции. Не смотря на это, потребление кислорода удовлетворяет организм спортсмена только на 1/3 кислородного запроса, а кислородный долг составляет 50-80% от запроса и чем выше квалификация спортсменов, тем больше кислородный долг. У высококвалифицированных спортсменов он составляет 20-22 литра.

В связи с вышеизложенным, мы посчитали, что не каждый спортсмен может перенести такое состояние, которое возникает в длинном спринте и не каждый бегун на 400 м способен повысить до такой степени свои функциональные возможности. Мы решили проверить за счет чего происходит рост спортивных результатов у бегунов на 400 м : за счет скорости или за счет повышения специальной выносливости.

С этой целью мы провели исследование, которое заключалось в анализе динамики скорости по результату бега на 100 м и индекса выносливости, который определялся по разнице результата бега на 400 м и четырехкратного лучшего результата в беге на 100 м . Например, Елена Рузина, имея лучший результат в беге на 400 м - 50,8 сек пробежала дистанцию 100 м за 11,3 сек. Индекс выносливости составил: $50,8 - (11,3 \times 4) = 5,6$.

По такой методике мы определили индекс выносливости у сильнейших бегуний на 400 м Воронежской и Нижегородской областей, уровня подготовленности от КМС до МСМК.

В исследованиях приняли участие 8 человек (2 МСМК, 4 МС и 2 КМС). По анализу дневников и опросов спортсменок мы вычислили индекс выносливости у этих спортсменок в 16-17 летнем возрасте и в лучшие спортивные годы этих. Он оказался равным 7,4 и 6,4 соответственно.

Таким образом, результаты бега на 400 м за годы спортивной тренировки от юношеского возраста до зрелого, за счет повышения скоростной выносливости улучшился в среднем на 1 сек (с 7,4 до 6,4). Вместе с тем, результаты бега на 400 м за указанный период улучшились в среднем на 4,1 сек (с 57,6 до 53,5 сек). Следовательно, результат бега на 400 м улучшился за счет повышения скорости бега на 100 м - с 12,6 сек в юношеском возрасте до 11,8 сек в лучшие спортивные годы.

Исследование показало, что индекс выносливости у бегунов на 400 м с большим трудом поддается улучшению или тренированности. Зная о том, что лучшие в мире бегуны на 400 м имеют индекс выносливости 3,8 - 4,2, то вполне вероятно, что для отбора бегунов в длинном спринте следует подбирать спортсменов в юношеском возрасте, имеющих индекс выносливости равный - 5-6, как генетически заложенный к способности переносить нагрузки, обусловленные бегом на 400 м.

У мужчин в подобном исследовании принимало участие 7 человек по уровню подготовленности: 1 МСМК, 2 МС и 4 КМС. В юношеском возрасте они показывали средний результат в беге на 400 м, равный 54,5 сек при лучшем среднем результате бега на 100 м - 12,1 сек. Индекс выносливости составлял 6,1. В свои лучшие спортивные годы эти спортсмены показывали средний результат в беге на 400 м - 48,9 сек, имея средний лучший результат бега на 100 м - 10,9 сек. Индекс выносливости составил 5,3.

Таким образом, улучшение результата в беге на 400 м за всю спортивную карьеру улучшился у этих спортсменов в среднем на 5,6 сек. Из них, за счет повышения скорости бега - на 4,8 сек, а за счет повышения скоростной выносливости - всего - на 0,8 сек (по нашему мнению улучшение результатов бега на 400 м могло произойти и за счет более экономичной техники бега).

Для подтверждения своих взглядов по этой проблеме, мы провели исследование со студентами, занимающимися бегом на 400 м в возрасте 20-22 года, из расчета, что они тренировались после юношеского возраста не менее 3-х лет.

В исследовании приняли участие 26 студентов (мужчин) уровня подготовки от 2-го разряда до КМС. Были получены следующие результаты. В юношеском возрасте средний результат бега на 400 м был равен - 57,4 сек при лучшем результате бега на 100 м - 12,9 сек. Индекс выносливости составил - 5,8. Через 3-5 лет занятий средний результат в длинном спринте был равен 52,0 сек, а средний показатель бега на 100 м у них был равен - 11,4 сек. Индекс выносливости у них ухудшился на 0,6 и составлял 6,4. Снижение показателя специальной выносливости, по нашему мнению, связано с тем, что студенты не всегда старательно выполняли нагрузку, связанную с развитием скоростной выносливости и не все студенты, особенно бегуны и на 800 м, могли назвать лучший результат в беге на 100 м, так как очень редко участвовали в соревнованиях на эту дистанцию.

И все-таки мы считаем, что функциональные способности бегунов генетически обусловлены на достаточно высоком уровне и подбирать перспективных бегунов в длинном спринте следует по индексу специальной выносливости у юношей, равному от 4 до 5. Основное же направление в повышении спортивного результата в беге на 400 м - это повышение скорости бега. Тот, кто не может пробежать 100 м быстрее 11,0 сек, тот не сможет выбежать из 48,0 сек на дистанции 400 м.

Список литературы:

1. Гагуа Е.Д. «Тренировка спринтера». – М: «Терра Спорт». – 2001. – С. 16-18.
2. Степанова М., Степанов В. «Анаэробика» : Теория, эксперименты, результаты // ж. «Легкая атлетика». – № 5 – 6. – 2011. – С. 12-13.
3. Тихонов С. В гостях у тренера. Комплексная тренировка, для развития силовой выносливости (Павел Смолянский) // ж. «Легкая атлетика». – № 3-4.-2012.- С. 12-13.

УДК 796.42 : 378

Туманцев В.М.

Воронежский государственный педагогический университет

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГОВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Аннотация. В статье авторами выявляется, что степень овладения техникой беговых легкоатлетических упражнений находится на среднем уровне. Это заметно ниже, чем уровень подготовки студентов 70-х – 80-х годов прошлого столетия.

Ключевые слова: легкоатлеты, план тренировки, специальная подготовка, учебная нагрузка.

Легкая атлетика – это наиболее доступный вид физических упражнений. Для занятий легкой атлетикой не требуется дорогостоящий инвентарь и оборудование, занятия, как правило, проходят на свежем воздухе, что благотворно сказывается на закаливании организма занимающихся и укреплении их здоровья.

Большое место легкая атлетика занимает в нескольких программах по физическому воспитанию. В каждом классе, начиная с первого и заканчивая одиннадцатым в обязательном порядке на этот раздел программы выделяется 30 часов. Чаще всего легкую атлетику планируют проводить в начале и в конце учебного года,

когда устанавливается или держится относительно теплая погода. Таким образом, на весь период обучения школьники должны в обязательном порядке заниматься легкой атлетикой 330 часов. Кроме этого, в школьной программе рекомендуется заменять раздел лыжной подготовки на кроссовую, то есть на медленный продолжительный бег. И ещё некоторые школы, особенно те, где нет хорошего спортивного зала, часы отведенные «по выбору» заменяют легкоатлетическими занятиями. Поэтому от 29,4 до 70 % всех занятий в школе на уроках физической культуры дети занимаются легко атлетикой. В связи с этим и подготовка студентов по этому виду спорта должна быть соответствующей по объему часов, но на практике это не так. Если в 60-х годах в учебном плане факультетов физической культуры отводилось на легкую атлетику 406 часов, то в 1977 году – 344 часа, двумя годами позже – 294 часа, в учебном плане 2005 года на ФФК и БЖ ВГПУ на легкую атлетику отводилось – 172 часа, а в настоящее время всего 108 часов. Этот факт негативно сказался на уровне подготовки студентов ФФК и БЖ по легкой атлетике.

Нами были проведены исследования по уровню подготовки в технике освоения специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и семенящий бег за период учебной практики со студентами 1 курса в первый и последний день занятий, то есть в 1-й и 12-й дни. Занятия проводились ежедневно в течение 2-х недель. Не секрет, что основным методом формулирования навыков у школьников, учитель использует метод показа, и каким будет этот показ – такое представление об изучаемом упражнении будет у учащихся, а в этом частично и заключается успех в обучении. Поэтому, технической подготовке студентов следует придавать больше значение, нежели их физическая подготовка.

Нами были получены следующие результаты. При оценке техники бега с высоким подниманием бедра студенты улучшили свои показатели на 0,5 балла при оценке по пятибалльной системе (с 3,75 до 4,25 балла). Бег с захлестыванием голени назад, за время учебной практики, они улучшили в среднем на 0,68 балла (с 3,40 до 4,08). Семенящий бег за период исследования студенты освоили всего на 3,28 балла, хотя улучшение составило 1,06 балла. Такая прибавка связана с тем, что студенты не могли выполнить его правильно на первом этапе исследования.

Да и по технике исполнения семенящий бег считается более сложным нежели два предыдущих упражнения.

В связи с вышеизложенным, мы решили более подробно изучить технику выполнения специальных упражнений бегуна, отметить часто встречающиеся ошибки и эффективные средства их направления. При обучении бегу с высоким подниманием бедра следует обращать особое внимание: продвижение вперед должно быть медленным (40–50 шагов на 10–12 метров) и преподаватель прямо, не опускать подбородок; руки согнуты как при беге на дистанции; опорная нога держится на носке почти прямая. При обучении технике бега с захлестыванием голени назад нужно следить за тем, чтобы руки были согнуты в локтях на 90 градусов, туловище держалось прямо, колени бы не выдвигались вперед более, чем на 10 градусов, пятками стараться достать (коснуться) ягодицы. В семенящем беге главная задача при обучении добиться, чтобы нога в опорном положении была выпрямленной и держалась на носке: только в этом случае будет технически правильная постановка ноги на грунт (загребающим движением – на переднюю часть стопы). частота движений – около предельная или предельная, туловище при этом не наклоняется вперед и не отклоняется назад, руки согнуты как при беге на дистанции.

В легкой атлетике все дистанции в беге начинаются со старта. С высокого старта начинают бег спортсмены на дистанции 800 м и длиннее, а с низкого – бегуны на 60, 100, 200 и 400 м. Обучению бега с высокого старта большого труда не составляет. Здесь нужно запомнить 3 момента: колено впереди стоящей ноги должно прикрывать носок, а плечи должны быть чуть впереди колена. При команде «Марш!» не следует поднимать подбородок и голову вверх. Бег с низкого старта требует более продолжительного времени обучения, но мы только знакомим студентов с техникой выбегания с низкого старта. Научно доказано, что в школе 70 – 80 % детей выполняют более быстрый разгон из стартового положения с опорой на одну руку. Этот старт в спортивной практике применяется спринтерами в эстафете 4×100 м при приеме эстафетной палочки. Низкий старт эффективен в спортивной практике. У достаточно подготовленных спортсменов (не ниже уровня 3 разряда), так как требует повышенной мощности при отталкивании на первых шагах разбега, что не под силу начинающим спринтерам. В школьной практике этот старт не приемлем в связи

с отсутствием стартовых колодок, а тугфель с шипами, что приводит к проскальзыванию сзади стоящей ноги по команде «Марш!». А при отсутствии мощного отталкивания скорость набирается не так эффективно, как со старта с опорой на одну руку.

По результатам наших исследований, техника бега с высокого старта улучшалась на 1,27 балла (с 2,64 до 3,91) за 4 занятия. Техника бега со старта с опорой на одну руку также за 4 занятия улучшилась на 1,14 балла (с 2,72 до 3,86). Техникой бега с низкого старта студенты за 3 занятия овладели на уровне 3,46 балла, то есть на 0,90 балла выше, чем они овладели этим стартовым положением до начала занятий легкой атлетикой на факультете.

Таким образом, мы выяснили, что степень овладения техникой беговых легкоатлетических упражнений находится на уровне 3,5 – 4,3 балла. Это заметно ниже, чем уровень подготовки студентов 70-х – 80-х годов прошлого столетия. Тогда показатели технической подготовки беговых легкоатлетических упражнений находились в пределах 4,2–4,5 балла. Правда, у нас нет данных с чем приходили в институт после школы тогдашние студенты. Возможно, высокий конкурс позволял отобрать более подготовленных в техническом отношении студентов, но мы считаем, что основной причиной снижения технической подготовленности сегодняшнего контингента – это вынужденное сокращение часов в учебном плане, отведенных на легкую атлетику. Поэтому, в учебный план нужно вводить факультативы по спортивным дисциплинам с целью повышения профессиональной подготовки наших выпускников.

Список литературы:

1. Жилкин В.С., Кузьмин Е.В. Легкая атлетика / учебное пособие для студентов пед. вузов, 6-е издание. – М: «Академия». – 2009.
2. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлета. – Киев. – «Олимпийская литература». – 2009.
3. Туманцев В.М. Легкая атлетика в школе / учебное пособие для учащихся вузов. – Воронеж. – 2003.

Холодова О. С., Козлова Е.К.

*Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины*

**МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ШОРТ-ТРЕКЕ,
НА ДИСТАНЦИИ 1000 м**

Аннотация. В основу исследования положена разработка регрессионной модели взаимосвязи между спортивным результатом на дистанции 1000 м в шорт-треке и основными показателями соревновательной деятельности спортсменов, которые характеризуют скорость бега на разных участках дистанции.

Ключевые слова: модель, соревновательная деятельность, характеристики движений, шорт-трек.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Моделирование – важный фактор организации и планирования подготовки спортсмена, дающий возможность прогнозировать желаемый уровень достижений, правильно ставить задачи, использовать наиболее эффективные средства тренировки и наглядно установить путь к достижению цели [7]. При помощи моделирования решают многочисленные вопросы, включая объективизацию управления тренировочным процессом, эффективность которого тесно связана с моделированием соревновательной деятельности [5].

Проблеме изучения и разработки модельных характеристик соревновательной деятельности уделяют внимание многие специалисты [1–4, 6, 8, 9]. Это позволяет им более эффективно и оперативно управлять процессом подготовки.

В последние десятилетия определились методологические подходы целевого моделирования соревновательной деятельности как управляющей системы в процессе многолетней и годичной подготовки [1, 5, 7]. Несмотря на достаточно высокий уровень научных разработок по этой проблеме, к сожалению, в

шорт-треке на современном этапе вопросы моделирования остались без внимания. Связано это в значительной мере с тем, что этот вид спорта сравнительно недавно вошел в программу зимних Олимпийских игр. В связи с этим проблема моделирования соревновательной деятельности в шорт-треке как основа для рационального построения подготовки является актуальной и требует дальнейшего изучения.

Исследование проводилось согласно Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 2.1.15.8 «Совершенствование структуры соревновательной деятельности спортсменов в циклических видах спорта (на материале велосипедного, конькобежного спорта и лыжных гонок)», номер государственной регистрации 106U010774, и Сводному плану НИР в сфере физического воспитания и спорта на 2011-2015 гг. Министерства образования, науки, молодежи и спорта Украины по теме «Построение подготовки и соревновательной деятельности спортсменов в олимпийских циклах на этапах многолетнего совершенствования», номер государственной регистрации 0112U003205.

Цель исследования – разработать регрессионные модели соревновательной деятельности на дистанции 1000 м в шорт-треке на основе определения взаимосвязи между спортивным результатом и основными характеристиками скорости бега на разных участках дистанции.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и передового спортивного опыта, официальных протоколов соревнований по шорт-треку; математическое моделирование; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Построение регрессионных моделей соревновательной деятельности на дистанции 1000 м в шорт-треке осуществлялось в соответствии с алгоритмом, приведенным на рис. 1.

Анализ научно-методической литературы позволил выделить основные компоненты соревновательной деятельности в шорт-треке: скорость первого отрезка – скорость на первом круге (111,12 м); скорость на втором-четвертом отрезках дистанции (каждый отрезок – 3 круга по 111,12 м); время преодоления самого медленного и самого быстрого кругов (без учета первого

круга); разница скорости (разница между скоростью на первой и второй частях дистанции без учета первого круга); дисперсия скорости (разница между самым быстрым и самым медленным кругами); количество кругов на квалификационной позиции; количество кругов на лидирующей позиции; положение спортсмена в группе на первой части дистанции; положение спортсмена за круг до финиша.

По этим показателям на основе анализа протоколов международных соревнований были выявлены количественные характеристики соревновательной деятельности на дистанции 1000 м.



Рис. 1. Алгоритм построения регрессионных моделей соревновательной деятельности в шорт-треке на дистанции 1000 м

Одновременно проводилось изучение изменения скорости бега по отрезкам дистанции, что дало возможность определить три варианта бега на дистанции 1000 м сильнейшими спортсменами мира, специализирующимся в шорт-треке.

Первый вариант – максимальная скорость на четвертом отрезке, минимальная – на втором. Встречается наиболее часто – в 33,3 – 64,7 % случаев в зависимости от круга соревнований. Второй вариант – максимальная скорость на третьем отрезке, мини-

мальная – на втором. Отмечается в 30,3 – 55,6 % случаев. Третий вариант – максимальная скорость на третьем отрезке, минимальная на четвертом. Наблюдается во всех кругах соревнований, но реже, чем первый и второй варианты (2,7 – 9,1 % случаев).

На основании корреляционного анализа характеристик соревновательной деятельности и спортивного результата определены информативные показатели соревновательной деятельности (скорость на первом-четвертом отрезках, разница скорости между второй и первой половинами дистанции без учета первого круга, время самого медленного круга, дисперсия скорости), которые стали основанием для разработки прогностических моделей в виде уравнения регрессии.

Уравнение множественной пошаговой регрессии, которое характеризует особенности зависимости между спортивным результатом на дистанции 1000 м и скоростью на четырех отрезках и временем самого медленного круга при первом варианте бега выглядит следующим образом:

$$t = 166,171 - 1,705 X_1 - 2,039 X_2 - 2,409 X_3 - 1,413 X_4 + 0,620 X_5, \text{ где:} \quad (1)$$

t – спортивный результат, с;

X_1 – средняя скорость бега на первом отрезке дистанции, м·с⁻¹;

X_2 – средняя скорость бега на втором отрезке дистанции, м·с⁻¹;

X_3 – средняя скорость бега на третьем отрезке дистанции, м·с⁻¹;

X_4 – средняя скорость бега на четвертом отрезке дистанции, м·с⁻¹;

X_5 – время самого медленного круга, с;

стандартная ошибка оценки модели равняется 0,176 с;

коэффициент множественной корреляции $R = 0,998$;

коэффициент детерминации $R^2 = 0,997$;

модель статистически значима на уровне $p < 0,001$.

В результате проведенного регрессионного анализа между спортивным результатом и временем круга на каждом из четырех отрезков дистанции и временем самого медленного круга рассчитаны количественные характеристики моделей бега, обеспечивающие достижение заданных результатов на дистанции 1000 м при первом варианте прохождения дистанции (табл. 1).

Таблица 1

Количественные характеристики регрессионных моделей соревновательной деятельности, обеспечивающие достижение заданных результатов на дистанции 1000 м в шорт-треке, при первом варианте бега

Результат, с	Первый отрезок		Второй отрезок		Третий отрезок		Четвертый отрезок		Время самого медленного круга, с
	t, c	$V, m \cdot c^{-1}$	t, c	$V, m \cdot c^{-1}$	t, c	$V, m \cdot c^{-1}$	t, c	$V, m \cdot c^{-1}$	
85,6	12,9	8,6	9,4	11,8	8,9	12,5	8,9	12,5	9,8
86,1	12,9	8,6	9,5	11,7	9,0	12,4	8,9	12,5	9,8
86,5	13,0	8,5	9,5	11,6	9,0	12,3	8,9	12,5	9,9
86,9	13,1	8,5	9,6	11,6	9,0	12,3	8,9	12,4	10,0
87,4	13,2	8,4	9,7	11,5	9,1	12,2	8,9	12,4	10,1
87,8	13,3	8,4	9,8	11,4	9,1	12,2	8,9	12,4	10,2
88,2	13,4	8,3	9,8	11,3	9,2	12,1	9,0	12,4	10,2
88,7	13,5	8,3	9,9	11,2	9,2	12,1	9,0	12,4	10,3
89,1	13,6	8,2	10,0	11,1	9,2	12,0	9,0	12,4	10,4
89,5	13,6	8,1	10,0	11,1	9,3	12,0	9,0	12,4	10,5
90,0	13,8	8,0	10,1	11,0	9,3	12,0	9,0	12,4	10,6
90,5	14,0	7,9	10,2	10,9	9,3	12,0	9,0	12,4	10,8
90,9	14,2	7,8	10,3	10,8	9,3	12,0	9,0	12,3	10,9
91,4	14,4	7,7	10,3	10,7	9,3	11,9	9,0	12,3	11,1
91,9	14,6	7,6	10,4	10,7	9,3	11,9	9,0	12,3	11,2
92,3	14,8	7,5	10,5	10,6	9,3	11,9	9,0	12,3	11,3
92,8	15,0	7,4	10,6	10,5	9,3	11,9	9,0	12,3	11,5
93,2	15,2	7,3	10,6	10,4	9,3	11,9	9,1	12,3	11,6
93,7	15,4	7,2	10,7	10,4	9,3	11,9	9,1	12,3	11,8
94,2	15,6	7,1	10,8	10,3	9,3	11,9	9,1	12,2	11,9
94,6	15,8	7,0	10,9	10,2	9,4	11,9	9,1	12,2	12,1
95,1	16,0	7,0	10,9	10,2	9,4	11,9	9,1	12,2	12,2
95,6	16,2	6,9	11,0	10,1	9,4	11,9	9,1	12,2	12,4
96,0	16,4	6,8	11,1	10,0	9,4	11,9	9,1	12,2	12,5
96,5	16,6	6,7	11,2	9,9	9,4	11,8	9,1	12,2	12,7
96,9	16,8	6,6	11,2	9,9	9,4	11,8	9,1	12,2	12,8
97,4	16,9	6,6	11,3	9,8	9,4	11,8	9,2	12,1	13,0
97,9	17,1	6,5	11,4	9,8	9,4	11,8	9,2	12,1	13,1
98,3	17,3	6,4	11,5	9,7	9,4	11,8	9,2	12,1	13,3

Уравнение множественной пошаговой регрессии, которое характеризует особенности зависимости между спортивным результатом на дистанции 1000 м и скоростью на четырех отрезках и временем самого быстрого и самого медленного кругов, при втором варианте бега выглядит следующим образом:

$$t = 173,426 - 1,629 X_1 - 2,225 X_2 - 2,607 X_3 - 1,393 X_4 - 0,260 X_5 + 0,489 X_6, \text{ где:} \quad (2)$$

t – спортивный результат, с;

X_1 – средняя скорость бега на первом отрезке дистанции, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$;

X_2 – средняя скорость бега на втором отрезке дистанции, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$;

X_3 – средняя скорость бега на третьем отрезке дистанции, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$;

X_4 – средняя скорость бега на четвертом отрезке дистанции, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$;

X_5 – время самого быстрого круга, с;

X_6 – время самого медленного круга, с;

стандартная ошибка оценки модели равняется 0,164 с;

коэффициент множественной корреляции $R = 0,998$;

коэффициент детерминации $R^2 = 0,996$;

модель статистически значима на уровне $p < 0,02$.

В результате проведенного регрессионного анализа между спортивным результатом и временем круга на каждом из четырех отрезков дистанции и временем самого медленного и самого быстрого кругов рассчитаны количественные характеристики моделей бега, обеспечивающих достижение заданных результатов на дистанции 1000 м при втором варианте прохождения дистанции (табл. 2).

Уравнение множественной пошаговой регрессии, которое характеризует особенности зависимости между спортивным результатом на дистанции 1000 м и скоростью на четырех отрезках, временем самого быстрого и самого медленного кругов и разницы между средней скоростью бега на первой и второй половинах дистанции без учета разгона, при третьем варианте бега выглядит следующим образом:

$$t = 180,836 - 1,198 X_1 - 2,752 X_2 - 2,168 X_3 - 1,814 X_4 + 0,384 X_5 - 0,456 X_6 + 0,130 X_7, \text{ где:} \quad (3)$$

t – спортивный результат, с;

X_1 – средняя скорость бега на первом отрезке дистанции, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$;

X_2 – средняя скорость бега на втором отрезке дистанции, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$;

X_3 – средняя скорость бега на третьем отрезке дистанции, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$;

Таблица 2

Количественные характеристики регрессионных моделей соревновательной деятельности, обеспечивающие достижение заданных результатов на дистанции 1000 м в шорт-треке, при втором варианте бега

Результат, с	Первый отрезок		Второй отрезок		Третий отрезок		Четвертый отрезок		Время само- го быстрого круга, с	Время само- го медленно- го круга, с
	t, с	V, м·с ⁻¹	t, с	V, м·с ⁻¹	t, с	V, м·с ⁻¹	t, с	V, м·с ⁻¹		
85,2	12,4	9,0	9,3	12,0	8,9	12,4	9,0	12,3	8,9	9,5
85,6	12,5	8,9	9,3	11,9	9,0	12,4	9,1	12,2	8,9	9,6
86,0	12,6	8,8	9,4	11,8	9,0	12,4	9,1	12,2	8,9	9,7
86,5	12,7	8,7	9,5	11,7	9,0	12,3	9,1	12,2	8,9	9,8
86,9	12,8	8,7	9,5	11,6	9,0	12,3	9,2	12,1	8,9	9,9
87,3	13,0	8,6	9,6	11,6	9,1	12,3	9,2	12,1	8,9	10,0
87,8	13,1	8,5	9,7	11,5	9,1	12,2	9,2	12,1	8,9	10,1
88,2	13,2	8,4	9,7	11,4	9,1	12,2	9,2	12,0	8,9	10,2
88,7	13,4	8,3	9,8	11,3	9,1	12,2	9,2	12,0	8,9	10,3
89,2	13,6	8,2	9,9	11,2	9,1	12,2	9,3	12,0	8,9	10,4
89,6	13,8	8,1	10,0	11,1	9,1	12,2	9,3	12,0	8,9	10,6
90,1	13,9	8,0	10,0	11,1	9,2	12,1	9,3	12,0	8,9	10,7
90,6	14,1	7,9	10,1	11,0	9,2	12,1	9,3	11,9	8,9	10,8
91,0	14,3	7,8	10,2	10,9	9,2	12,1	9,3	11,9	8,9	11,0
91,5	14,5	7,7	10,3	10,8	9,2	12,1	9,3	11,9	8,9	11,1
92,0	14,7	7,6	10,3	10,7	9,2	12,1	9,3	11,9	8,9	11,2
92,5	14,9	7,5	10,4	10,7	9,2	12,1	9,4	11,9	8,9	11,4
92,9	15,1	7,4	10,5	10,6	9,2	12,0	9,4	11,9	9,0	11,5
93,4	15,3	7,3	10,6	10,5	9,2	12,0	9,4	11,8	9,0	11,7
93,9	15,4	7,2	10,6	10,5	9,3	12,0	9,4	11,8	9,0	11,8
94,4	15,6	7,1	10,7	10,4	9,3	12,0	9,4	11,8	9,0	11,9
94,8	15,8	7,0	10,8	10,3	9,3	12,0	9,4	11,8	9,0	12,1
95,3	16,0	6,9	10,9	10,2	9,3	11,9	9,4	11,8	9,0	12,2
95,8	16,2	6,9	10,9	10,2	9,3	11,9	9,4	11,8	9,0	12,3
96,3	16,4	6,8	11,0	10,1	9,3	11,9	9,5	11,7	9,0	12,5
96,7	16,6	6,7	11,1	10,0	9,3	11,9	9,5	11,7	9,0	12,6
97,2	16,7	6,6	11,1	10,0	9,4	11,9	9,5	11,7	9,0	12,7
97,7	16,9	6,6	11,2	9,9	9,4	11,9	9,5	11,7	9,0	12,9
98,2	17,1	6,5	11,3	9,8	9,4	11,8	9,5	11,7	9,0	13,0

X_4 – средняя скорость бега на четвертом отрезке дистанции, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$;
 X_5 – разница между средней скоростью бега на первой и второй половинах дистанции без учета разгона, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$;
 X_6 – время самого быстрого круга, с;
 X_7 – время самого медленного круга, с;
стандартная ошибка оценки модели равняется 0,008 с;
коэффициент множественной корреляции R – 0,999;
коэффициент детерминации R^2 – 0,999;
модель статистически значима на уровне $p < 0,03$.

В результате проведенного регрессионного анализа между спортивным результатом и временем кругов на каждом из четырех отрезков дистанции, разницей скорости и временем самого медленного и самого быстрого кругов рассчитаны количественные характеристики моделей бега, обеспечивающие достижение заданных результатов на дистанции 1000 м при третьем варианте прохождения дистанции (табл. 3).

Проведенный регрессионный анализ показал, что согласно представленным моделям у шорт-трековиков высокой квалификации при увеличении показателей скорости на каждом из отрезков дистанции будет происходить улучшение спортивного результата.

Улучшение спортивного результата при первом варианте бега будет осуществляться также при уменьшении времени пробегания самого медленного круга.

При втором варианте бега улучшение спортивного результата в диапазоне 85,5–98,2 с связано с оптимальным уменьшением времени преодоления самого медленного 8,9–9,0 с и самого быстрого кругов 9,5–13,0 с.

При третьем варианте бега улучшение результата будет также происходить при оптимальном уменьшении времени преодоления самого медленного круга и самого быстрого кругов, уменьшении разницы между средней скоростью на второй и первой половинах дистанции (см. табл.3).

Скорость на первом отрезке дистанции отображает стартовую скорость спортсмена, скорость на втором – третьем отрезках – дистанционную скорость, скорость на четвертом отрезке – скорость финиширования. Поэтому на фоне увеличения показателей скорости на этих участках дистанции будет улучшаться спортивный результат.

Таблица 3

Количественные характеристики регрессионных моделей соревновательной деятельности, обеспечивающие достижение заданных результатов на дистанции 1000 м в шорт-треке, при третьем варианте бега

Результат, с	Первый отрезок		Второй отрезок		Третий отрезок		Четвертый отрезок		Разница скорости, м·с ⁻¹	Время самого быстрого круга, с	Время самого медленного круга, с
	t, с	V, м·с ⁻¹	t, с	V, м·с ⁻¹	t, с	V, м·с ⁻¹	t, с	V, м·с ⁻¹			
86,3	12,2	9,1	9,4	11,8	9,0	12,3	9,4	11,8	-0,2	8,4	10,2
86,8	12,3	9,0	9,4	11,8	9,1	12,3	9,5	11,7	-0,2	8,5	10,3
87,3	12,5	8,9	9,4	11,8	9,1	12,2	9,6	11,6	-0,1	8,5	10,5
87,7	12,6	8,8	9,4	11,8	9,1	12,1	9,7	11,5	0,0	8,6	10,6
88,2	12,8	8,7	9,4	11,8	9,2	12,1	9,8	11,4	0,0	8,7	10,7
88,2	12,8	8,7	9,4	11,8	9,2	12,1	9,8	11,4	0,0	8,7	10,7
88,7	12,9	8,6	9,5	11,7	9,2	12,1	9,9	11,2	0,0	8,7	10,9
89,2	13,0	8,5	9,6	11,6	9,1	12,2	10,1	11,1	-0,1	8,8	11,0
89,7	13,1	8,5	9,6	11,6	9,1	12,2	10,2	10,9	-0,1	8,8	11,2
90,1	13,2	8,4	9,7	11,5	9,1	12,2	10,3	10,7	-0,2	8,8	11,4
90,6	13,3	8,3	9,7	11,4	9,0	12,3	10,5	10,6	-0,3	8,8	11,6
91,1	13,4	8,3	9,8	11,4	9,0	12,3	10,6	10,4	-0,3	8,9	11,7
91,6	13,5	8,2	9,8	11,3	9,0	12,4	10,8	10,3	-0,4	8,9	11,9

Время самого медленного круга отображает умение тактически правильно выбрать начальную скорость бега. В связи с этим выбор оптимальной скорости бега в начале дистанции важен для уменьшения времени, показанного на дистанции.

Время самого быстрого круга отображает максимальную скорость, показанную на дистанции. Исследования показали, что сильнейшие спортсмены максимальную скорость показывают на второй половине дистанции, поэтому если выполнить слишком интенсивное ускорение на третьем или четвертом отрезке дистанции, скорость на последнем круге дистанции снизится. Установлено, что сокращение времени преодоления самого быстрого круга до 8,9–9,0 с при втором варианте бега и до 8,4–8,9 с при третьем будет способствовать улучшению спортивного результата. Если пробегать самый быстрый круг быст-

рее, это приведет к снижению результата в связи с уменьшением скорости на последнем отрезке дистанции.

Разница между скоростью на второй и первой половинах дистанции отображает специальную выносливость спортсмена, и спортивный результат при сокращении этого показателя будет также улучшаться.

Выводы

1. Проблема построения моделей соревновательной деятельности является актуальным научным направлением и требует детального изучения применительно к специфике соревновательной деятельности в шорт-треке.

2. Разработаны модели соревновательной деятельности, отражающие зависимость спортивного результата на дистанции 1000 м от характеристик соревновательной деятельности:

- при первом варианте бега – от скорости на первом–четвертом отрезках дистанции, а также времени самого медленного круга, $R = 0,998$ ($p < 0,01$);

- при втором варианте бега – от скорости на первом–четвертом отрезках дистанции, времени самого медленного и самого быстрого кругов, $R = 0,998$ ($p < 0,02$);

- при третьем варианте бега – от скорости на первом–четвертом отрезках дистанции, времени самого медленного и самого быстрого кругов разницы скорости, $R = 0,999$ ($p < 0,03$).

3. Установлено, что наиболее оптимальной для различных вариантов пробегания 1000 м в шорт-треке является модель, где факторами влияния являются:

- для *первого варианта* – скорость на первом, втором, третьем, четвертом отрезках дистанции и время самого медленного круга;

- для *второго варианта* – скорость на первом, втором, третьем, четвертом отрезках дистанции и время самого быстрого и самого медленного кругов;

- для *третьего варианта бега* – время преодоления самого быстрого и самого медленного кругов и разница между скоростью на второй и первой половинах дистанции.

При рациональном изменении этих показателей будет уменьшаться время преодоления дистанции, что в свою очередь будет увеличивать возможность выхода в следующий круг соревнований и достижению высоких спортивных результатов.

4. Перспективы дальнейших исследований следует связывать с разработкой основных положений использования моделей соревновательной деятельности на дистанции 1000 м в практике спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в шорт-треке на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Список литературы:

1. Абсалямов Т. М. Методика оценки структуры соревновательной деятельности пловца / Т. М. Абсалямов, А. В. Парфенов // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 33 – 34.

2. Кубаткин В. П. Критерии соревновательной деятельности конькобежцев-многоборцев / В. П. Кубаткин, В. В. Нинина, А. Минаев // Проблемы соревновательной деятельности: межобл.-астр. науч.-практ. конф.: тезисы докл. – Х., 1990. – С. 154–155.

3. Медведева Г. Е. Стабильные и вариативные компоненты спортивного мастерства высококвалифицированных конькобежцев / Г. Е. Медведева, Л. М. Куликов // Современные проблемы физической культуры и спорта. – Белгород, 1997. – С. 246 – 249.

4. Петровский В. В. Модельные характеристики легкоатлетов / В. В. Петровский, В. В. Кузнецов. – К.: Здоров'я, 1979. – 88 с.

5. Плотников В. В. Методические подходы к моделированию в теории и практике спорта / В. В. Плотников, А. В. Плотников // Стратегические вопросы мировой науки. – Уфа, 2007. – С. 32 – 33.

6. Полищук Д. А. Прогнозирование и моделирование в системе подготовки спортсменов высокого класса / Д. А. Полищук // Олімпійський спорт і спорт для всіх : ІХ міжнар. наук. конгрес, присв. 75-річчю НУФВСУ: тези доповідей. – К., 2005. – С. 404.

7. Селуянов В. Н. Моделирование в теории спорта (Физическая подготовка спортсменов): учеб. пособие [для аспирантов и студентов ГЦОЛИФК] / В. Н. Селуянов. – Москва: ГЦОЛИФК, 1991. – 58 с.

8. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / [ред. Платонов В. Н.]– Киев: Олимпийская литература, 2011. – Кн. 1. – С. 457 – 467.

9. Шустин Б. Н. Проблемы моделирования соревновательной деятельности / Б. Н. Шустин. – М., 1985. – 136 с.

Шабанов И.Н., Сушкова А.В.

Воронежская государственная лесотехническая академия

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Аннотация. Разработка целостной педагогической технологии в совокупности с соответствующим инструментарием для построения индивидуально ориентированных вариантов программ многолетних занятий позволит перейти к более качественному построению подготовки девушек-спринтеров.

Ключевые слова: индивидуальные особенности, оптимизация спортивной подготовки, вариативность.

Практический опыт свидетельствует о том, что в системе спортивной подготовки кроме общих положений для мужчин и женщин существуют характерные только для женского спорта, которые определяются специфическими требованиями отдельных видов спорта и приводят к различиям в протекании адаптационных процессов в женском организме, что, собственно, и характеризует его функциональные особенности.

Ряд специалистов отмечает, что перенос принципов подготовки спортсменов мужчин на женщин не всегда правомерен, а иногда и не безвреден. Они сходятся во мнении, что главные отличия в результатах мужчин и женщин – в динамических показателях, зависящих от разницы в морфологической типологии мужского и женского организмов [8;9].

При этом одним из перспективных направлений оптимизации спортивной подготовки женщин является установление соответствия между индивидуальными возможностями организма спортсменки и тренировочными нагрузками, предъявляемыми к нему. Выявлена значительная вариативность в состоянии организма занимающейся даже одной квалификации на стандартную тренировочную нагрузку [1; 5; 6].

Следует отметить, что рекомендуемые в ряде работ принципиальные схемы организации тренировочной нагрузки в макроцик-

ле, имеют существенный недостаток. Отмечая основную логику построения конкретных этапов тренировки, предусматривающую распределение объемов средств подготовки определенной направленности и последовательность введения их в тренировочный процесс, в них не показывается, как соотносится такая организация тренировочных нагрузок с ОМЦ спортсменок. Точное соответствие данным схемам неизбежно приведет к выполнению больших объемов тренировочной работы в «критические» фазы цикла, когда наблюдается пониженный уровень функционального состояния и работоспособности спортсменок, что может уменьшить не только ожидаемый тренировочный результат, но и привести к нарушениям в репродуктивной системе спортсменки.

В последние годы функциональные возможности организма высококвалифицированных спортсменок указывают на то, что тренировочные нагрузки могут быть не меньшими, чем у мужчин. При этом для них характерна большая вариативность в чередовании объема и интенсивности выполнения различных физических упражнений в тех или иных структурных единицах макроцикла. Между тем дальнейшее повышение эффективной подготовки высококвалифицированных спортсменок должно осуществляться не столько за счет увеличения объема и интенсивности тренировочной нагрузки, сколько за счет индивидуализации и оптимизации тренировочного процесса.

Проведенный А.В. Левченко [6; 7] анализ суммарных годовых объемов основных средств тренировки у мужчин и женщин, специализирующихся в спринтерском беге, не выявил значимых различий между бегунами и бегуньями, а достоверно большие объемы нагрузки анаэробно-гликолитической направленности у женщин можно объяснить универсальностью женщин-спринтеров.

Оптимальное построение тренировочного процесса во многом определяется рациональной структурой годичного цикла подготовки. В настоящее время в спринтерском беге целесообразной признается периодизация, включающая два больших цикла: осенне-зимний и весенне-летний, каждый из которых, в свою очередь, делится на периоды и этапы, где решаются конкретные задачи подготовки.

На специальном этапе направленность тренировки определяется повышением скоростных возможностей, развитием специальной выносливости и совершенствованием технико-

тактических навыков. Характер направленности тренировочной работы на последовательных этапах определяет выбор средств для решения задач подготовки.

Одним из принципов в этом случае является планомерное введение в тренировку упражнений с более высоким тренирующим эффектом. Таким образом, на специально-подготовительном этапе на первое место выступают задачи, связанные с повышением уровня специальных качеств (развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, специальной выносливости).

В соревновательных периодах решаются задачи совершенствования техники бега со старта и техники спринтерского бега по дистанции, развития скоростных и скоростно-силовых способностей, развития скоростной выносливости, поддержания уровня ОФП.

Методических материалов о построении годичного тренировочного цикла женщин-спринтеров немного. В.Д. Ерошеев [5] выявил и обосновал ряд направлений индивидуализированной оптимизации тренировки высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции: а) индивидуализация специальной беговой подготовки на основе модели соревновательной структуры бега; б) индивидуализация скоростно-силовой подготовки на базе модели соотношения отдельных компонентов скоростно-силовых качеств; в) дифференциация педагогических, тренирующих и иных воздействий в соответствии с выявленными психофизиологическими особенностями личности; г) дифференциация тренирующих воздействий в соответствии с текущим состоянием организма спортсмена.

Были предложены конкретные способы осуществления мер по индивидуальной адаптации тренировочных программ, некоторые из которых, как мы считаем, вполне могут быть перенесены в подготовку более юных бегуний на короткие дистанции.

В процессе реализации основных направлений индивидуализации тренировочного процесса, осуществленной А.В.Левченко [6; 7] в ходе исследования, наиболее ответственными моментами были следующие:

– разработка индивидуальной перспективной модели соревновательной деятельности и физической подготовленности конкретного спортсмена с учетом пола, возраста, антропометрических особенностей, достигнутого уровня подготовленности и др.;

– выбор стратегии в тренировочном процессе, то есть ориентация на приоритетное совершенствование сильных или слабых сторон подготовленности;

– контроль за текущим состоянием юных спортсменов и индивидуальная коррекция нагрузок по величине и направленности в зависимости от степени восстановления после предшествующих воздействий.

Из наиболее значимых исследований, затрагивающих вопросы подготовки квалифицированных бегуний на короткие дистанции, следует отметить работу С. И. Вовка [3], который выявил наиболее общие тенденции в организации нагрузки в мезоциклах тренировки спортсменок-спринтеров и обосновал принципиальную схему распределения доминирующей нагрузки большого, среднего и малого объема.

Отличительной чертой такой организации тренировочной нагрузки в спринте является разведение во времени периодов подготовки преимущественной направленности на тот или иной механизм энергообеспечения. Так, на базовых этапах (осенне-зимнем и весенне-летнем) доминирует беговая нагрузка аэробной и аэробно-анаэробной направленности, а в специально-подготовительных – алактатно-анаэробной и гликолитической направленности. Работа над совершенствованием скоростно-силовой подготовленности акцентировано выполняется бегуньями как на базовых, так и на специально-подготовительных этапах. При использовании нагрузки гликолитической направленности большого объема необходимо тщательно, по мнению автора, планировать восстановительный период между повторными пробежками. Результаты исследования свидетельствуют о целесообразности индивидуального применения большого объема нагрузки в гликолитическом режиме энергообеспечения для квалифицированных бегуний не чаще одного раза в 12-14 дней [3].

Бег на короткие дистанции относится к циклическим видам физических упражнений, выполняемых с большой мощностью и высокой интенсивностью движений. Следовательно, быстрота в беге на короткие дистанции неразрывно связана с проявлением другого важного качества – силы. В ряде публикаций [1; 3; 4; 7] указывается, что подготовка в спринте должна обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний.

Несмотря на разнообразие средств специальной скоростно-силовой подготовки, количество используемых упражнений в тренировке нередко ограничено. Начинающие и квалифицированные спортсмены, мужчины и женщины применяют одни и те же упражнения, разница заключается лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм, адаптируясь к раздражителю, уже не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен.

Современная система тренировки в женском спорте включает в себя большое количество общепринятых и нетрадиционных средств и методов подготовки, направленных на повышение специальной подготовленности спортсменок. Исследования последних лет показывают, что скоростно-силовые нагрузки более эффективны, чем просто скоростные или силовые, создают предпосылки для роста не только силы, но и быстроты. Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей способствует повышению физической и технической подготовленности и эффективной концентрации усилий в пространстве и во времени. В результате исследований некоторые авторы считают, что результат в спринтерском беге и в других скоростно-силовых видах спорта циклического характера зависит, главным образом, от высокого уровня развития силовых и скоростно-силовых возможностей качественных «специфических» групп мышц (чаще всего разгибателей ноги), которые, по их мнению, выполняют основную работу при отталкивающем беге и имеют более высокие коэффициенты корреляции с главным результатом на дистанции 100 м [2; 6; 9].

Однако данные утверждения являются не совсем верными. В сложно-координированном движении (каким является спринтерский бег), как и в любой целостной реакции, формальное меньшее не означает менее значимое, так как здесь в различной степени принимают участие все группы мышц, представляющие очень сложную многозвенную кинематическую систему и их работа взаимосвязана. Поэтому каждая из принимающих участие в беге мышечных групп при достаточной функциональной подготовленности не может называться, так называемым, узким местом или лимитирующим фактором, сдерживающим дальнейший рост спортивных достижений.

Результаты анализа данных литературы и изучение практики спортивной работы говорят о том, что большинство упражнений, выполняемых спринтерами в процессе тренировки, направлено на улучшение силовых и скоростно-силовых способностей мышц разгибателей ног, которые и так являются более развитыми, поскольку они несут основную нагрузку при ходьбе, медленном беге, прыжках и даже просто в силу их роли в удержании вертикальной позы, вследствие чего часто получается значительная индивидуальная диспропорция в функциональной подготовленности мышц-разгибателей и сгибателей нижних конечностей. Кроме того, в условиях спринтерского бега предъявляются высокие требования к мышцам-сгибателям ног, которые обеспечивают быстроту выноса маховой ноги, что, в свою очередь, обуславливает частоту шагов и, следовательно, скорость бега.

Исследования В.Л. Алешкевича [1], А.А. Зуба [4], А.В. Левченко [7] и многих других авторов показали, что зависимость результата в беге на короткие дистанции от уровня развития отдельных двигательных способностей не является постоянной, она изменяется с возрастом и повышением спортивного мастерства. Кроме того, как подчеркивается в работе Г.Г. Арзуманова [2], с ростом квалификации спринтеров изменяется количество компонентов, от которых зависит результат. Так, если у спринтеров II-III разрядов результат в беге на 100 м зависит от максимальной скорости, скорости бега на последних 5 метрах дистанции и от расстояния, необходимого для достижения максимальной скорости бега, то у спортсменов I разряда и КМС - только от первых двух компонентов.

По данным А.А. Зуба [4], у женщин, специализирующихся в беге на короткие дистанции, с ростом мастерства увеличивается скорость стартового разгона, максимальная скорость, скорость бега до дистанции и на финише. Однако у спортсменок I разряда - МС, в большей мере, увеличивается скорость бега на стартовом и финишном участках, что указывает на возрастание роли скоростно-силовых способностей (особенно максимальной и взрывной силы), а также скоростной выносливости.

Как видим, большинство рекомендаций адресовано либо квалифицированным спринтерам, либо они настолько противоречивы, что не могут быть приняты без доказательства. Это требует проведения широких экспериментальных исследований, серьез-

ной проверки установленных констатаций и выбора исследовательского подхода, отвечающего требованиям оптимальности и индивидуализации.

Представленные в научно-методической литературе данные и рекомендации о построении тренировки спортсменок в больших (годовых) тренировочных циклах, в основном, отражают мнения отдельных специалистов, носят в большой степени предположительный характер и не основанные на результатах специальных исследований.

Изучение проблем скоростно-силовой подготовки женщин в легкой атлетике выявило, что абсолютное большинство авторов сходится во мнении, что подготовка женщин имеет свои отличительные особенности от подготовки мужчин в этих же видах. При этом указывается, что учет фаз ОМЦ позволяет значительно повысить эффективность подготовки.

Между тем, не всегда обоснованная последовательность применения основных средств подготовки, высокие объемы и недостаточный учет особенностей развития организма девушек не позволяют качественно формировать специализированный фундамент для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства. При этом часто тренеры строят тренировочный процесс на этапе углубленной специализации аналогично спортсменкам высокого класса, не учитывая индивидуальные особенности юных бегуний на короткие дистанции, что также не обеспечивает прогрессивного роста спортивных результатов в многолетнем аспекте.

Таким образом, анализ специальной литературы и обобщение опыта подготовки спортсменок в спринтерском беге позволяют заключить, что тренировочный процесс в этом виде легкой атлетики на этапе углубленной тренировки возможно усовершенствовать за счёт разработки и внедрения в практику подхода, основанного на учёте индивидуальных особенностей девушек-спринтеров. Становится очевидным, что только разработка целостной педагогической технологии принятия индивидуально оптимизированных решений в совокупности с соответствующим инструментарием для построения индивидуально ориентированных вариантов программ многолетних занятий может позволить перейти к более качественному построению подготовки спортсменок.

Список литературы:

1. Алешкевич В.Л. Соотношение объемов основных тренировочных средств специальной физической подготовки у спринтеров высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Л. Алешкевич. - Минск: БГИФК, 1987. - 22 с.
2. Арзуманов Г.Г. Влияние тренировочных режимов на изменение показателей структурных компонентов техники бега и специальной работоспособности спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Г. Арзуманов. - М., 1982. - 23 с.
3. Вовк С.И. Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.И. Вовк. - М., 1987. - 21 с.
4. Зуб А.А. Методы специальной физической подготовки спринтеров-женщин высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/А.А. Зуб. - М., 1983. - 25с.
5. Ерошеев В.Д. Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных бегуний на короткие дистанции: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Д. Ерошеев. - М., 1988. - 24 с.
6. Левченко А.В. Основные направления индивидуализации тренировки юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / А.В. Левченко // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: тез. докл. XIII Всес. науч.-практ. конф. – Ч. 1.– М., 1991. – С. 73-74.
7. Левченко А.В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Левченко. – М.: ГЦОЛИФК, 1982. – 23 с.
8. Никитушкин В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 19-22.
9. Никитюк Б.А. Адаптация, конституция и моторика / Б.А. Никитюк // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 1. – С. 40-42.

Раздел 3
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 372(159.923.2)

Кузьменко Г.А.

Московский педагогический государственный университет

КОНТЕКСТ РАЗВИТИЯ
ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКА-СПОРТСМЕНА
С УЧЕТОМ СОДЕРЖАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ СМЫСЛОВ

Аннотация. В статье отражены психолого-педагогические особенности актуализации подростком-спортсменом личностных качеств в предметном поле спортивной деятельности с учетом содержания и степени сформированности личностных смыслов.

Ключевые слова: актуальные требования деятельности, личностные качества, личностный смысл, развитие, спортивная деятельность, степень сформированности.

Контент-анализ смысловых единиц материалов наблюдения и открытых вопросов анкет позволяет констатировать наличие взаимосвязи между степенью сформированности, полнотой личностного смысла и когнитивными стилями восприятия и интерпретации информации. Стилиевое многообразие в самоописании развивающей ситуации через применяемые когнитивные стили обеспечивает наибольшую полноту и деятельностную определенность личностных смыслов, обеспечивающих развитие значимых личностных качеств.

Рассмотрение проблемы развития личностных качеств у подростка, очевидно, должно сопровождаться ответом на вопрос: «Каковы причины возникновения и преобразования личностного смысла, инициирующего сам процесс развития»? В свое время А.Н. Леонтьев отмечал, что «в отличие от значений личност-

ные смыслы... не имеют своего «надындивидуального», своего «непсихологического» существования». [Там же] Автор отмечает, что если «внешняя чувственность связывает в сознании субъекта значения с реальностью объективного мира, то личностный смысл связывает их с реальностью самой его жизни в этом мире, с ее мотивами» [3, 153], воплощаясь в саморегуляции качества деятельности.

Очевидно, что смысловая регуляция спортивной деятельности происходит на фоне физической и психологической нагрузки различной степени трудности. И чем больше текущая нагрузка приближается к порогу индивидуальных возможностей, тем более высокие требования предъявляются самой личностью к смысловым характеристикам данной деятельности: к личностному смыслу и смысловой установке деятельности. В связи с этим, интересным для нас представляется не только степень развития тех или иных личностных качеств у подростка-спортсмена, но и психологические особенности формирования личностных смыслов, обеспечивающих их развитие.

Согласно представлениям А.Н. Леонтьева, чувственные образы сознания «придают реальность сознательной картине мира» субъекта деятельности, развиваются, «приобретают новое качество, а именно свою означенность» [3, С. 140], где основными составляющими сознания являются значение, личностный смысл и чувственная ткань. Ученый через семантический анализ характеризует содержание сознания, соответственно, и содержание активности эмоциональной, когнитивной и регулятивной сфер личности. Развивая научные взгляды А.Н. Леонтьева и В.П. Зинченко, определяющих рефлексивный слой сознания через «значения и смыслы», Ф.Е. Василюк раскрывает психосемiotическую модель образа, которая «содержит в себе предмет, значение, знак (слово), личностный смысл и чувственную ткань, осуществляющую функцию интегрирования «внешнего предметного мира, мира языка, мира культуры и внутреннего мира человека» [1, 19]. Соответственно, идеальный образ интегрированной личности предполагает, в ряду других факторов, некую полноту эмоционального и рационального как деятельностьную предопределенность личностных смыслов и их реализацию в предметном поле деятельности.

Эмпирические данные о смысловой реальности, характеризующей психологические особенности развития личностных качеств у подростков, ориентированных на достижение в условиях спортивной деятельности, могут быть получены и интерпретированы при использовании неспецифических методов. Данные методы позволяют раскрыть суть вопроса через смысловые, семантические, эмоциональные и рациональные феномены. Так, контент-анализ смысловых единиц материалов наблюдения и открытых вопросов анкет позволяет представить следующую закономерность в наполнении личностных смыслов, сопровождающих целенаправленное развитие личностных качеств. Интерпретация ответов юных спортсменов осуществлялась с учетом индивидуального стиля действия: рационального, рефлексивного, и рецептивного (по А. В. Родионову, Б. Н. Пьянову, 1995), [3, 19]. Авторами выделены данные стили деятельности, раскрывающие особенности индивидуально-комфортных способов решения интеллектуальных задач с учетом сильных и слабых сторон организации и управления спортивной деятельностью.

В ходе исследования, проведенного на контингенте 186 юных спортсменов, выявлена закономерная последовательность в развитии смыслов (таблица 1). Так, рациональный тип личности процесс развития личностных качеств, прежде всего, рассматривает через необходимое операционально-деятельностное соответствие требованиям спортивной деятельности («Я» в деятельности) – как рефлексия на деятельность. По мере совершенствования качеств и способностей, обеспечивающих управление деятельностью, им применяется самоанализ компонентов личностной готовности («Я» через призму оперативных и перспективных критериев готовности к деятельности) – как рефлексия на себя. И далее (при сотрудничестве) – «Я» через рациональное взаимодействие с «другим», как достраивание идеальной деятельности через личные наиболее сильные качества и качества партнера. При соперничестве происходит противопоставление «моих сильных качеств» более слабым качествам соперника, и готовность к развитию недостаточно развитых качеств, обеспечивающих эффективное противодействие в условиях спортивной деятельности. Недостающими выступают качества комму-

никативной группы, вариативность стилей восприятия, организации деятельности и исполняемых ролевых позиций.

Развитие личностных смыслов у подростков-спортсменов, характеризующихся рефлексивным типом организации познавательной и спортивной деятельности, прежде всего, происходит с учетом направленности рефлексивного анализа «на себя» и/или «на другого». В условиях первоначальной обращенности к себе рефлексивный тип (с заниженной самооценкой) позиционирует низкий уровень личностной готовности к деятельности, но осознает необходимость проявления личностных качеств. Между образом мысли и фактами реализации запланированного у данного типа достаточно большая дистанция – в качестве наиболее значимых выступают личностные качества волевой и регулятивной группы. Эти качества позволяют обеспечить рациональное распределение (социальной) ответственности (от себя – к другим) и побудить к целенаправленной активности на пороге индивидуальных психомоторных, психоэмоциональных, психорегулятивных возможностей с установкой «действовать без промедления».

Так, отвечая на вопросы анкеты, подросток выделяет как необходимое личностное качество «смелость», и далее подтверждает свой выбор, обозначая «стеснительность» как качество, препятствующее спортивному совершенствованию. Соответственно, контекст личностного запроса представлен социальным аспектом смелости – «социальная смелость», которая обеспечивает позиционирование себя, своей роли в группе, команде (в основе запроса на «смелость» лежит переживание «стеснительности» и осознание необходимости наличия социальной смелости).

Рассуждения о возможных действиях и их последствиях конструируются через позицию «Я» и «мой операционально-деятельностный арсенал», влияние другого и конструктивное взаимодействие с ним не представлены в ценностной картине мира. «Другой» иногда воспринимается как конкурент, поэтому он «вычеркивается» из списка воспринимаемых объектов и субъектов. Наиболее значимым условием психолого-педагогического сопровождения выступает развитие качеств, характеризующих социальный интеллект и обеспечивающих эффективное социальное взаимодействие, формирование умения учиться у

своих соперников, проводить рефлексивный анализ их жизненного пути и развития спортивной карьеры через призму своих трудностей, обращая внимание на личный темп деятельности.

Таблица 1

Последовательность достраивания личностных смыслов, инициирующих развитие значимых личностных качеств

Степень сформированности содержательной полноты личностных смыслов	Содержание личностных смыслов при рефлексии		
	на себя	на другого	на деятельность
<i>Рациональный тип (РацТ)</i>			
высокая (В)	+	+	+
средняя (С)	+	–	+
низкая (Н)	–	–	+
<i>Рефлексивный тип (РефТ)</i>			
высокая (В)	+	+	+
средняя (С)	+	+	–
низкая (Н)	+ (–)	– (+)	–
<i>Рецептивный тип (РецТ)</i>			
высокая (В)	+	+	+
средняя (С)	+	–	+
низкая (Н)	+	–	–
<i>Идеальный образ интегрированной личности</i>			
высокая (В)	+ рациональные, + рефлексивные, + рецептивные стратегии	+ рациональные, + рефлексивные, + рецептивные стратегии	+ рациональные, + рефлексивные, + рецептивные стратегии

Личностные смыслы юных спортсменов, восприятие ситуации у которых происходит через неконструктивную рефлексии «на другого» («не тот уровень партнеров», «виновен соперник»), воспринимают «другого» как угрозу личной стабильности. Эти спортсмены с трудностями воспринимают обучающую информацию через (успехи) другого – (успех «другого» – это мое по-

ражение). В данной ситуации необходимо развитие группы интеллектуальных (рационализация информации и др.) и духовно-нравственных качеств, где позиции «Я» и «Другой» уравниены.

Так, у рецептивного типа личности с высоким уровнем сформированности личностных смыслов (РецТ(В)) наблюдается емкий контекст смыслов взаимо(противо-)действий с партнером (соперником), основанный на высокой переключаемости, абстрагировании от негативной информации, высокой скорости реагирования, адекватности образа двигательного действия. У типа личности со средним уровнем (РецТ(С))на стадии формирования находится способность к обобщенному анализу всей группы внешних условий, в том – соперников(партнеров). Спортсмен опробует смыслы, «я чувствую деятельность», «я адекватен ситуации». При низком уровне (РецТ(Н)) происходит освоение элементов образного мышления. Рецептивный тип часто рассматривает соперника через объективные параметры (темп, ритм, особенности тактики и др.) – для полноты смыслов недостает восприятия социального контекста взаимодействия.

Таким образом, рассматривая содержательную полноту личностных смыслов в логике «от реального – к идеальному», значимым фактором развития личностных качеств выступает взаимопроникновение и дополнение рациональной, рефлексивной и рецептивной природы личностных смыслов.

Список литературы:

1. Василюк Ф. Е. Структура образа (К 90-летию со дня рождения А.Н. Леонтьева) // Вопросы психологии. – 1993. – № 5. – С. 5–19.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975. – С. 153.
3. Пьянов Б.Н. Индивидуализация тактической подготовки теннисистов 13-16 лет в зависимости от интеллектуальной деятельности [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: /Б. Н. Пьянов. – М., 1995. – С. 28.

Соболева Т.С., Соболев Д.В.

*Воронежский государственный университет
инженерных технологий*

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА

Аннотация. В статье рассматриваются современные тенденции развития женского спорта, корни которых кроются в биологической сути человека, в трансформации его полоролевого поведения, связанной с изменением гормональной регуляции.

Ключевые слова: половая принадлежность, современные женщины, спорт, феминизм, эмансипация.

Современная тенденция эмансипации женского спорта, наблюдаемая в спортивном мире в последние три десятилетия, так до сих пор оставляет без определенного доказательного ответа вопрос: «Почему современные женщины стали вдруг заниматься мужскими видами спорта: спортивной борьбой, боксом, футболом, тяжелой атлетикой, прыжками с шестом?» [7; 8].

Яркий представитель ортодоксального немецкого феминизма Алиса Шварцер давно не удивляется выраженной эмансипации женщин во многих сферах жизни в современном мире. В своей последней книге «Ответ», вышедшей в мае 2007 года, она поведала миру, что грядущее поколение будет жить под управлением альфа-женщин, что аналогично доминирующим альфа-самцам в животном мире. Впервые за много лет лидер немецкого феминизма не выражает своей характерной ненависти к мужчинам. Ведь мужчины, по мнению А. Шварцер, проиграли. Перестали быть врагами эмансипированных женщин, в том числе и в спорте. Ненавидеть их больше не имеет смысла. Но самое очевидное, что тенденция эмансипации в современном женском спорте характеризуется именно тем, что спортсменки идут «след в след» за маскулинными спортсменами, составляя порой им очевидную конкуренцию.

Мало того, ярким проявлением эмансипации женщин в современном олимпийском спорте является судейство. Так с недавнего времени в некоторых видах спорта, где судьями были исключительно мужчины, появились женщины – арбитры, частности в баскетболе. Причем они стали судить не только женские, но и, что особенно удивительно, мужские игры даже на самом высоком уровне – Олимпийские игры. Безусловно, что они вышли из женского спорта, активно находясь в нем не только в прошлом, но и в настоящем.

Известно, что даже в консервативном Иране женщины играют футбол. Но даже это они делают в хиджабе! Из-за этой подробности их и не допустили до молодежных олимпийских игр. Организаторы не разрешили им играть в религиозной одежде. По правилам ФИФА, форма игроков не должна намекать ни на политические, ни на религиозные или личные убеждения. Руководство ФИФА заявило, что их позиция в этом отношении останется неизменной, а нежелание иранских спортсменок облачаться по правилам автоматически исключает их из соревнований.

Доминирующая веками патриархальная норма половой принадлежности воспитывает в каждом человеке в социуме одностороннее восприятие представителей мужского или женского пола. Имеются четкие критерии оценки личности. «Идеальная» женщина (стереотип «женственность») – это слабая, зависимая, пассивная, мягкая, ориентированная на других, экспрессивная, эмоциональная сущность. В то же время «идеальный» мужчина» (стереотип «мужественность») есть сильный, независимый, активный, безусловный лидер, агрессивный, инструментальный, рациональный, ориентированный на индивидуальные достижения, напористый, устойчивый к стрессу.

В этой связи ненормальное, с точки зрения стандарта «женственность», поведение мужественной женщины, которое ярко демонстрируется в борьбе или боксе, чаще привлекает внимание дилетантов, также как и немужественное поведение полярно крайних в мужской популяции женственных мужчин. Эти особые категории пола приближенные к противоположному полу, явно находящиеся на границах общепринятой половой нормы. Так женственных мужчин особенно часто можно встретить в балете, на эстраде, в модных салонах причесок и среди знаменитых модельеров.

Между тем европейское сообщество до сих пор еще пытается сохранить для себя четкое патриархальное представление о стандарте «настоящий мужчина» и «настоящая женщина». Оно строго определяет, когда тот или иной субъект не укладывается в эти требования. Хотя альтернатива для женщины – более размыта и не столь строга.

Кто же они – мужественные женщины, отрицающие традиционные представления о её половой роли в семье, в профессии и, конечно же, в современном женском спорте, где разрушены бастионы мужского спорта? Научный поиск привел к уникальной монографии австрийского психиатра и психолога Отто Вейнингера «Пол и характер» [1], написанной автором 110 лет назад (в 1903 году). Автор, отвечая на поставленный еще в те времена вопрос: «Кто же они – эти женщины?», свидетельствует о том, что в женской популяции всегда существовало многообразие половых форм, в том числе и некоторые женщины, приближенных к мужчинам по морфофункциональным и психоэмоциональным показателям. Доказательством данной тенденции в женском спорте является сближение спортивных результатов у женщин с мужскими результатами.

Отто Вейнингер [1], назвал их «промежуточные половые формы». Обратимся к ценностям выводов автора: «Промежуточные половые формы (в особенности у женщин) воспитываются с крайним приближением к идеальному типу мужчины и женщины! Это – пытка, духовная ортопедия в полном смысле этого слова. Этим не только подавляют, но даже уничтожают в самом зародыше живые ростки». Ученый комментирует конфликт природы и воспитания, указывает на то, особенно он обостряется в период полового созревания (активизации половых гормонов, в данном случае мужских - андрогенов): «Мужественные женщины пьют, курят, носят похожий на мужской костюм одежду. Женоподобные мужчины, наоборот, оказывают чрезмерно много внимания своему костюму, беседуют о туалетах с женщинами, носят длинные волосы. Как девочки, так и мальчики страдают под давлением всё уравнивающего воспитания...».

В современном обществе остро звучит протест против существующих половых норм, оценивающих всех под одну мерку. Повествование надо начать с категоричного утверждения пси-

хологов и сексологов о том, что в природе не существует «идеальных» мужчины и женщины [4; 5; 9].

Разбирая причины эмансипации женского спорта, приходится неизбежно сталкиваться с психикой женщины, её неоднозначного полоролевого поведения, непривычного для осознания, неординарности её половой роли в социуме: женщина - летчик испытатель, космонавт, командир речного корабля, офицер спецназа, разведчик, хирург и ряд исторически мужских профессий. Современный женский спорт является ярким примером тому: спортсменки в борьбе, боксе, тяжелой атлетике, футболе. И что особенно странно: спортивный тезаурус не успевает за наступательной тенденцией овладения женщинами мужских видов спорта. Кто же они - борчихи, боксерши, тяжелоатлетки, футболистки?

Известно, что уже с детства половая социализация детей предъявляет более жесткие требования к маскулинности мальчиков, чем к фемининности девочек. Мальчики испытывают большее давление среды. К маскулинизации девочек современное общество вообще терпимее, чем к феминизации мальчиков. А связано это с тем, что черты психической маскулинизации совпадают у женщин с эмансипационными тенденциями в обществе. Кроме того, для девочек не существует жестких стереотипов «настоящая женщина» [4, 5, 6]. Известно, что весь период детства ребенок в большей степени связан с матерью, поэтому в постнатальном онтогенезе (после родов) первичная идентификация пола у ребенка женская (независимо от пола). Базовые ориентации ребенка связаны с традиционно женскими особенностями: зависимость, подчиненность и пассивность. Девочка легко усваивает женскую роль с рождения, поэтому для половой социализации у нее нет особых препятствий. Трудность её в том, что с детства она учится совмещать женскую роль с профессией, тогда как у мальчиков в свете гендерных проблем мужская роль и профессия почти тождественны. В то же время формирование половой предпочтительности у девочек оказывается более трудным. Это связано с тем, что мужское сообщество с большими трудностями допускает девушку к образованию и воплощению в профессии. Такое ярое противостояние наблюдалось уже в те времена, когда мужественные женщины начали штурмовать мужские виды спорта. Такая социализация привела

к парадоксальным результатам: мужчины становятся более пассивными, внесоциально неактивными, тогда как женщины гиперактивными и доминантными [4, 5, 9]. В ходе демократизации половых ролей большое место стала занимать маскулинизация поведения женщины, порой принимающая форму «эмансипационного экстремизма».

Но парадокс жизни заключается в том, что для побед, достижений, значительных успехов женщина должна иметь пробивной, лидирующий, сугубо «мужской характер». Мало того, мужчины поощряют это! Так, при опросе юношей и молодых мужчин о том, каких «желательных партнерш» они выбирают для себя, известный петербургский психиатр и психолог Д.Н.Исаев получил удивительные результаты. При опросе молодых мужчин автор выявил, что на первом месте при оценке желаемых партнерш стоит умение общаться, помноженное на стабильность, предсказуемость, нравственность. И что особо удивительно, на втором и на третьем местах оказались те качества, которые, как правило, характерны для энергичных, волевых, большей частью маскулинных натур: честолюбие, интерес к политике и точным наукам, напористость, решительность, неуступчивость, уверенное стремление к лидерству, ощущение своего превосходства, которыми она умело пользуется. Она, по мнению современных мужчин, должна быть малоэмоциональна и малочувствительна, не должна плакать, не волноваться по малозначительным поводам, безразлична к искусству.

Д.Н.Исаев делает парадоксальный вывод: «Многие мужчины ищут в противоположном поле то, что должны были иметь сами. Большинству молодых мужчин в качестве партнерш нужны или женщины – лидеры или совсем «недифференцированные» женщины, не имеющие своего лица». Судя по ответам, существующая социальная тенденция (с нашей точки зрения, извращенная гендерная асимметрия) в социуме, по-видимому, выгодна большинству современных мужчин. Она освобождает многих, не укладывающихся в стандарт «маскулинность», от непосильного для них звания «настоящий мужчина», которое несет в себе массу обязанностей перед обществом и семьей. Многие без сопротивления отдают напористым женщинам предполагаемое мужское лидерство.

Каковы причины столь странного отклоняющего поведения мужчин и женщин? Корни сложного социо-психологического феномена кроются в биологической сути человека, в трансформации его полоролевого поведения, связанной с изменением гормональной регуляции [2;4;5;6;9].

Список литературы:

1. Вейненгер О. Пол и характер / Пер. с нем. – М.: Форум, 1991.
2. Вундер П.А Эндокринология пола. – М.: Медицина, 1980.
3. Гормоны и мозг / Под ред. А.А. Портнова.– М.: Медицина, 1979.
4. Исаев Д.Н. Психогигиена пола у детей / Д.Н.Исаев, В.Е.Каган. – Л.: Медицина, 1986.
5. Лебединская К.С. Психические нарушения у детей с патологией полового созревания. – М.: Медицина, 1969.
6. Сексопатология / Под ред. В.Г. Васильченко. – М.: Медицина, 1990.
7. Соболев Д.В. Педагогические и физиологические аспекты отбора и тренировки футболисток: Дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 1998.
8. Соболева Т.С. Формирование полозависимых характеристик у девочек и девушек на фоне занятий спортом: Дис. ... докт. мед. наук. – СПб., 1997.
9. Хорни К. Психология женщины // Уход от женственности. Комплекс маскулинности у женщин глазами мужчин и женщин / Пер. с англ. – М.: Смысл, 1997. – С. 35–54.

Чернухина О.В.

*Воронежский филиал Российского государственного
института государственной службы при Президенте РФ*

Гуныкина Л.Л.

*Специализированная детско-юношеская спортивная
олимпийского резерва № 9*

ВЛИЯНИЕ ПРАВОПОЛУШАРНОЙ АКТИВНОСТИ МОЗГА НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БРОСКОВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Аннотация. Авторами статьи было выявлено, что увеличение у юных баскетболисток правополушарных признаков является предпосылкой для сглаживания моторной асимметрии рук, ног, корпуса, тела спортсменов.

Ключевые слова: асимметрия, баскетболистки, леворукость, моторика, обучение, праворукость.

Как считают ученые медицинского факультета Лондонского университета, в современной популяции наблюдается рост числа левшей. Такое развивающее состояние правополушарной активности мозга у человека может привести к соответствующему подъему интеллектуального уровня общества. Мало того, на основании этого прогнозируется появление гениев в области математики, искусства и, что самое важное, в области спорта. Известно, что в профессиональном спорте при равной физической подготовке левши имеют гораздо больше преимуществ. Это связано с тем, что большинство противников - правши и соответственно левый фланг у них менее защищен. Именно поэтому леворукие баскетболисты, хоккеисты, боксеры и левоногие футболисты очень высоко ценятся в большом спорте.

В баскетболе проблемой моторной асимметрией у детей-баскетболистов более полвека назад занимался А.А. Поцелуев (1959). Автор в результате активного обучения равноценного пользования левой руки в баскетболе добился повышения эффективности бросков у юных спортсменов. В настоящее время моторной асимметрией у юных баскетболисток занимались Л.А. Колесникова, Л.Э. Па-

хомова (2003). Результаты формирующего эксперимента авторов подтвердили предположение о положительном влиянии сглаживания моторной асимметрии в процессе учебно-тренировочных занятий на физическую и технико-тактическую подготовленность юных баскетболисток, на их психическое состояние, физическое развитие и успешность выступления на соревнованиях.

Что же дает повышение правополушарной активности мозга на примере левшей для подготовки спортсменов в спортивных играх. Разбирая данный посыл на примере футбола, необходимо подчеркнуть, что равноценное использование правой и левой ноги, а также равноценное использование правого и левого края поля в игре формирует симметрию командной игры. А это есть стабильность, отсутствие риска как для атакующих, так и для атакуемых игроков. Хотя, например, в играх высшей лиги равномерно применяются как симметричная (зонная), так и асимметричные (персональная и смешанная) системы защиты. Специалисты предполагают, что асимметрирование игры (преимущественное использование одной ноги) приводит к увеличению допускаемого брака в игре в виде технико-тактических ошибок. В то же время равноценное использование правой и левой ноги и руки, т.е. симметричное выполнение технических действий, обеспечивает технико-тактическое преимущество также и в ситуационных видах спорта. Обучение спортивной технике в субдоминантную сторону у борцов, единоборцев и боксеров позволяет на более высоком уровне познать закономерности движений, используя их выгодно в спортивной схватке. Кроме того, при формировании умений выполнять двигательные действия в неудобную для противника сторону облегчается процесс латеральной взаимокompенсации в случае спортивных травм.

Давнее предположение о том, что в тех видах состязаний, где присутствует тактические приемы борьбы за мяч, «леворукие» спортсмены имеют целый ряд преимуществ перед правшами, так и осталось бы предположением, если бы не научное исследование ученых из Австралийского национального университета, опубликованное в журнале *Neuropsychology*. Оказалось, что более высокая скорость передачи импульсов между левым и правым полушарием головного мозга, наблюдаемая у левшей, действительно повышает их спортивные качества. К такому выводу пришел руководитель исследования доктор Ник Чербуин, который сравнил

функциональную асимметрию мозга (характеристику распределения психических функций между левым и правым полушариями) у 20 левшей и 80 правшей. После серии умственных упражнений, которые выполнили добровольцы, выяснилось, что нервные импульсы у «леворуких» участников эксперимента передаются от полушария к полушарию в среднем на 43 миллисекунды быстрее, чем у правшей. Это означает, что левши обрабатывают информацию быстрее и являются более «реактивными», чем правши, и именно это качество играет определяющую роль там, где необходима скорость реакции, в частности в игровых видах спорта.

Как считает доктор психологических наук Стив Уильямс, это объясняется тем, что левши более эффективно используют оба полушария, то есть они в большей степени являются бицеребральными. Именно поэтому они становятся более быстрыми. Это дает им огромное преимущество, к примеру, в футболе, где они зачастую могут с одинаковым успехом бить любой ногой или в баскетболе, где должны активно участвовать обе руки. Связано это с тем, что обе ноги, как и обе руки, находятся под контролем противоположных полушарий.

Известный российский исследователь Е.В. Фомина (2006) доказала, что в элитном спорте имеет место накопление правополушарных признаков моторной активности. Результаты исследований автора свидетельствуют, что важным моментом для спортивной результативности баскетболистов является повышение активности правого полушария головного мозга, которая отражается в увеличении частоты левосторонних двигательных актов (левая рука, левая нога, поворот корпуса в левую сторону).

Нами обследованы 17 юных баскетболисток 10-12 лет. При этом определялись признаки лево- и правополушарной активности по общепринятой схеме определения двигательных асимметрий (Брагина Н.Н., Доброхотова Т.Д., 1988).

Для оценки результативности бросков юные баскетболистки с удобной и неудобной для броска стороны площадки производились броски мяча по корзине из разных положений на площадке и при различных двигательных ситуациях: 1) *с центра площадки*: в покое стоя, с разбега без помехи, с разбега с помехой, 2) *справа от площадки*: в покое стоя, с разбега без помехи, с разбега с помехой; 3) *с левой стороны площадки*: в покое стоя, с разбега без помехи с разбега с помехой.

Полученные данные позволяют сделать предварительный вывод: увеличение у юных баскетболисток правополушарных признаков (преобладающая активность левой руки, левой ноги и поворота корпуса в левую сторону), свидетельствующее о преобладающей моторной активности правого полушария головного мозга является предпосылкой для сглаживания моторной асимметрии рук, ног, корпуса, что является физиологической основой увеличения эффективности бросков по кольцу и результативности игры.

Список литературы:

1. Брагина, Н.Н. Моторная асимметрия// Функциональная асимметрия человека/ Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова – М.: Медицина, 1988. – С. 11-23.
2. Фомина, Е.В. Функциональная асимметрия мозга и адаптация к экстремальным спортивным нагрузкам: дис. ... док. биол. наук / Е.В. Фомина; СибГУФК: Омск, 2006. – 296 с.

УДК 796.323

Черных Ю.Г.

Воронежский государственный педагогический университет

ПРОБЛЕМЫ РЕГУЛЯЦИИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. Выявлен моторный потенциал, выраженность компонентов которого, связана с возрастом спортсмена и его спортивной квалификацией.

Ключевые слова: двигательный навык, моторный потенциал, произвольные движения.

Наиболее современным подходом к проблеме высшей регуляции произвольных движений, является изучение суммарной электрической активности головного мозга, что позволяет выделить целый комплекс колебаний, возникающих при выпол-

нении произвольных движений. В дальнейшем они получили название моторного потенциала (МП).

Для того, чтобы представить целостную картину компонентов моторного потенциала, возникающих при длительном движении, М.П.Ивановой с сотрудниками [1] была разработана методика, позволяющая следить за регуляцией движения. В данном случае на бумажной ленте графопостроителя представляла полная картина электрографического выражения всего движения с выделением потенциала готовности к движению (ПГ), премоторного потенциала (ПМП), потенциала исполнения (ПИ) и финального потенциала (ФП) перед окончанием движения.

Схематическое изображение в данном случае позволяет выделить следующие комплексы потенциалов (Рис.1).

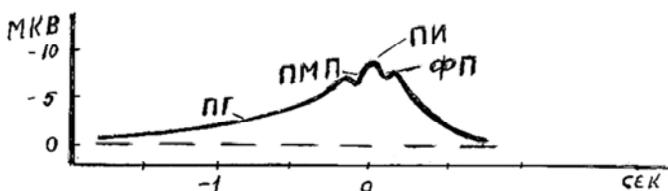


Рис.1. Схема компонентов моторного потенциала при мышечном движении. ПГ – потенциал готовности (медленная негативная волна), ПМП – премоторный потенциал, ПИ-потенциал исполнения, ФП – финальный потенциал

Потенциал готовности (ПГ) возникает перед движением за 1-2 сек до начала движения и заканчивается в момент появления электромиограммы работающих мышц.

Большинство исследователей связывают появление ПГ с формированием моторного образа и отражает события, разыгрывающиеся в коре головного мозга до реального выполнения мышечной работы. Эти события могут быть связаны с различными психическими состояниями: вниманием, ожиданием, т.е. тех качеств, которые в полной мере можно рассматривать как необходимые состояния, характеризующие степень тренированности.

Длительность и амплитуда ПГ к движению зависит от возраста и спортивной квалификации исследуемых. Так в детском возрасте он более продолжителен и имеет ниже амплитуду, с

достаточно большим количеством различных пиков и преломлений, чем у взрослых. Это объясняется слабой способностью детей сосредоточить внимание. Та же картина отмечена и у начинающих спортсменов [2].

Замечено, что с ростом технического мастерства спортсмена, ПГ становится «чище», с более четким выражением командных компонентов, сокращается по времени и увеличивается по амплитуде [3].

Нами установлено, что ПГ находится также и в прямой зависимости от сложности выполняемого физического упражнения. Так более сложные движения сопровождаются появлением более высокоамплитудного ПГ, что, видимо, отражает большую концентрацию внимания на предстоящем произвольном движении, а, следовательно, и большего волевого напряжения в период подготовки к движению.

Такое заключение дает основание для использования данного феномена в качестве теста с целью определения уровня психической мобилизации спортсменов [3].

Следующим компонентом моторного потенциала является премоторный потенциал (ПМП), возникающий за 117 м/сек до механограммы и за 160 мсек до ЭМГ. По мнению большинства исследователей, ПМП отражает команду, поступающую от коры головного мозга к мышцам о начале мышечной работы и обратную связь от мышечных афферентов.

Время возникновения ПМП зависит от специфики мышц, так перед работой мышц рук он появляется за 80-86 мсек, а ног – 150 – 180 мсек до осуществления непосредственной моторной задачи.

За ПМП возникает потенциал исполнения (ПИ), который сопровождает всю мышечную деятельность. Принято считать, что ПИ отражает в целом командные процессы инициирующих движение и обратную афферентацию. Регистрируется он через 90-100 мсек после появления ЭМГ.

ПИ свидетельствует о том, что кора головного мозга находится в активном состоянии и держит под контролем реализацию всей моторной задачи, одновременно получая информацию от рецепторов мышц и сухожилий о выполняющей работе, производя сличение, полученных результатов с запрограммированными.

Проведенные нами исследования показали, что чем выше квалификация спортсменов, тем ПИ короче и выше по амплитуде. Потенциалы исполнения существенно различаются в зависимости от особенностей выполняемого движения, его силовых, временных и пространственных параметров [3].

Перед выполнением сложных движений, связанных с чередованием работы с одной группы мышц на другие, (например, беговой шаг через барьер), ПИ имеет ряд особенностей в своем выражении. Он регистрируется в виде двух пиков, названных нами (горбами) [3].

Особый интерес представляет регистрация ПИ в динамике у спортсменов различной квалификации, с одновременной записью ЭМГ работающих мышц.

Так у начинающих барьеристов ПИ представлен в виде одиночной, невысокой (1 мкв.), но продолжительной (до 1,5 сек) медленной волны. Что, видимо, можно объяснить тем, что у начинающих спортсменов низкие координационные способности в выполнении данного движения и все группы мышц ног работают в течение всего движения без чередования с расслаблением, о чём свидетельствуют регистрируемые ЭМГ.

У юных спортсменов, занимающихся 2-3 года барьерным бегом, при выполнении этого же движения, ПИ представляется в виде продолжительных двух пиков. Названных нами «горбами» [3]. Каждый «горб» соответствовал началу и продолжительности работающих групп мышц, указывающих на их чередование, т.е. наличия координации в работе мышц при выполнении движения. Это четко отмечено на регистрируемых ЭМГ.

Дальнейшие исследования показали, что с ростом спортивного мастерства сохраняются два «горба», но они значительно выше по амплитуде (14-17 мкв.) и короче по продолжительности (0,6-0,7 сек). Регистрируемые ЭМГ свидетельствовали о высокой координации движения. Одна группа мышц четко начинала работу после прекращения ее предыдущими мышцами.

Приведенные данные о различной выраженности ПИ у спортсменов различной квалификации, по нашему мнению, свидетельствуют о совершенствовании двигательного навыка и росте технического мастерства занимающегося. Что играет не маловажное значение в тренировочной работе.

В дальнейшем, нами был выделен ещё один компонент моторного потенциала, который возникает перед окончанием движения и прекращением работы мышц. Этот потенциал был назван потенциалом расслабления или финальным потенциалом (ФП) [3].

Регистрация ФП позволяет отметить, что он возникает лишь в том случае, если прекращение движения связано с расслаблением всех мышц, реализующих поставленную задачу. Если же решение моторной задачи связано с расслаблением одних мышц и последующей активацией других, то ФП не формируется.

Таким образом, перед окончанием движения в коре головного мозга возникает ФП за 217 мсек до полного расслабления мышц. Он состоит из позитивного отклонения и медленной волны. Причем, позитивное отклонение начинается до окончания движения и лишь, затем переходит в медленную волну, которая сопровождает весь период расслабления.

Установлена прямая зависимость между латентностью ФП и латентным временем расслабления (ЛВР) мышц. Так при большей латентности ФП, ЛВР мышц более продолжителен и наоборот. Медленная волна свидетельствует о том, что расслабление мышц наступает лишь после формирования ФП и дополнительно подтверждает, что ФП связан с окончанием движения.

На основании этих данных делается предположение, что первый компонент финального потенциала – позитивное отклонение, связан с корковой командой мышцам о завершении работы. Второй компонент – медленная волна заканчивается после движения и полного расслабления мышц, что дает основание предположить о связи её с анализом афферентных потоков с целью контроля и коррекции.

Продолжительность ФП находится в прямой зависимости от спортивной квалификации спортсмена. С ростом спортивного мастерства ФП укорачивается. Что позволяет использовать регистрацию ФП как тест, с целью определения тренированности спортсменов.

Полученные нами результаты многолетней работы, позволяют практически подтвердить, что перед любой двигательной задачей в коре головного мозга человека формируется моторный образ. В наших исследованиях он представлен моторным

потенциалом, который отражает подготовку спортсмена к моторной деятельности, сопровождает всю мышечную работу и отражает процесс прекращения движения с последующей стадией расслабления работающих мышц.

Используя нейрофизиологическую методику в тренировочном процессе можно целенаправленно воздействовать на формирование двигательного навыка спортсменов.

Список литературы:

1. Иванова М.П. Корковые механизмы произвольных движений у человека. – М.: Наука, 1991. – 189 с.
2. Иванова М.П., Ломов А.А., Черных Ю.Г. Потенциал готовности как метод исследования технических состояний легкоатлетов-бегунов // Психология спорта: – Минск, 1990, – С.454-456.
3. Иванова М.П., Черных Ю.Г. Экспериментальная методика физиологического контроля в спортивной деятельности. Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харьков, 2004, – С.229-233.

Раздел 4
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

УДК 378

Бугаков А.И.

Воронежский государственный педагогический университет

Васильев А.В.

Воронежский государственный технический университет

ЗДОРОВЬЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация. Физические упражнения оказывают благоприятное влияние на человека в любом возрасте. С учетом возрастных изменений для лиц имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющим среднюю физическую подготовленность – занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью – занятия с оздоровительной направленностью.

Ключевые слова: воспитание, двигательная активность, занятия, здоровье, работоспособность, физические упражнения.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Движения, мышечные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием поддержания здоровья. Физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе [1].

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность чело-

века, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы. Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность» [2].

Основным двигателем организма является скелетная мускулатура, от активности которой зависит резервирование энергетических ресурсов, экономичное их расходование в условиях покоя, а также постоянное обновление и совершенствование структур, обеспечивающих движение. Следовательно, активная двигательная деятельность сдерживает возрастные инволюционные процессы, способствует удлинению активной творческой жизни.

Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечнососудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает работу пищеварительной системы, повышает работоспособность. В мышечных волокнах во время работы происходят сложные биохимические процессы с участием кислорода (аэробный обмен) или без него (анаэробный обмен). Анаэробный обмен доминирует при кратковременной интенсивной мышечной работе, а аэробный – обеспечивает умеренную физическую нагрузку в течение длительного времени.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент об-

разования. Образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Существуют две главные формы организации физического воспитания студентов: группа регламентированных форм, обеспечивающихся государственными программами и осуществляющихся за счет средств бюджета, и самостоятельные или самодеятельные формы организации физической активности.

Самостоятельно занимающиеся студенты должны знать правила проведения занятий, основные механизмы получения тренировочного эффекта. Важны и знания, и владения навыками самоконтроля.

Немаловажное значение имеют, подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его самодельных аналогов. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие несовершенных физических качеств; подготовку к выполнению зачетных нормативов [2].

Наиболее доступными и эффективными средствами физического воспитания в домашних условиях являются утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), занятия по принципу ОФП (общая физическая подготовка), спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол), аэробика, ходьба, бег, плавание, лыжи и т.д.

Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам.

Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого человека, его индивидуальных особенностей [4].

Физические упражнения – действия, выполняемые для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков.

При подборе того или иного вида физической активности необходимо руководствоваться ее оздоровительной направленностью. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние.

Здоровье определяется уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности. В управлении многими движениями (оздоровительный бег, плавание, гребля, передвижение на лыжах и др.) большое место занимает объективное восприятие пространственных, временных и силовых характеристик каждого двигательного действия, адекватная оценка условий выполнения, способность к концентрации и переключению внимания, рациональное распределение усилий, точное воспроизведение формы движения.

При поступлении в вуз студент оказывается в новых социальных и психологических условиях. Ограниченная двигательная активность у него является следствием увеличивающейся напряженной умственной деятельности и нервно-эмоциональных перегрузок. При этом включаются сложные механизмы адаптации организма к комплексу новых факторов, определяющих здоровье и успешность обучения студента. Факторами, обеспечивающими процесс адаптации, являются: высокий уровень физического развития организма, регулярные занятия физической культурой и спортом, режим труда, питания и отдыха [1].

Рабочая нагрузка студента в обычные дни достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии – 15–16 часов. Неудивительно, что умственный труд студентов по тяжести относят к 1 категории (легкий), а по напряженности – к 4-й (очень напряженный труд).

Сочетание сниженной мышечной нагрузки с нарастанием интенсивности нервно-психической деятельности способствует ухудшению работоспособности, функциональному старению и увеличению заболеваемости. Снижение двигательной активности в первую очередь сказывается на появлении нарушений со стороны нервной, сердечнососудистой систем, органов дыхания, системы пищеварения [1].

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность и укрепляет здоровье.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни.

Нагрузка – это воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность (относительно покоя или другого исходного уровня) и определяющее степень преодолеваемых трудностей.

Физическая нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм, а также преодолеваемые при этом объективные и субъективные трудности. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности [3].

Физические упражнения оказывают благоприятное влияние на человека в любом возрасте. С учетом возрастных изменений для лиц 17–29 лет, имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющим среднюю физическую подготовленность – занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью – занятия с оздоровительной направленностью.

Список литературы:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: АСТ, Сталкер, 2005. – 190 с.
2. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов: учебное пособие / под общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124с.
3. Дорохов Р.Н., Губа В.П., Спортивная морфология / Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс., 2002. – 236 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента / под общ. ред. В.И. Ильинич. – М.: «Гардарики», 2000. – 448 с.

Бугаков А.И.

Воронежский государственный педагогический университет

Васильева Л.М.

Воронежский государственный технический университет

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, работоспособность, физическое воспитание.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Мышцы составляют 40-45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок один из обязательных фак-

торов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа студентов, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержанию занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска. По данным опроса студентов разных годов обучения, о влиянии субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих их к самостоятельным занятиям и к активной физкультурно-спортивной деятельности. Значимой причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты старших курсов более критично оценивают содержательный и функциональный аспекты занятий, их связь с профессиональной подготовкой. Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов [2].

После определения цели подбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-

рекреативное (рекреация восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия. Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой). При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку, на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин. Между сериями из 23 упражнений (а при силовых после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 с). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается: изменением исходных положений; изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха. Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (57 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Упражнения в течение

дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями [3].

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования. Образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Самостоятельно занимающиеся студенты должны знать правила проведения занятий, основные механизмы получения тренировочного эффекта. Важны и знания, и владения навыками самоконтроля [3].

Немаловажное значение имеют, подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его самодельных аналогов. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие несовершенных физических качеств; подготовку к выполнению зачетных нормативов.

Наиболее доступными и эффективными средствами физического воспитания в домашних условиях являются утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), занятия по принципу ОФП (общая физическая подготовка), аэробика, ходьба, бег, плавание, лыжи и т.д.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связ-

ках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период вработывания. Лучше всего выполнять упражнения УГТ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам.

Общая физическая подготовка. Группы ОФП существуют при всех стадионах, плавательных бассейнах и др. Студенты, занимающиеся в группах ОФП, могут использовать примерную схему занятий: от 10-15 до 30 мин общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем плавание 20-30 мин., или подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). С точки зрения повышения двигательной активности, использования различных средств занятия в таких группах позволяют повысить уровень здоровья и работоспособности.

К недостаткам занятий в таких группах следует отнести существенную текучесть состава, что вынуждает инструктора, проводящего занятия придерживаться сравнительно небольших нагрузок. Группы формируются, как правило, по возрастному принципу. Занятия по принципу ОФП являются наиболее эффективной формой поддержания уровня здоровья.

Оздоровительная аэробика. Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время [1].

Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.

К положительным моментам в целом относят:

- эмоциональную окраску нагрузки;
- разносторонность нагрузки, что позволяет добиться гармоничного развития всех частей тела;
- повышение аэробной производительности.

К отрицательным моментам относят:

- сложность дифференцирования нагрузки;
- определенную координационную сложность упражнений.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю до 40-60 минут.

Оздоровительная ходьба. Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Оздоровительный бег. Эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

К положительным моментам относят:

- эффективное воздействие на сердечнососудистую и дыхательную системы и уровень здоровья;
- доступность для различных по полу и возрасту людей;
- эффект закаливания при беге на воздухе.

К отрицательным моментам относят:

- перегрузки опорно-двигательного аппарата;
- возможные болезни коленей, голени и стопы.

Плавание. Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз). Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания.

Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массы тела.

Лыжи. Одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечнососудистой системы и системы дыхания [1].

К отрицательным моментам можно отнести сезонный характер занятий, стоимость экипировки и т.д. Лыжники-любители тренируются 3-4 раза в неделю, проезжая от 25 до 45 км в зависимости от этапа подготовки, способа передвижения (классический, коньковый и т.п.).

При проведении самостоятельных занятий очень важен самоконтроль. Для объективизации контроля рекомендуется вести

дневник контроля. В дневнике отражают следующие показатели: тренировочную нагрузку (малая, средняя, большая или по объему 5, 10, 12 км и т.д.); утренний пульс (постоянство этого показателя и его снижение свидетельствуют о положительной адаптации на нагрузку, увеличение утреннего пульса свидетельствует о недовосстановлении организма); настроение (хорошее, среднее, плохое); желание тренироваться (сильное, среднее, отсутствует, апатия, сильное нежелание); аппетит (хороший, средний, плохой). Один раз в неделю проводят взвешивание (вес постоянен или с небольшими отклонениями – организм справляется с нагрузками, вес падает – возможно, ослабление иммунитета и болезнь). Один раз в 2-3 месяца можно проводить оценку уровня здоровья [2].

Самостоятельные занятия студентов по физической культуре, способствуют повышению физической подготовленности, повышают интерес к предмету «Физическая культура», помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышают работоспособность, укрепляют здоровье.

Список литературы:

1. Занятия физической культурой и спортом как фундамент формирования здорового образа жизни у студентов: труды XXIV науч.-практ. внутривуз. конф. – Воронеж: ВГТУ, 2008. – 99 с.
2. Куликов Л.М. Двигательная активность и здоровья подрастающего поколения [Текст]: монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 275 с.
3. Проблемы развития физической культуры молодежи: сб. науч. тр. / под ред. А.В. Лотоненко, Б.К. Зыкова. – Воронеж: ВГАУ, 2008. – 142 с.

Гришина Т.С., Карлова Н.А.
Воронежский государственный институт физической культуры
Карлов С.И.
МБОУ СОШ №83

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Аннотация. Основной целью работы с людьми с ограниченными возможностями, в том числе страдающими ДЦП является - восстановление утраченного контакта с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, адаптивная физическая культура и спорт посредством игрового метода помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, игровой метод, лица с последствиями ДЦП, социальная адаптация.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт рассматриваются как средство для социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями в общество, являются мощным стимулом, помогающим восстановлению или вообще установлению контакта с окружающим миром.

Практика подтверждает, что, если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации.

Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной сферы, нарушенной стойким дефектом.

Само понятие «вовлечение» в двигательную деятельность посредством игры уже тесно связано с социализацией, так как в процессе общения происходит освоение и присвоение опыта данной общности людей, сохранение и передача его детям.

Сложная взаимосвязь между стремлением к выполнению условий той или иной игры, с которым связано чувство собственного успеха, самоутверждения в коллективе и напряженностью положительных эмоциональных реакций приводят к тому, что во время индивидуальных занятий физическими упражнениями и другими формами реабилитации, человек с церебральным параличом работает с максимальной активностью над становлением движений.

Игры (подвижные и малоподвижные) являются самой приемлемой формой занятий физическими упражнениями с этой категорией людей (особенно в раннем возрасте). Ребенок, включаясь в сюжет игры, становится ее непосредственным участником, веселится и радуется, забывая о своих пробелах. Бесконечное разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние занимающегося, что создает положительные предпосылки для коррекции[1].

Нередко под влиянием эмоционального фактора - стремления к успешному участию в игре – человек с ограниченными возможностями значительно более точно производит движение, выполнить которое (или скорректировать) в полном объеме, не удастся во время индивидуальных занятий с методистом или в процессе самостоятельной деятельности.

Подвижные игры особенно важны и привлекательны для больших тем, что специально направленными упражнениями оказывают на их организм трофическое влияние, способствующее восстановлению иннервационных механизмов и предупреждению образования вторичных контрактур и деформаций, а при необходимости содействуют формированию компенсации, способствуют улучшению психомоторных показателей развития.

Игры должны быть направлены на коррекцию и восстановление двигательных нарушений (дискоординация движений в крупных и мелких мышечных группах, равновесие, пространственная ориентация, ограничение объема активных движений в суставах, слабость мышечного аппарата), улучшение функцио-

нального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата, коррекции нарушенной осанки, развитие основных физических качеств: меткости, ловкости, быстроты реакции и других.

Игровые занятия целесообразно проводить два-три раза в неделю. Игры должны подбираться с учетом степени выраженности двигательных нарушений у занимающихся и их психологических особенностей, с учетом индивидуального подхода к каждому. При организации занятий с инвалидами с последствиями ДЦП в восстановительных целях подвижные игры могут быть классифицированы по двум показателям:

1) по степени психофизической нагрузки (незначительная, умеренная, тонизирующая и тренирующая);

2) по физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре [3].

При проведении подвижных игр с инвалидами с детским церебральным параличом главная задача состоит в содействии вертикализации тела больного, его подвижности, совершенствование мелкой моторики рук. Важное условие решения этой задачи - расслабление спастически сокращенных мышц и укрепление ослабленных, растянутых мышц.

В основе выбора той или иной игры лежит главная цель, которой подчинены все ее элементы, например, отработка отведения рук, супинации предплечий и кисти, экстензия кистей, разведение пальцев. Игры, направленные на эти цели, можно проводить с инвалидами, владеющими возможностью передвижений, например: «Запрещенное движение», «Ухо-нос», и т.п.

При выборе той или иной игры при проведении занятий с инвалидами, должна учитываться также форма заболевания церебральным параличом. Если игры типа «Зеркало», «Швейная машинка», «Набрасывание колец» и т.д. могут быть рекомендованы преимущественно для лиц со спастической диплегией и гемипаретической формой заболевания, то для инвалидов с гиперкинетической формой заболевания можно рекомендовать другие виды игры, в которых необходимы прежде всего точность, быстрота, соразмерность движений (например, все виды эстафет, «Перестрелка», «Мяч в центр» и т.д.).

Учитывая многостороннее влияние спортивных игр, их использование в процессе коррекции стресса обусловлено ком-

плексным воздействием на психоэмоциональную и двигательную сферу инвалидов. Кроме того, применение спортивных, также как и подвижных игр, направлено на повышение адаптационно-компенсаторных возможностей, развитие координационных, силовых и скоростных способностей, сенсорных и психодинамических качеств. Например, такие игры как: баскетбол на колясках, волейбол сидя, настольный теннис, голбол, бочче, дартс, игры с фитболом. Для лиц с ДЦП и другими неврологическими заболеваниями в 1984 году была разработана игра футбол 7×7, вошедшая в программу Паралимпийских игр.

Существенным, а иногда и определяющим моментом эффективности проведения спортивных и подвижных игр является музыкальное сопровождение. Музыка, хорошо соответствующая темпу движения, является сильнейшим условием стимуляции движения. Для лиц с церебральным параличом музыка необходима, так как одним из эффектов ее влияния является релаксация - устранение напряженности мышечного тонуса.

Как отмечает автор Л.В. Шапкина (2002), для ребенка самая большая радость в игре - это удовлетворение естественной потребности в общении, эмоциональном контакте с другими детьми и взрослыми, возможность проявления своих чувств. Обстановка доброжелательности, доверия, взаимопомощи, одобрение действий, уважение и признание в группе сверстников, соперничество и взаимодействие с партнерами как людьми, близкими по духу, все это является постоянно действующим стимулом и главной ценностью подвижной игры, особенно для детей-инвалидов и детей с нарушениями в развитии. Как правило, эти дети в силу снижения двигательной активности испытывают дефицит общения, что по-разному сказывается на психике ребенка. У людей с патологией опорно-двигательного аппарата и ДЦП из-за трудностей освоения пространства возникают сопутствующие проблемы: неуверенность, замкнутость, повышенное внимание к себе, робость, стеснительность [2].

При работе с такими людьми все внимание должно быть направлено на выявление их потенциальных возможностей и формирование таких мотивов деятельности, которые были бы им близки и понятны. Лица с ограниченными возможностями независимо от степени и глубины патологических нарушений при грамотной организации занятий игровым методом могут

получать удовольствие от общения и добиваться успехов в физическом и психомоторном развитии.

Список литературы:

1. Евсеев, С.П. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова - М.: Советский спорт, 2001. - 152 с.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры Т.2 / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. - 448 с.

3. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002. - 212 с.

УДК 612

Корнев А.В.

Шуйский филиал Ивановского государственного университета

**ВРЕМЯ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ
У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

Аннотация. В статье отражены результаты предварительного педагогического эксперимента, которые включают исследование времени ответной (простой) двигательной реакции на звуковой раздражитель у девочек и мальчиков с нарушением зрения.

Ключевые слова: время реакции, дети с нарушением зрения.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 13-36-01255

В настоящее время поиск новых форм, методов и средств в адаптивной физической культуре приобретает всё большую актуальность, особенно если это касается учебного процесса детей

обучающихся в специальных (коррекционных) школах – интернатах. Одним из перспективных направлений внедрения новых форм преподавания физической культуры в специальных школах III-IV вида, где обучаются слепые и слабовидящие дети, является голбол. Голбол – это командная спортивная игра для инвалидов по зрению, является Паралимпийским видом спорта с 1980 г., придумали голбол австриец Ганс Лоренцен и немец Зепп Райндле в 1946 году для реабилитации слепых ветеранов Второй мировой войны. Голбол является самой распространенной командной игрой среди спортсменов с нарушением зрения. Занятия голболом способствуют повышению психологической, эмоциональной и физической подготовки, благотворно влияют на развитие компенсаторных механизмов и навыков ориентировки в пространстве. Включение элементов игры голбол в учебный процесс школьников с нарушениями зрения на уроках физической культуры, позволило бы эффективно решать задачи оздоровления, воспитания и обучения, а также разнообразить уроки благодаря использованию нестандартных приемов и двигательных действий, связанных с ориентировкой в пространстве.

Для применения методики развития координационных способностей школьников с нарушением зрения, с использованием элементов игры голбол, необходим комплекс исследований и последующий анализ полученных данных психофизических свойств организма учащихся, имеющих заболевания органов зрения.

С целью выявления особенностей формирования двигательных программ и координационных способностей у детей с нарушением зрения, было проведено тестирование времени реакции на внешний звуковой раздражитель. В эксперименте участвовали девушки и юноши, имеющие заболевания зрения, обучающиеся в специальной (коррекционной) школе-интернате IV вида г. Иванова. В ходе исследования были получены данные о времени простой двигательной реакции девочек и мальчиков 10-15 лет правой и левой руки, стоя, с открытыми и закрытыми глазами.

Время простой двигательной реакции. Детям предлагалось нажать на кнопку выключателя миллихронометра в положении стоя. Сигнал хлопущей подается из-за спины испытуемого на уровне головы, на расстоянии 1,5-2 м от оси позвоночника и на одинаковом удалении от ушных раковин ребенка, так, чтобы звук доходил до правого и левого уха с одинаковой скоростью.

Время двигательной реакции (латентная фаза двигательного действия) в нашем исследовании рассматривалось как время, необходимое для принятия решения (формирования двигательной программы ответного действия и ее «запуска») в ответ на раздражение из внешней среды.

На диаграмме (рис. 1) видно, что скорость двигательной реакции у детей с нарушением зрения правой и левой рукой отличаются друг от друга и распределены неравномерно. Так, например время реакции правой рукой у девочек и у мальчиков 10-и лет медленней, чем время реакции левой рукой, тогда как у детей 14-и лет правая рука реагировала быстрее левой и у мальчиков и у девочек. У мальчиков 10-и и 14-и лет, время реакции правой и левой рукой имеют достоверно значимые различия с показателями девочек того же возраста ($p < 0,05$). У детей с нарушением зрения в силу специфики заболевания и вторичных нарушений происходит небольшая задержка в формировании двигательных программ. Возможно, при компенсаторном развитии слухового анализатора сигналы в центральную нервную систему поступают быстрее, но заболевание в той или иной степени негативно отражается на механизме формирования двигательных программ, вследствие чего результат взаимодействия сенсорного и моторного компонентов двигательного действия отличается от результатов здоровых школьников.

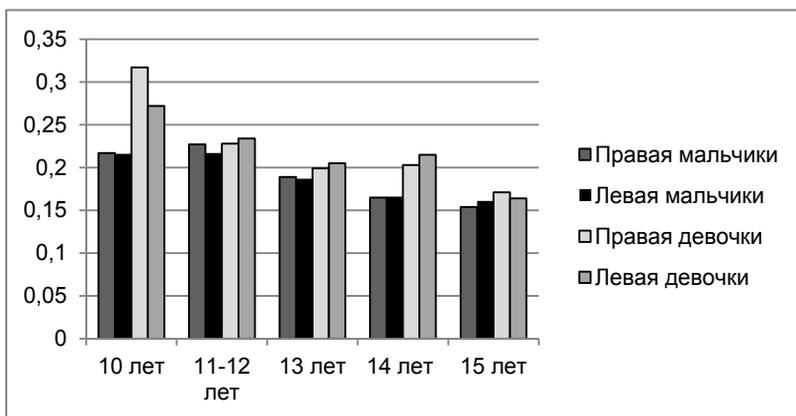


Рис. 1. Диаграмма времени простой двигательной реакции у детей с нарушением зрения (стоя, с открытыми глазами)

Мальчики 11-12-и лет реагировали медленнее на звуковой сигнал, чем мальчики 10-и летнего возраста. У детей в возрастных группах 11-12, 13 и 15 лет не обнаружено достоверно значимых различий между мальчиками и девочками, однако мальчики справлялись с заданием быстрее, чем девочки.

Результаты теста стоя, с закрытыми глазами, показали, что у мальчиков скорость реагирования на звуковой сигнал правой рукой лучше, чем левой, кроме мальчиков 15-и лет, у которых скорость реакции левой рукой быстрее правой (рис. 2).

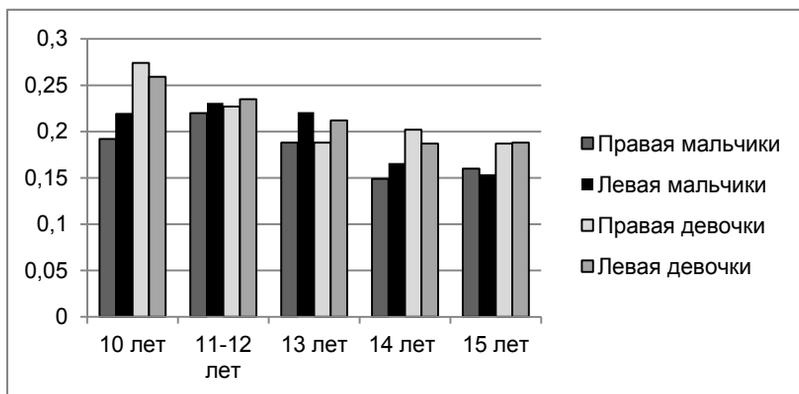


Рис. 2. Диаграмма времени простой двигательной реакции у детей с нарушением зрения (стоя, с закрытыми глазами)

Сравнительный анализ результатов времени ответной двигательной реакции у мальчиков и девочек с нарушением зрения, с открытыми и закрытыми глазами позволяет констатировать, что девочки в подавляющем большинстве случаев хуже выполняют задание, чем мальчики. Достоверно значимые различия времени ответной двигательной реакции между мальчиками и девочками, в тесте с закрытыми глазами, зарегистрированы в группах 10-и, 14-и и 15-и лет ($p < 0,05$).

Достоверно значимая разница в результатах времени реакции между правой и левой рукой ($p < 0,05$) отмечена у девочек 10-и лет в тесте с открытыми глазами, девочек 13-и лет в тесте с закрытыми глазами. У мальчиков достоверно значимые различия между правой и левой рукой зарегистрированы в тесте с закрытыми глазами в возрастных группах 10-и и 13-и лет ($p < 0,05$).

Время реакции девочек и мальчиков правой рукой с закрытыми глазами лучше, чем с открытыми глазами, но достоверные различия зафиксированы только у 10-и летних школьников, как мальчиков, так и девочек ($p < 0,05$). Время реакции левой рукой с закрытыми глазами у мальчиков хуже, чем с открытыми, кроме учащихся 15-и летнего возраста.

Таким образом, в результате предварительного исследования особенностей времени ответной двигательной реакции на звуковой раздражитель у школьников с нарушением зрения, выявлено, что:

- девочки в подавляющем большинстве случаев выполняют задание медленнее, чем мальчики;
- время реакции правой рукой быстрее, чем левой, как у мальчиков, так и у девочек в большинстве тестов;
- у детей с нарушением зрения в силу специфики заболевания и вторичных нарушений происходит небольшая задержка в формировании двигательных программ;
- время двигательной реакции у детей с нарушением зрения незначительно, но отстает от показателей здоровых школьников;
- при выполнении задания без зрительного контроля у мальчиков с нарушением зрения время реакции меньше, чем при зрительном контроле за внешней обстановкой;
- при отсутствии зрительного контроля за внешней обстановкой дети с нарушением зрения в большей степени сконцентрированы на выполнении задания.

Использование упражнений с элементами игры голбол из различных исходных положений тела в пространстве, возможно, создаст предпосылки, обеспечивающие более эффективное развитие координационных способностей, окажет позитивное влияние на формирование двигательных умений и развитие компенсаторных функций организма школьников с нарушениями зрения.

Корнев А.В., Матвеева Е.В.

Шуйский филиал Ивановского государственного университета

**ОСОБЕННОСТИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГОЛБОЛОМ**

Аннотация. В статье представлены результаты исследования юных голболистов и школьников обучающихся в специальной (коррекционной) школе-интернате IV вида, на предмет выявления особенностей свойств нервной системы детей, вовлеченных в регулярные занятия спортом и детей, занимающихся только на уроках физической культуры.

Ключевые слова: голбол, инвалиды по зрению, типы нервной системы.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 13-36-01255

Актуальность. Ориентировка в пространстве – одна из актуальных и сложных проблем, входящих в сферу социальной адаптации людей с нарушением зрения [2]. Ведь порой от умения ориентироваться в пространстве зависит образ жизни людей, имеющих нарушения зрения. К сожалению, практически во всех городах России отсутствуют условия для беспрепятственного и безопасного передвижения слепых людей, существующие технические средства в большинстве случаев установлены только рядом с учреждениями, где осуществляют свою работу региональные отделения Всероссийского общества слепых, да и то только в крупных городах. В остальном, слепому человеку приходится надеяться только на помощь окружающих и на собственные навыки и умения ориентироваться в пространстве. Движения, адекватные физиологическим возможностям человека, в сочетании со специальными физическими упражнениями обеспечивают формирование двигательной сферы [1]. Развитие ориентировки в пространстве успешно проходит в подвижных и

спортивных играх, в частности, при игре в голбол, которая была придумана специально для инвалидов по зрению. Игра голбол имеет свою специфику. Прежде всего, ворота, длина которых 9 метров, защищают сразу три спортсмена, причем в положении лежа на боку. Задача спортсменов – закатить специальный звуковой мяч за линию ворот соперника. В голбол играют не только совершенно слепые спортсмены, но и слабовидящие, и для того, чтобы все были в одинаковых условиях, глаза закрывают специальными светонепроницаемыми очками, исключающими возможность, что-либо видеть во время игры.

Цель: выявить особенности нервной системы слепых и слабовидящих спортсменов, занимающихся голболом.

Организация исследования. Исследование проводилось во время межрегионального турнира по голболу на призы спортивно-оздоровительного клуба инвалидов «Пингвин». В качестве испытуемых выступили слепые и слабовидящие спортсмены, занимающиеся голболом (10 девушек и 18 юношей). Для исследования свойств нервной системы детей с нарушением зрения, занимающихся голболом, использовался теппинг-тест Ильина. В качестве контрольной группы выступили ученики Ивановской коррекционной школы IV вида (12 человек - 6 девушек и 6 юношей), не занимающиеся голболом.

Результаты и их обсуждение. Детей с нарушением зрения мы условно разделили на 3 категории: В1 – тотально слепые дети; В2 и В3 – слабовидящие дети. Результаты тестирования представлены в таблицах.

Слепые и слабовидящие юноши практически по всем показателям справились с тестом лучше, чем девушки данной категории.

В ходе сравнения результатов слепых и слабовидящих девушек, результаты слабовидящих спортсменок значительно превышают результаты тотально слепых. Средний показатель слабовидящих девушек на 13,6% выше, чем у девушек категории В1. Среднее значение юношей категории В2 и В3 на 4,6% выше среднего значения юношей категории В1. Тотально слепые девушки практически по всем показателям уступают юношам той же категории. Возможно, это связано с затрудненным восприятием задания тотально слепых голболистов, которые могли полагаться только на осязание, а слабовидящие спортсмены могли

зрительно контролировать свои действия. Для totally слепых давалась специальная накладка (трафарет) на контрольный лист, по которой они ориентировались при смене квадратов, после отсчета 5-и секунд.

Выяснилось, что 36% детей обладают сильным типом нервной системы, 29% - средне – сильным типом, 25% - средним типом, 7% - средне – слабым типом и всего у 3% спортсменов слабый тип.

При анкетировании спортсменов во время обследования, выяснилось, что большинство детей, занимающихся в секции по гольболу больше трёх лет обладают сильным типом нервной системы. Слабый тип отмечен у спортсменов, спортивная карьера которых только начинается.

Затем мы разделили детей по категориям инвалидности и отдельно сравнили средние значения юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся гольболом (рис. 1.).

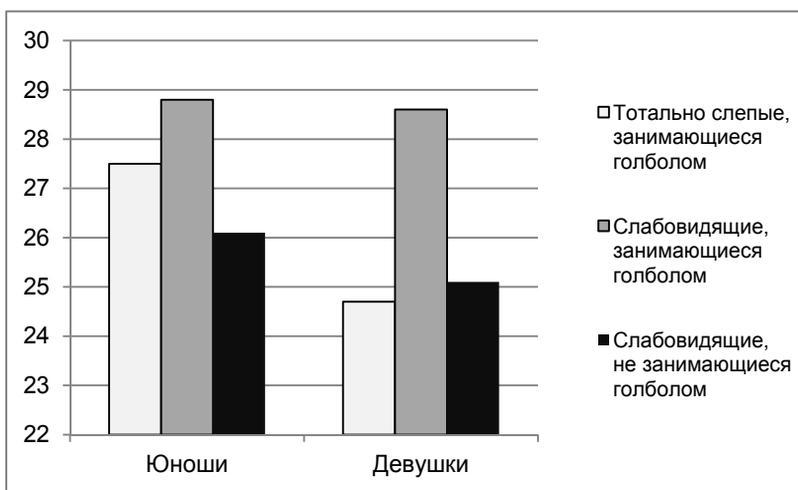


Рис.1. Диаграмма результатов слабовидящих и totally слепых детей, занимающихся и не занимающихся гольболом

Totally слепые и слабовидящие юноши, занимающиеся гольболом, значительно лучше справились с выполнением теппинг-теста Ильина. Среднее значение слабовидящих спортсменов также превышает показатели девушек, не занимающихся

голболом. Девушки категории В1 незначительно хуже справились с тестом.

У детей, не занимающихся гольболом, мы выделили следующие типы нервной системы: у 58% - средний тип, 25% - средне-слабый, 8% - средне-сильный и 8% - слабый тип и всего 1 % - сильный (рис. 2.).

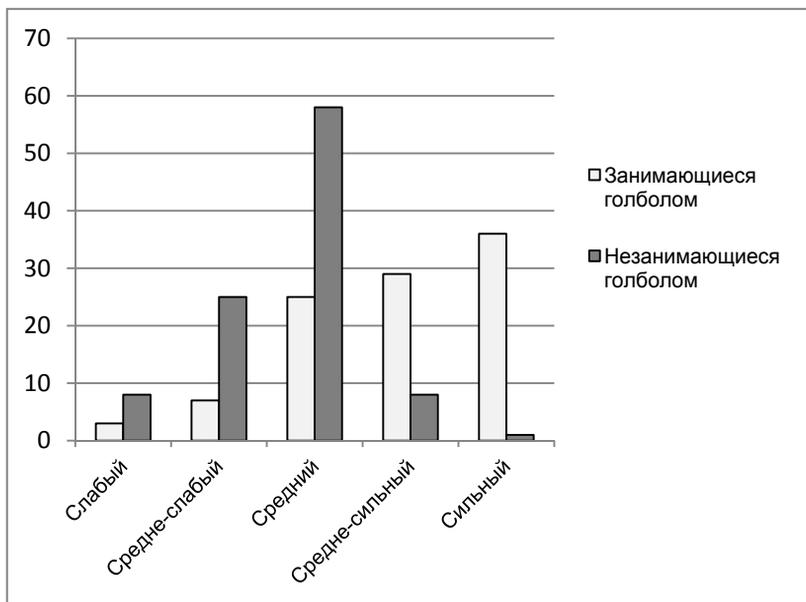


Рис. 2. Диаграмма типов нервной системы по результатам теппинг-теста.

Благодаря полученным результатам мы видим, что среди данных детей превалирует средний тип нервной системы, когда как у детей – спортсменов значительный процент составляют обладатели сильной нервной системой. Всё это отражает деятельность головного мозга в ситуациях сильного и длительного возбуждения, которое может происходить во время тренировок или соревнований, тем самым закаляя организм и приводя его к более широким возможностям. Человек, обладающий сильным типом нервной системы, может сохранять достаточно высокий уровень работоспособности при длительной и напряженной деятельности. Даже устав, он быстро восстанавливается, в

сложных неожиданных ситуациях держит себя в руках, не теряет эмоционального тонуса и бодрости [3]. На основе силы формируются такие черты поведения, как впечатлительность (порог чувствительности), способность адаптироваться, выносливость, качество настроения, реакция на опасность (избегание - приближение).

Человек с нервной системой слабого типа более чувствителен, обладает способностью реагировать на стимулы низкой интенсивности [3]. Поэтому, организацию систематических занятий физической культурой, которые способствуют всестороннему развитию ребенка, следует отнести к первостепенным задачам специальных (коррекционных) школ, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья.

Выводы. Результаты исследования показывают, что нервная система детей, занимающихся гольболом, более устойчива к нагрузкам, чем у детей, не занимающихся спортом. Исходя из этого, можно предположить, что внедрение в учебный процесс специальной (коррекционной) школы III – IV видов методики занятий физической культурой с использованием элементов игры гольбол, позволит повысить уровень психофизических способностей детей с нарушениями зрения и положительно влиять на развитие компенсаторных механизмов.

Список литературы:

1. Овчинникова, Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой [Текст] / Т.С. Овчинникова. – СПб.: КАРО, 2006. – 136 с.
2. Сверлов, В. С. Пространственная ориентировка слепых: пособие для учителей [Текст] / В. С. Сверлов. – М., 1951. – 150 с.
3. Свойства нервной системы [Электронный ресурс]: <http://psyera.ru/4295/svoystva-nervnoy-sistemy> (дата обращения: 01.10.2013).

Мазитова Н.В., Мунирова Е.А.
Дальневосточный федеральный университет

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ
СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ
НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ
С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ**

Аннотация. В статье приводится анализ отношения социального окружения к совместному обучению детей с легкой степенью умственной отсталости и их здоровыми сверстниками в Дальневосточном регионе. Дан анализ эмоциональному состоянию детей на совместных занятиях спортивной гимнастикой.

Ключевые слова: инклюзивное образование, легкая степень умственной отсталости, социологический опрос, физическая культура.

Инклюзивное обучение было введено в 1970-х годах и сегодня широко и успешно практикуется в США, Канаде и странах Европы (А.В. Аксенов, 2011).

В России имеется положительный опыт внедрения инклюзивной физической рекреации (В.П. Соломин, С.О. Филиппова, Е.А. Митин, А.Е. Митина, 2008), дополнительного образования детей в детско-юношеских спортивных адаптивных школах (Э.В. Исаков, 2010), в программах объединенного спорта Специального Олимпийского движения (С.Е.Евсеев, 1996 – 2010; С.В.Гутников, 1998 – 2010 и др.).

В ряде стран разработаны комплексные программы по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе среди инвалидов, в том числе и детей (М.М. Башкирова, 1990). На пути включения инвалидов в спортивную деятельность имеется немало социальных проблем. Это и чисто медицинские проблемы (физическое состояние), и проблемы технического плана (специальное оборудование), и психологические барьеры (многие инвалиды стесняются своего состояния, боятся насмешек со

стороны здоровых людей и т.д.). Во всех этих отношениях людям с ограниченными возможностями нужна активная помощь и поддержка, и одной из начальных ступеней, является инклюзивное обучение детей с ограниченными возможностями здоровья на совместных занятиях в спортивной группе. Спортивная гимнастика, является одним из базовых видов спорта, основой начальной подготовки спортсменов, наиболее доступным и массовым видом спорта (П.Ю.Королев, 2009). В программе соревнований для лиц с ментальными нарушениями принимают участие спортсмены различного уровня подготовленности: от начинающих до хорошо подготовленных.

Целью нашего исследования являются учебно-тренировочные занятия и соревнования по спортивной гимнастике для лиц с легкой степенью умственной отсталости совместно со здоровыми сверстниками.

Одним из условий при совместном обучении (проведения тренировочных занятий и соревнований) являются эмоциональные аспекты принятия, согласия группы, общества с существованием особого человека, с реализацией его прав во всех сферах жизни, что подчеркивается в зарубежных трактовках термином «инклюзия» и противопоставляется понятию «эксклюзия» (исключение из общества) (Т.В. Фуряева 2005).

Для решения первой задачи исследования, нами был проведен анкетный опрос. В нем приняли участие учащиеся начальных классов общеобразовательных школ и специально коррекционной школы VIII вида города Владивостока и родители, дети которых обучаются в данных школах, в котором приняло участие более 100 человек.

На рисунке 1 наглядно видно распределение ответов, на вопрос «Согласны ли вы, что в одной группе будут заниматься спортивной гимнастикой дети с нарушением в интеллектуальном развитии, совместно с детьми общеобразовательных школ?».

Положительный ответ дали 45% нормально развивающихся детей, 60% детей из коррекционной школы, 30% родителей, дети которых обучаются в общеобразовательных школах и 60% родителей, детей с нарушением в интеллектуальном развитии (рис. 1). Затрудняются ответить на данный вопрос 35% детей общеобразовательных школ и 35% их родителей, 15% детей с нарушением в интеллектуальном развитии и 4% их родителей.

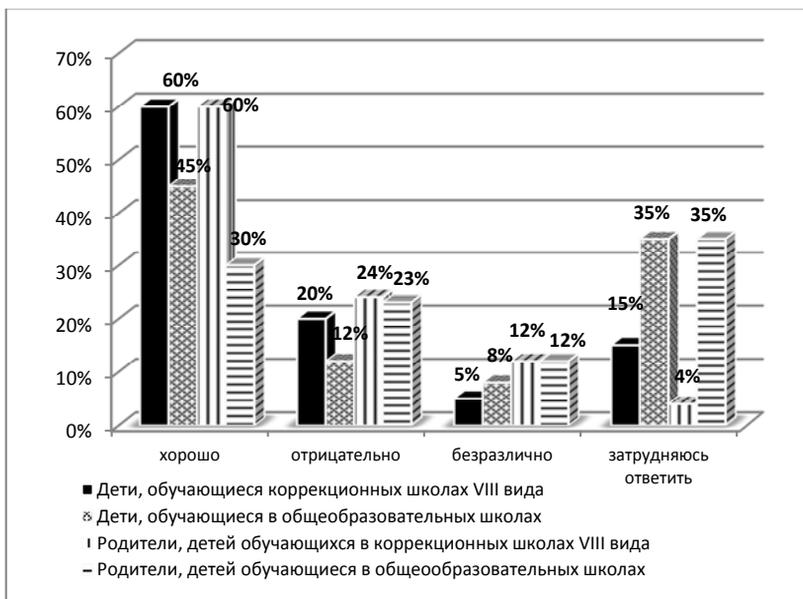


Рис. 1. Отношение детей общеобразовательных и коррекционных школ VIII вида и их родителей к совместным занятиям спортивной гимнастикой.

Полученные данные показывают, что отношение к умственно отсталому ребенку у лиц обследованных категорий еще не сформировано и необходимо способствовать успешному решению этой задачи различными средствами, в том числе и совместным обучением спортивной гимнастике.

Для анализа эмоционального состояния детей на совместных занятиях спортивной гимнастикой нами был использован тест М. Люшера. Его достоинства – краткость, отсутствие интеллектуальных, возрастных и языковых ограничений. Тест дает обширную, свободную от сознательного контроля испытуемого характеристику его эмоционального состояния с целью направленной глубиной коррекции поведения. Тест М. Люшера позволяет контролировать динамику волевой и эмоциональной сфер спортсменов, как в процессе тренировок, так и во время соревнований. Это дает возможность заранее предвидеть и целенаправленно устранять срывы из-за истощения энергетических или волевых возможностей.

В результате обработки данных по методике М. Люшера, были сделаны следующие выводы:

1. В экспериментальной группе у детей с легкой степенью умственной отсталости занимающихся совместно с нормально развивающимися детьми в одной группе проявилась ярко выраженная (53%) потребность в эмоциональном комфорте, глубокой привязанности и дружелюбию на фоне стремления к достижению результатов и лидерству по сравнению с контрольной группой (рис.2).

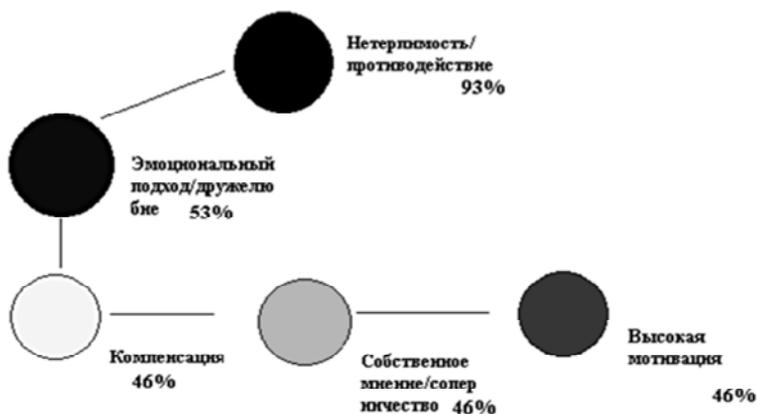


Рис. 2. Распределение показателей выбора цветовых предпочтений в экспериментальной группе.

2. В контрольной группе более ярко проявился факт осознания своих индивидуальных особенностей и желание преодолеть эти обстоятельства (выбор желтого цвета 60%) (рис. 3).

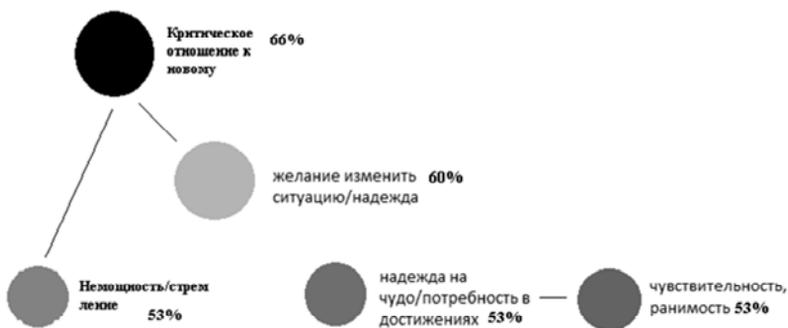


Рис. 3. Распределение показателей выбора цветовых предпочтений в контрольной группе.

3. На рисунке 4 мы видим, что контрольная группа демонстрирует высокий уровень эмоциональной ранимости и надежду на изменение (фиолетовый цвет 53%). А также контрольная группа более ориентирована на самоутверждение в надежде на изменение (сочетание фиолетового цвета 93% и зеленого 60%), в то время как экспериментальная группа ориентирована на самореализацию (93% фиолетовый) через упорство в достижениях и самоконтроль (синий и зеленый цвет 60%)(рис.4).

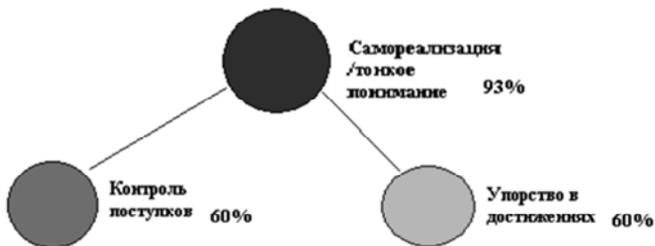


Рис. 4. Распределение показателей выбора цветовых предпочтений в экспериментальной и контрольной группах.

Тест позволяет увидеть корни трудностей, давая возможность педагогу, с одной стороны, подбирать индивидуальные воздействия, адекватные внутреннему состоянию каждого ребенка, а с другой - контролировать изменения внутренних диспозиций и эмоциональной структуры детей в процессе тех или иных воспитательных воздействий.

Список литературы:

1. Аксенов А.В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2011. – 139 с.
2. Башкирова М.М. Организация массовых соревнований среди инвалидов разных стран мира: сравнительный анализ / М.М. Башкирова // Физическая культура и здоровый образ жизни : тезисы докладов науч.-практ. конф. – М., 1990 – С. 12–13.
3. Джос В.В. Практическое руководство к тесту Люшера. – Кишинев: Периодика, 1990 – 174 с.
4. Исаков Э.В. Развитие адаптивного спорта: организация, экономика управление : практикум / Э.В. Исаков. – М.: М-ОСТ, 2010. – 199 с.
5. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие/ Под общей редакцией проф. С.П.Евсеева. – СПб.: Галлея принт, 2011. – 256 с.
6. Королев П.Ю. Социальная адаптация лиц с нарушением интеллекта средствами спортивной гимнастики: дис. канд. пед. наук. – М., 2009. – 201с.
7. Собчик Л.Н. МЦВ – метод цветowych выборов. Модифицированный восьми цветовой тест Люшера. Практическое руководство. – СПб., Изд-во «Речь», 2001. – 112 стр.
8. Фуряева Т.В. Педагогика интеграции за рубежом: Монография / Т.В. Фуряева. – Красноярск, 2005. – 200 с.

Мануковская Л.Б., Акулова Л.Н., Глухова О.В.
Воронежский государственный педагогический университет

**ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
В ВУЗЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы физического самосовершенствования и рекомендуется использовать комплексный план активного приобщения к самостоятельным занятиям студентов физическими упражнениями.

Ключевые слова: группа, личность, социальная активность, студенчество, физическая культура.

Студенчество является наиболее социально активной группой в современном обществе и несет в себе новые тенденции развития культуры, образования и науки. Повышение роли высшей школы в социально-экономическом и научно-техническом прогрессе и вызванное этим возрастанием требований к уровню подготовки специалистов, предопределяет актуальность реализации комплекса мер, связанных с совершенствованием качества образовательного процесса в вузах.

Особую роль в сложном и многофакторном процессе формирования личности студента призвана сыграть физическая культура. Она создает фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека, обеспечивает внутренние гарантии продуктивности учебно-познавательной деятельности и общения в сложной социально-экономической обстановке, способствует накоплению первичного опыта адаптации будущего специалиста к условиям рыночных отношений. Такая адаптация становится объективно необходимой, поскольку рынок сопряжен с психической и физической напряженностью, с конкуренцией, с ответственностью, с мобильностью и высоким профессионализмом.

Инновационные преобразования в условиях перестройки высшей школы должны удовлетворять основным требованиям

современной социально-психологической парадигмы отношения к студенту как к свободной личности, имеющей право на свободный выбор как вида занятий физическими упражнениями, так и их формами и индивидуально желаемого и приемлемого результата. В связи с этим возникает необходимость формирования у будущих специалистов знаний по подбору индивидуальных оздоровительных систем, тренировочных программ для лиц разного возраста, пола, а также способности разрабатывать и внедрять их в практическую деятельность. Для данного контингента студентов такие понятия, как «здоровье», «двигательная активность», «здоровый образ жизни» имеют особое значение.

В Воронежском государственном педагогическом университете одной из важных задач в работе кафедры физического воспитания является совершенствование учебно-воспитательного процесса студентов специального учебного отделения. В содержание учебной программы, разработанной на кафедре для работы с освобожденными студентами, на основе индивидуально-дифференцированного подхода входит несколько разделов. Студенты специального учебного отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые им доступны по состоянию здоровья.

При планировании и ведении учебного процесса со студентами СМГ следует руководствоваться:

- особенностями отклонения в состоянии здоровья каждого студента;
- уровнем его физической подготовленности;
- его психоэмоциональным состоянием.

Педагогическими путями учета и разрешения данных факторов в учебном процессе по физическому воспитанию выделены:

1. Подбор средств, позволяющий решать оздоровительные задачи должной направленности;
2. Регламентация нагрузки в зависимости от состояния занимающихся;
3. Вариативность средств и методов, используемых в процессе;
4. Текущий медицинский контроль за состоянием занимающихся.

В теоретическом разделе (в объеме по 10 часов на первом и втором курсах и 6 часов на третьем) предусматривается овладение студентами базовыми знаниями по физической культуре,

системно упорядоченными, комплексными, охватывающими философские, социальные, естественнонаучные, психолого-педагогические, специальные и практические вопросы физической культуры. Эти знания обеспечивают возможность студенту оперировать важнейшими понятиями, закономерностями, принципами, правилами, выбором методов и средств для организации здорового образа жизни, самосовершенствования и самореализации. Обязательный лекционный материал дополняется для освобожденных студентов теоретическими сведениями по обоснованию факторов, влияющих на здоровье человека; по индивидуальной оздоровительной физической культуре; использованию частных методик занятий физическими упражнениями в форме бесед, дискуссий на групповых занятиях.

В методико-практическом разделе обосновываются конкретные методы оценки функционального состояния, физической и умственной работоспособности, методические оценки уровня здоровья и др., способствующие:

- самопознанию, самоанализу: привлечение студентов к обмерам, обсчетам показателей физического развития, функционального состояния, обучение навыкам самоконтроля и оценок физического развития, методикам составления комплексов упражнений по заболеваниям;

- саморазвитию, самовоспитанию: привлечение студентов к диагностике по составлению индивидуальных домашних заданий, заполнению дневников самоконтроля (2 курс – 14 часов);

- самореализации: изучение практических основ методик, направленных на сохранение и укрепление здоровья; выработка средств и способов здорового образа жизни; составление индивидуальных оздоровительных программ и рекомендаций по здоровому образу жизни, самосовершенствованию (3 курс – 6 часов).

Методические занятия для освобожденных студентов предусматривают освоение ими следующих тем (не более 2-х в каждом семестре):

- общие основы, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;

- методика составления комплексов ЛФК по заболеваниям;

- методика освоения корригирующей гимнастики для глаз;

- методика выработки правильной осанки и коррекции телосложения;
- методические основы закаливания;
- методика овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, бег);
- методика организации самоконтроля за состоянием здоровья;
- методика составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- методика организации и планирования самостоятельных занятий;
- самовоспитание с использованием средств физической культуры;
- методика проведения производственной гимнастики, физкультпауз, физкультминуток.

Для освобожденных студентов подготовлены и изданы методические рекомендации «Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы».

На практических занятиях соблюдаются основные принципы применения физических упражнений оздоровительной направленности.

Оздоровительный и тренировочный эффект занятий физическими упражнениями во многом зависит от правильного дозирования физической нагрузки. Физические упражнения, как и лекарства, в одних дозах полезны, а в других – вредны. В связи с этим, их следует использовать по принципу «не навреди организму».

Максимальную пользу приносят занятия физической культурой лишь в том случае, если используемые физические нагрузки соответствуют функциональным возможностям организма и физические упражнения применяются с учетом индивидуальных особенностей физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья каждого студента.

Очень важно распределять учебный материал по степени возрастающей трудности и учитывать физиологическое воздействие применяемых физических нагрузок на их организм.

Физическую нагрузку на занятиях следует регулировать с применением следующих методических приемов: увеличением или уменьшением количества выполняемых упражнений; уменьшением или увеличением числа повторений упражнений;

увеличением или уменьшением интервалов для отдыха, а также времени на выполнение упражнений; осложнением или облегчением выполняемых заданий; увеличением или повышением темпа и интенсивности выполняемых физических упражнений; изменением исходных положений во время выполнения упражнений; введением специальных дыхательных упражнений для расслабления мышц, участвующих в выполнении упражнений и снятия эмоционального напряжения занимающихся.

Для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность и плохую адаптацию сердечно - сосудистой системы к физической нагрузке, необходимо ограничить количество трудных упражнений, уменьшить число повторений и увеличить паузы для отдыха. Отдых желательно давать в сочетании с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа, стоя.

Физическую нагрузку во время занятий можно контролировать по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления. На занятиях со студентами не следует использовать интенсивные физические нагрузки, вызывающие резкое учащение пульса (выше 160 уд./мин) и большое утомление (резкое покраснение или побледнение лица, сильная отдышка). При появлении признаков значительного утомления необходимо прекратить выполнение упражнений и сделать паузу для отдыха с использованием специальных дыхательных упражнений.

Для физического самосовершенствования рекомендуется использовать комплексный план активного приобщения к самостоятельным занятиям, куда входят индивидуальные домашние занятия, содержащие рекомендации по двигательному режиму и развитию физических качеств; комплексы психорегулирующей волевой гимнастики; написание реферата и составление комплексов упражнений по имеющимся заболеваниям; ведение дневника самоконтроля и т.д.

Все это позволяет повысить мотивацию у студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями; осуществить деятельностный подход к освоению ценностей физической культуры; способствует приобретению навыков оценки и управления своим физическим состоянием, что жизненно необходимо в индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специального учебного отделения после окончания вуза.

Список литературы:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М: Физкультура и спорт, 1987.
2. Адаптация и здоровье: Учебное пособие/ Отв. ред. Э.М. Казин. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003.
3. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда// Знание, 1987, №7.
4. Здоровье студентов/ Под ред. Акаджяна Н.А. – М.: Изд-во РУДН, 1997.
5. Николаев В.Т. Педагогическая технология улучшения состояния здоровья обучающейся молодежи: Сборник статей и тезисов XI Всероссийской конференции. Казань – Йошкар-Ола: Центр инновационных технологий, 2001.

УДК 796

Мануковская Л.Б., Мануковская Т.Е., Кочергин В.В.
Воронежский государственный педагогический университет

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ФОНА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Аннотация. В статье подтверждается тезис о том, что физической культурой надо заниматься с искренней верой в её пользу, с любовью, радостью, и тогда её целительные силы многократным образом возрастают.

Ключевые слова: здоровье, напряжение, психоэмоциональный настрой, студенты, хронические заболевания.

Ежегодно в Воронежский государственный педагогический университет от 10 до 20% студентов, поступивших на первый курс, по результатам врачебного обследования для освоения курса «физического воспитания» зачисляются в специальные

медицинские группы (СМГ) из-за ослабленного здоровья и наличия различных хронических заболеваний.

При обучении в вузе многие студенты испытывают дополнительное психо-эмоциональное напряжение, вследствие резкого изменения условий жизни (новая социальная среда, новые преподаватели, учебные предметы, новые педагогические требования, отрыв от дома, друзей, характера питания и др.). Все эти факторы могут приводить к дальнейшему снижению резервов здоровья и обострению хронических заболеваний. Поэтому основными целями образования и физического воспитания в СМГ наряду с развитием физических качеств студентов являются физическая реабилитация и профилактика заболеваний, увеличение резервов здоровья, повышение умственной работоспособности, овладение системой знаний, умений, навыков здорового образа жизни, регулирования психических состояний, совершенствование способностей к социальной адаптации.

Однако на занятиях по физическому воспитанию, особенно в первые месяцы учёбы в вузе, многие студенты, зачисленные в СМГ, чувствуют себя дискомфортно. Это обусловлено и ослабленным здоровьем, и низким развитием физических качеств, т. к. в школе они нередко бывают освобождены от занятий физкультурой. Вследствие этого очень важно создать такие условия на занятиях физической культурой, чтобы студенты испытывали положительные эмоции, проявляющиеся в виде удовольствия, радости. Именно положительные эмоции наряду с физическими упражнениями способствуют быстрейшему оздоровлению, профилактике заболеваний и улучшению результатов учёбы.

В формировании положительного эмоционального фона можно условно выделить три главных компонента:

- 1) благоприятные условия для занятий;
- 2) искусство преподавателя;
- 3) сознательная, целенаправленная работа студента над собой;

Основным девизом преподавателей, занимающихся со студентами СМГ является: «Здоровье, радость, красота, успех студента».

Преподаватели постоянно работают над повышением своих знаний в области физиологии человека, медицины, методики лечебной физкультуры, психологии и педагогики. Полученные знания используются для восстановления, сохранения и укрепления здоровья студентов, исходя из их личностных особенно-

стей, степени физической подготовки, состояния здоровья, материальных возможностей, образа жизни.

Преподаватели СМГ относятся к студентам внимательно, доброжелательно, стараясь сформировать у них позитивные настроения и мысли, поддержать, ободрить, оказать доверие.

Перед занимающимися ставятся следующие цели:

а) пробудить активность самого студента, воспитать силу воли, веру в себя, оптимизм;

б) осознать, что положительные эмоции, хорошее настроение являются важными факторами на пути к здоровью, красоте и повышению умственной работоспособности;

в) сформировать навыки преодоления дистрессов;

г) освоить методики реабилитации и профилактики заболеваний с учётом особенностей своего организма;

д) с целью повышения уровня знаний студентов о здоровье, путях его укрепления, и увеличения резервов проводится разъяснение механизмов действия двигательной активности и конкретных специальных упражнений на развитие физических и психологических качеств, на функции центральной нервной системы и внутренних органов.

Созданию атмосферы радости на занятиях способствует не только полезность упражнений, но и их разнообразие (эффект новизны), доступность (упражнения строго индивидуально дозируются по объёму и интенсивности). Регулярно используются общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на развитие выносливости, пластики, улучшения осанки, оптимизации кровоснабжения головного мозга, повышение умственной работоспособности, элементы антистрессовой гимнастики, эстафеты, подвижные игры.

Особое внимание уделяется созданию на занятиях атмосферы успеха, соблюдению культуры общения. Даже небольшие достижения отмечаются одобрительным словом, взглядом, жестом. Преподаватели учат студентов оказывать моральную поддержку сокурсникам, уметь сказать доброе слово. Не допускаются на занятиях в отношениях между студентами нелюбезная критика, обидные насмешки и всякие другие проявления недоброжелательности.

Для самообразования рекомендуется специальная методическая литература по заболеваниям, книги, благотворно влияющие

на эмоциональную сферу, пробуждающие оптимизм, стремление избавиться от слабости, бездеятельности, способствующие воспитанию силы воли, утверждению веры в себя, а так же поиску путей к здоровью, повышению работоспособности, успеху.

Студенты активно изучают научные основы здорового образа жизни, участвуют в ежегодной конференции, проводимой кафедрой физического воспитания «Здоровый образ жизни», пишут рефераты на эту тему, овладевают навыками саморегуляции психических состояний при аутогенной тренировке, ведут дневники самоконтроля, составляют и выполняют специальные комплексы по своим заболеваниям.

К третьему курсу у большинства студентов СМГ, регулярно посещающих занятия по физической культуре, значительно улучшается и состояние здоровья, и успеваемость.

75-85% студентов идут на занятия физической культурой охотно. Они испытывают радость движения, радость совершенствования физических качеств, радость появления бодрости, улучшения настроения, радость общения, радость повышения умственной и физической работоспособности, радость познания и саморазвития.

Таким образом, физической культурой надо заниматься с искренней верой в её пользу, с любовью, радостью, и тогда её целебные силы многократным образом возрастают.

Список литературы:

1. Змановский Ю. Б. К здоровью без лекарств. М., 1990.
2. Здоровье студентов/ Под ред. Агаджаняна Н. А. –М.: Издательство РУДН, 1997.
3. Николаев В. Т. Педагогическая технология улучшения состояния здоровья обучающейся молодёжи: Сборник статей и тезисов XI Всероссийской конференции. Казань.– Йошкар-Ола: Центр информационных технологий, 2001.

Махов А.С.

Шуйский филиал Ивановского государственного университета

СПОРТИВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ИХ ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКА

Аннотация. В статье охарактеризована деятельность спортивных организаций инвалидов Ивановской области, осуществляющих непосредственную работу по развитию адаптивного спорта в регионе. В работе представлены цели подобных организаций, а также рассмотрены специфические задачи единственного в России спортивно-оздоровительного клуба инвалидов «Пингвин», созданного на базе педагогического вуза.

Ключевые слова: адаптивный спорт, клуб, лица с инвалидностью.

Ведущие позиции в непосредственной организации и проведении спортивной работы с инвалидами в Ивановской области занимают спортивные, физкультурно-спортивные, спортивно-оздоровительные клубы инвалидов, объединяющие лиц как одной, так и нескольких нозологических и возрастных групп.

Указанные клубы для практической работы и финансирования своей деятельности взаимодействуют с государственными органами местного самоуправления физической культуры и спорта, образования, социального обеспечения (социальной защиты), здравоохранения, семьи, детства и молодёжи, курирующими данные направления социальной практики [3]. В зависимости от контингента занимающихся, физкультурно-спортивный (спортивный, спортивно-оздоровительный) клуб инвалидов координирует свою деятельность с региональными представительствами рассмотренных общественных организаций федерального уровня: Паралимпийским комитетом России, Всероссийской Федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, Федерацией спорта слепых, федерациями по видам спорта, всероссийскими обществами инвалидов.

Основными целями и задачами физкультурно-спортивных (спортивных, спортивно-оздоровительных) клубов инвалидов являются [3]:

- пропаганда физической культуры и спорта среди всех категорий инвалидов;
- приобщение к здоровому и активному образу жизни лиц, имеющих различные физические недостатки;
- проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с данной категорией населения;
- установление и расширение международных связей;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для участия в соревнованиях;
- содействие обеспечению спортсменов, членов клуба специальным оборудованием и инвентарем спортивного назначения для инвалидов;
- оказание всесторонней, в том числе благотворительной, помощи членам Клуба, отдельным лицам, коллективам, работающим в области адаптивного спорта;
- организация и проведение конкурсов, спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятий соответствующих целям Клуба;
- организация подготовки общественных инструкторов и судей по видам спорта;
- оказание методической помощи инвалидам, самостоятельно занимающимся физическими упражнениями и спортом;
- осуществление рекламной, издательской, консультационной и информационной деятельности в соответствии с действующим законодательством.

В числе основных спортивных организаций инвалидов, осуществляющих активную деятельность по развитию адаптивного спорта региона являются: Ивановская областная общественная организация инвалидов-опорников «Надежда», физкультурно-оздоровительный спортивный клуб инвалидов «Воля» (г. Иваново), спортивный клуб инвалидов-опорников «Источник», спортивно-оздоровительный клуб инвалидов «Пингвин» (г. Шуя), спортивно-оздоровительный клуб «Виктория» (г. Кинешма), спортивный клуб «Энтузиасты» (г. Южа), спортивно-оздоровительный клуб инвалидов «Непоседы», клуб «Милосердие» (г. Вичуга), спортивно-оздоровительный клуб инвалидов

«Волга» (г. Пучеж), Кохомская общественная организация все-российского общества инвалидов (г. Кохма), Фурмановская Российская общественная организация инвалидов (г. Фурманов).

Охарактеризуем деятельность каждого из них.

Одним из направлений деятельности **Ивановской областной общественной организации инвалидов-опорников «Надежда» (г. Иваново)** является развитие физической культуры и спорта среди инвалидов-колясочников и приравненных к ним, для которых занятие спортом имеет большое социальное значение: это и здоровый образ жизни, и воспитание силы воли и выносливости в любой сложной жизненной ситуации, и общение, дружба и взаимопомощь, это и спортивный азарт, выявление самых сильных, смелых и стойких, которые достойно защищают спортивную честь города и области. Самому молодому члену 17 лет, самому старшему 77 лет. Клуб объединил членов с самыми разными заболеваниями: травмами позвоночника (спинальники), церебральным параличом, инвалидов-ампутантов и т.п.

Физкультурно-оздоровительный спортивный клуб инвалидов «Воля» (г. Иваново). В 2010 году отметил свое 20-летие. В клубе занимается около 50 человек от 16 до 18 лет, самому старшему члену клуба – более 85 лет. Более того, клуб «Воля» объединяет и профессионалов (в стенах клуба воспитаны чемпионы России и международных соревнований), и начинающие любителей. Спортсмены участвуют во всех состязаниях, которые проходят в городе Иваново и Ивановской области. Одним из лучших сезонов считается спортивный сезон 2012 года, когда члены клуба в составе сборной Иванова выиграли награды разного достоинства во всех заявленных видах программы Параспартакиады Ивановской области.. Спортсмены-инвалиды из клуба «Воля» принимали участие в международных соревнованиях в городе Саки, побеждали в российских соревнованиях и фестивалях в Москве, Сочи и Самаре.

Спортивный клуб инвалидов-опорников «Источник» (г. Шуя). Свою спортивную деятельность начал в 2004 году. За всю спортивную историю клуба в соревнованиях городского и областного уровней приняли участие около 60 человек. В основном, культивировали такие виды спорта, как дартс и заезды на

инвалидных колясках. Впоследствии, к данным видам спорта добавились армрестлинг, пауэрлифтинг, шахматы, толкание ядра.

Спортивно-оздоровительный клуб инвалидов (СОКИ «Пингвин», г. Шуя). Основан в 2009 году. СОКИ «Пингвин» (такое название клубу дали сами спортсмены-инвалиды) имеет свой устав, логотип, гимн, страницу в Интернете на официальном сайте Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «ИвГУ» (www.ssru.ru).

Согласно Уставу, клуб возглавляет Президент, назначенный Общим собранием. Формами самоуправления в клубе «Пингвин» выступают Состав правления, в который входят тренеры, секретарь и документовед из числа студентов и преподавателей, представитель Шуйского местного отделения Ивановской областной организации «Всероссийское общество глухих», спортсмены из числа инвалидов каждой нозологической группы. Сформированы личные дела на каждого участника клуба, в которых фиксируются достижения спортсменов в соревнованиях различного уровня.

В клубе занимается 31 человек категории «инвалиды по слуху», 5 человека категории «слабовидящие», 2 человека категории «тотально слепые», 16 человек с поражением опорно-двигательного аппарата, в том числе инвалиды-ампутанты, 4 человека – лица с общими заболеваниями из города Шуи, Шуйского района, города Иванова – всего 58 человек. Сформированы команды по четырнадцати видам спорта: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, дартс, армрестлинг, пауэрлифтинг, голбол, шахматы, лёгкая атлетика (толкание ядра, гонки на инвалидных колясках), бочча, фитнес, русский жим [1].

Являясь на сегодняшний день единственным клубом инвалидов в России, функционирующем на базе педагогического вуза, помимо типичных задач подобных организаций инвалидов, СОКИ «Пингвин» ставит перед собой следующие задачи [2]:

- предоставлением возможности прохождения непрерывной учебной, педагогической и производственной практики, а также дальнейшего трудоустройства студентам специальности / направления «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура);

- подготовкой арбитров из числа студентов и аспирантов указанной специальности/направления подготовки для организации и проведения спортивных соревнований с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья;

- созданием условий для реализации научного потенциала студентов и преподавателей вуза и проведения исследований в области адаптивной физической культуры и спорта;

- пропагандой и популяризацией адаптивного спорта среди инвалидов через университетские службы маркетинга и рекламы, что значительно усиливает процесс вовлечения самих инвалидов в занятия физическими упражнениями и спортом;

- подготовкой волонтеров для системы адаптивного спорта.

Следует отметить, что СОКИ «Пингвин» имеет свои филиалы – аналогичные клубы «Пингвин-2» и «Пингвин-Забайкалье» созданы на базах Новокубанского филиала Адыгейского государственного университета (г. Новокубанск, Краснодарский край) и Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического университета (г. Чита, Забайкалье) соответственно. Оба вуза также осуществляют подготовку кадров по адаптивной физической культуре и спорту.

Спортивно-оздоровительный клуб «Виктория» (г. Кинешма). Клуб функционирует на базе ДСЮШ г. Кинешмы. В настоящее время в клубе занимается около 30 человек, занятия проходят 2-3 раза в неделю. Место для занятий, а также весь необходимый инвентарь был выделен местными властями. Клуб ведёт свою деятельность в соответствии с годовым спортивным планом занятий, организованы тренировки по таким видам спорта, как: дартс, армспорт, пауэрлифтинг, легкая атлетика. Проходят занятия в тренажерном зале. Кроме спортивной работы в клубе очень активно ведется культурная реабилитация. Организованы кружки по интересам: стихи, рисование, хор, гитара и многое другое. Каждый месяц организуются концерты и экскурсии. Администрация г.о. Кинешма и спонсоры полностью берут на себя финансирование. Вместе с тем, организованы пункты консультационной помощи для людей с ограничениями, где разъясняются права и возможности инвалидов. При этом, консультантами являются сами участники клуба.

Спортивно-оздоровительный клуб инвалидов «Энтузиасты» (г. Южа). Девиз клуба: «Мы энтузиасты и своим энтузиазмом заразим всех». Клуб был организован в 2004 году и начинал свою деятельность практически без помощи со стороны властей практически. Тем не менее, после долгих бесед с представителями государственной службы, «энтузиастам» бы-

ло выделено помещение на базе спортивной школы. В настоящее время в клубе занимается около 25 человек, разных нозологических групп. Занятия проходят по следующим видам спорта: шахматы, армспорт, пауэрлифтинг, легкая атлетика. Помимо спортивной составляющей клуба, его члены развиваются творчески. На базе клуба существует хор, проходят вечера поэзии, организуются концерты. В дальнейших планах у клуба – привлечь большее количество занимающихся и начать заниматься плаванием и стрельбой.

Спортивно-оздоровительный клуб инвалидов «Непоседы» (г. Вичуга). Образован в 2009 году. Администрация муниципалитета сразу пошла на встречу и выделила место для занятий на базе спортивного комплекса «Текстильщик». Результатом активного поиска спонсоров стало появление необходимой материально-технической базы и спортивного инвентаря. Членами клуба являются 28 человек. Занятия проводятся 5 дней в неделю по следующим видам спорта: дартс, настольный теннис, легкая атлетика, армспорт, пауэрлифтинг, пулевая стрельба. Тренировки по плаванию проходят в бассейне, расположенном на базе спортивного комплекса. Через полгода на базе клуба «Непоседы» был создан ещё один клуб «Милосердие». Его деятельность направлена на работу с инвалидами с тяжелой степенью заболевания, которые находятся в специальном комплексном центре города Вичуга. Добровольцы-непоседы регулярно приходят к тяжело больным, устраивают для них физкультминутки, чаепития, вечера поэзии и песен под гитару, занимаются рисованием и лепкой и просто общаются, словом, ведут активную спортивно-культурную реабилитацию.

Спортивно-оздоровительный клуб для инвалидов «Волга» (г. Пучеж). Клуб организовывался, в основном, своими силами, при доме-интернате для инвалидов. Впоследствии, Администрация выделила место для занятий в спортивной школе. Однако спортсмены, привыкшие к стенам и людям в интернате, большую часть времени тренируются именно там. Занятия проходят 3 раза в неделю по дартсу, настольному теннису, армспорту, пауэрлифтингу, легкой атлетике. Тренировочный процесс осуществляет специалист по адаптивной физической культуре, который создает для них специальные комплексы, дозирует нагрузку и просто общается. Вместе с тем, члены клуба обеспечены и культурным до-

сугом: проходят конкурсы талантов, чаепития, вечера поэзии, выездные экскурсии, которые финансируют спонсоры.

Кохомская общественная организация всероссийского общества инвалидов (г. Кохма). Организация не имеет названия, но это не мешает ей развиваться и процветать. Образована в 2009 году, после того, как спортсмены-инвалиды Ивановской области приняли участие в параспартакиаде Центрально федерального округа на базе детского оздоровительного лагеря «Берёзовая роща». Тренировки проходят на базе стадиона «Рекорд». Сейчас в клубе занимается около 25 человек. Тренировки проходят 2 раза в неделю по следующим видам спорта: дартс, настольный теннис, шахматы, стрельба, пауэрлифтинг, армспорт, легкая атлетика. Один раз в неделю проходят занятия по плаванию на базе местного профилактория. Также активно ведется культурная работа: организовываются выставки, вечера поэзии, экскурсии, которые частично оплачиваются спонсорами либо администрацией.

Фурмановская российская общественная организация инвалидов (г. Фурманов). Спортивную деятельность стали вести с 2008 года. С согласия администрации, спортсменам-инвалидам выделили помещение для занятий на базе ДЮСШ и городского молодежного центра. Тренировки проводятся 2 раза в неделю по следующим видам спорта: пулевая стрельба, армспорт, дартс, пауэрлифтинг, настольный теннис, легкая атлетика. Сейчас в клубе занимается в среднем около 100 человек разных нозологических групп. Один раз в месяц проводятся внутренние соревнования, также спортсмены активно участвуют и во внешних соревнованиях. Результатом культурной работы свой стал опубликованный и распространённый большим тиражом поэтический сборник, в который вошли произведения членов организации.

Таким образом, первичным звеном управления в системе адаптивного спорта как России, так субъекта РФ является спортивный (спортивно-оздоровительный, физкультурно-спортивный) клуб, коллектив, секция инвалидов, поскольку именно там проводится физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с инвалидами, достигаются цели и решаются задачи адаптивного физического воспитания и подготовки спортсменов из числа лиц с инвалидностью, ведётся активная работа по их социальной адаптации и интеграции в общество.

Список литературы:

1. Белова И.Ю., Махов А.С. Практика по адаптивной физической культуре. Уч.-мет. пос. – Шуя: Изд-во ШГПУ. – 103 с.
2. Махов А.С. Организационная структура управления адаптивным спортом в России / А.С. Махов, О.Н. Степанова // Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал. – 2013. – №3 (55). – С. 3–8.
3. Физкультурно-спортивный клуб инвалидов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru> (дата обращения: 07.01.2012).

УДК 613

Нефедова Е. В.

Воронежский государственный архитектурно-строительный университет

Валиев С.К.

Воронежская государственная лесотехническая академия

**ОБОСНОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВУЗА**

Аннотация. В статье на основе обобщенных данных литературы обоснована общая схема педагогического управления адаптивным функционированием организма студента специального отделения.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, профилактика, управление, студенчество, физическое воспитание

Введение. Основной принцип процесса физического воспитания в учебном заведении – профилактика и оздоровительная направленность использования средств физической культуры в любых формах занятий. Важной задачей этой дисциплины яв-

ляется привитие студентам навыков здорового образа жизни. Решение этой задачи во многом зависит от организации и проведения процесса физического воспитания и грамотного управления им в вузе [3,5]. В последние годы внимание специалистов-педагогов и медиков приковано к проблеме ухудшения здоровья молодого поколения [3,5]. Особую тревогу вызывает увеличение количества студентов, которых по состоянию здоровья для занятий физическим воспитанием относят к специальной медицинской группе.

Результаты исследования. Контингент студенческой молодежи, как правило, относится к двум возрастным периодам: юношескому (16-21 год) и первому зрелому (21-34 года).

Государственная система физического воспитания, обязывает учащуюся молодежь два раза в неделю организованно заниматься физическими упражнениями под руководством квалифицированных специалистов по специально разработанным программам.

Физическое воспитание в вузе имеет отличительные черты от школьной физической культуры. Основными аспектами учебного процесса в вузе являются: укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма; профилактика заболеваний, высокий уровень физической подготовленности, физической и умственной работоспособности на протяжении всего периода обучения. Эти требования к содержанию процесса физического воспитания учитывают, прежде всего, сознательное участие студентов на занятиях. Однако для того, чтобы процесс участия в этих занятиях приносил кроме пользы еще и удовольствие, необходимо формирование положительной мотивации.

Анализ данных, полученных в результате мониторинга физического здоровья студентов ВГАСУ в период 2008-2012 гг., показывает, что в СМГ в 2008 году были включены 11% студентов, в 2009 г. – 10,7%, в 2010 г. – 10,9%, в 2011, 2012 гг. – 12% от общего числа студентов I-IV курсов. В ВГПУ в 2010-2011 гг. количество студентов специальной медицинской группы составило 21%; в ВГУ – 24% в ВГМА – 27%, в ВГТУ – 37% [6]. По данным О.Г. Румба [8] в настоящее время количество студентов отнесённых по состоянию здоровья в СМГ достигает 40-45%.

Этому контингенту предписаны ограничения в определенных физических упражнениях и величине физических нагрузок, противопоказания к некоторым из них, а, главное, рекомендованы физические упражнения и нагрузки определенной направленности и величины, которые будут способствовать укреплению их здоровья, вторичной профилактике обострений хронических заболеваний, а также профилактике наиболее распространенных профессиональных заболеваний и травм.

При анализе литературных источников выявлено, что между исследователями и преподавателями вузов нет единого мнения по комплектации учебных групп специального отделения. Научная литература предлагает разные критерии при их формировании, главными из которых являются функциональное состояние организма или характер заболевания, уровень физического развития и подготовленности [1;2].

В базовых программах по физическому воспитанию рекомендуется следующий вариант деления студентов на группы в специальном отделении:

Группа «А» - студенты с заболеваниями сердечнососудистой и дыхательной системы;

Группа «Б» - с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, обмена веществ и мочеполовой системы;

Группа «В» - с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Есть варианты программ, по которым в отдельную группу выделяют студенток с нарушением биологического цикла. Существуют и другие предложения по формированию групп специального отделения вуза [1,2,4].

Общим положением для организации процесса физического воспитания в вузе является проведение занятий при делении контингента на учебные группы без учета состава академических групп и принадлежности к факультетам.

В специальном отделении организация занятий для успешного управления процессом физического воспитания является более сложной задачей. Возможны различные варианты формирования учебных групп, но каждый из них имеет свои особенности:

- группы формируются с учетом нозологических форм заболеваний;

- комплектование групп производится на основе дифференциации по ограничениям и противопоказаниям при различных заболеваниях;

- группы комплектуются на основе сходной направленности рекомендуемых средств физического воспитания при разных патологиях.

В любом из этих вариантов необходимым условием является деление групп на юношей и девушек и обязательное проведение занятий отдельно от групп других вуза.

Каждый из вариантов комплектования групп имеет свои положительные стороны и недостатки для проведения учебного процесса.

Комплектование групп по сходным нозологическим формам заболеваний позволяет всесторонне учитывать противопоказания к выполнению определенных физических упражнений и нагрузок, вызывает необходимость дифференцировать их в зависимости от тяжести заболевания, сроков ремиссии и учета ограничений в величине физических нагрузок при индивидуальном выполнении упражнений. При этом дозировка индивидуальных нагрузок требует еще и учета уровня физической подготовленности. Кроме того, для студенток варианты использования упражнений для коррекции фигуры и совершенствования функционирования репродуктивных органов имеют свою специфику, а, следовательно, в занятиях должны применяться специфично «женские» упражнения и нагрузки.

Некоторые ученые считают нозологический подход в комплектовании групп специального отделения приемлемым только для студентов с резко выраженными расстройствами в состоянии здоровья.

Девушки с патологией репродуктивных органов организуются в отдельные группы, тем более что количество студенток с нарушениями в состоянии половой системы остается все еще высоким [7].

По мнению Ф.Г. Ситдикова и С.Б. Бондаря [2], если организация учебных групп проводится на основе дифференцированных ограничений и противопоказаний при разных заболеваниях, то это вызывает необходимость учета пола и индивидуальных особенностей организма, на которые оказывают влияние степень тяжести конкретного заболевания и уровень физической подготовленности. В этом случае основная часть занятия

должна проводиться индивидуально-самостоятельным методом, при методическом участии педагога-специалиста.

При организации учебных групп по признаку сходных по направленности средств физического воспитания, для студентов с разными патологиями требуется в содержание основной части занятия включать специальные упражнения, рекомендуемые при конкретном заболевании из арсенала лечебной физической культуры. Также как в других вариантах проведение занятий требует дифференциации студентов по уровню физической подготовленности.

Особенности организации и методики проведения занятий со студентами специального отделения определяются не только многообразием характера и степенью отклонений в состоянии здоровья, а и различными условиями работы кафедр физического воспитания, климатом, наличием спортивных сооружений, снарядов и инвентаря, квалификацией педагогов и врачей.

Избранный вариант комплектования учебных групп специального отделения определяет специфику управления процессом физического воспитания. От критериев, заложенных в основу организации групп, зависит алгоритм и условия управления учебным процессом.

Заключение. На основе обобщенных данных литературы общая схема педагогического управления адаптивным функционированием организма студента специального отделения может быть представлена следующим образом:

1. Получение информации о тяжести заболевания и состояния здоровья на период начала занятий: из справок о направлении в специальное отделение выясняется патология; из наблюдений на первых занятиях – индивидуальные особенности функционального состояния организма, физической подготовленности и мотивации к участию в академических и факультативных занятиях физическими упражнениями по программе вуза.

2. Определение цели занятий физическими упражнениями на определенный период обучения (месяц, семестр, год).

3. Выбор направленности занятий, адекватных средств и методов физического воспитания, а также содержания и дозировки упражнений основной части занятий при конкретной патологии с учетом индивидуальных особенностей и сопутствующих заболеваний.

4. Получение субъективной и объективной срочной и текущей информации об изменениях, происходящих в организме студента и проявляющихся в уровне физической подготовленности под влиянием управляющих команд педагога проводящего занятия (педагогический контроль).

5. При необходимости – коррекция содержания занятий в зависимости от результатов оперативного и текущего контроля.

6. Привитие студентам умений использовать методы самоконтроля для оценки состояния своего организма и тех изменений, которые в нем происходят под влиянием регулярных и систематических занятий физическими упражнениями.

Соблюдение этих условий позволяет методически правильно управлять физическим и функциональным состоянием организма студентов при достаточно высокой квалификации и педагогическом опыте специалистов физического воспитания, а также – систематическом контроле со стороны медицинского персонала вуза.

Список литературы:

1. Белогурова Л.В. Особенности организации лечебно-оздоровительной работы со студентами в Донецком национальном университете / Л.В. Белогурова // Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: науч. монограф. / ред. проф. Р.Т.Раевский. – О.: Наука и техника, 2008. – с. 441-443.

2. Бондарь И. Организационно-методические особенности занятий физическим воспитанием в специальной медицинской группе /И. Бондарь // Молодая спортивная наука Украины : зон. науч. журнал. - Львов, 2007. - Вып.7. – Т. 2. – С. 327-330.

3. Булатова М. М. Здоровье и физическая подготовленность населения Украины / М. Булатова, О. Литвин // Теория и методика физического воспитания и спорта. - К.: Олимпийская литература, 2004. -№1. - С. 3-9.

4. Врженевский И.И. Формирование и комплектование учебных групп высших учебных заведений для занятий физическим воспитанием в специальном отделении. / И.И. Врженевский // Теория и методика физического воспитания и спорта. - К.: Олимпийская литература, 2010. - С. 56-57.

5. Выдрин В. М. Физическая культура - вид культуры личности и общества (опыт историко-методологического анализа проблемы) / В.М. Выдрин. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: ГФАК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 164 с.

6. Германов Г.Н. Контроль двигательной и функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения на основе учёта индивидуальных норм и темпов прироста показателей в контрольных упражнениях / Готовцев Е.В., Машошина И.В. // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №2(38). – С.79–82.

7. Романова Л. Б. Опыт работы по распределению студентов с ослабленным здоровьем в медицинские группы /Л. Б. Романова, Л.Н. Власенко // Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: материалы межд. народ. Науч. симпозиума. – Одесса: Наука и техника, 2008. – С. 510–514.

8. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп [Текст]: Авторефер. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04./ Румба Ольга Геннадьевна. – СПб., 2011. – 51 с.

УДК 614

Соколова Н.В., Захаренко А.С.

Воронежский государственный педагогический университет

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕКРЕАЦИОННОМ ТУРИЗМЕ

Аннотация. В статье описаны способы внедрения здоровьесберегающих технологий в деятельность учащихся посредством рекреационного туризма. Особенности раскрыты на примере работы историко-патриотического лагеря «Танаис».

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, рекреационный туризм, школьники, здоровье, летний отдых.

Одной из главных проблем современного российского общества является состояние здоровья подрастающего поколения. Статистика Министерства Здравоохранения РФ, опубликованная на www.gosminzdrav.ru, лишь подчёркивает масштаб данной проблемы: число абсолютно здоровых детей составляет 10-12% от общего числа учащихся, отмечается рост числа хронических заболеваний и увеличение функциональных расстройств организма среди школьников различных возрастных групп. Решение данных проблем требует комплексного подхода на основе применения здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьесберегающей технологией понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования [Петров О.В., 2001].

На наш взгляд, в качестве одной из площадок для применения здоровьесберегающих технологий является рекреационный туризм.

Целью работы является: изучение возможностей практического применения здоровьесберегающих технологий в рекреационном туризме.

Рекреационный туризм, предполагает активный вид отдыха, насыщенный различными досугово-развлекательными мероприятиями, способный поднять жизненный тонус отдыхающих, удовлетворить их духовные и эмоциональные потребности.

Примером успешного применения здоровьесберегающих технологий в рекреационном туризме может послужить туристический историко-патриотический лагерь «Танаис», на базе которого была реализована наша программа комплексного подхода к формированию здоровья школьников.

В основу программы проведения лагеря были положены следующие положения: 1) туристическая форма организации краеведческой деятельности школьников, позволяет детям получить знания по истории и географии родного края, расширить представление о природных и культурных ландшафтах области; 2) туризм создаёт благоприятные предпосылки для историко-патриотического воспитания детей и молодёжи, их самопознания, самореализации; 3) условия проведения лагерного сбора, сочетающие развитие детей и укрепление их физи-

ческого и психического здоровья, способствуют приобщению школьников к здоровому образу жизни.

Концепция лагеря представляла собой макет истории формирования государства Российского – от Великого переселения народов до наших дней. Каждый день олицетворяет один из наиболее значимых для России периодов.

История нашего народа отображается в тематических представлениях, экскурсиях к историческим памятникам Воронежской области, а также в сценках, конкурсах, историко-патриотических беседах играх).

Важное место в воспитательной программе слёта уделяется взаимоотношению человека и природы. Одним из методов формирования бережного отношения к природе, развития личности ребёнка является эстетическое воспитание, которое основано на выявлении и оценке визуальных качеств природно-культурных ландшафтов и их влияния на психоэмоциональное состояние человека и комфортность отдыха.

В течение всей лагерной смены проводились общелагерные тематические спортивные, ролевые, интеллектуальные игры, экскурсии и мастерские, направленные на повышение познавательного потенциала, воспитание патриотизма и бережного отношения к природно-культурному наследию, улучшению физической формы. Всё это способствовало укреплению связей внутри детского коллектива, получению позитивного эмоционального настроения.

Туристическая форма организации краеведческой деятельность позволяет максимально подробно, интересно и ярко организовать досуг школьников. Реализовать программу лагеря, в котором сочетаются спортивные, игровые, творческие и социокультурные мероприятия, позволяющие максимально разнообразить досуг детей, реализовать принцип смены обстановки и деятельности, обеспечить высокую мышечную активность и повышение иммунитета школьников.

Помимо укрепления физического здоровья детей, особое внимание при проведении лагеря уделяется духовно – нравственному воспитанию школьников. Фундаментом такого воспитания может с успехом выступать краеведение, позволяющее сформировать географический образ Воронежской области на примере объектов природного и культурного наследия,

раскрыть пейзажно-эстетический потенциал нашего края. Культурный ландшафт выступает в качестве цементирующий основы для организации познавательной деятельности детей, решает широкий спектр воспитательных задач.

Таким образом, рекреационный туризм является прекрасной платформой для применения здоровьесберегающих технологий. Данная форма организации отдыха позволяет максимально полно и на качественно высоком уровне применить здоровьесберегающие технологии при организации летнего отдыха детей.

УДК 796.015

Суханов В.М.

Воронежский государственный университет инженерных технологий

**СПОРТ В ОБЛАСТНОЙ МЕЖВУЗОВСКОЙ УНИВЕРСИАДЕ
КАК ВАЖНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ**

Аннотация. В статье обосновываются формы проведения студенческих соревнований. Автор утверждает, что можно и необходимо разнообразить эти мероприятия, но обязательно сохраняя в программе количество видов спорта и подведение итогового общекомандного зачета.

Ключевые слова: виды спорта, воспитание, здоровье, команды, студенческие группы, физические упражнения.

Известно, что значение спортивной работы с вузовской учащейся молодежью в группах-командах по видам спорта и секциях велико. Соревнования студенческой Универсиады среди вузов города Воронежа ставят перед собой важную цель и необходимые для формирования культуры личности обучающие, формирующие, оздоравливающие и воспитывающие задачи.

В разные годы Универсиада объединяла спортивные коллективы образовательных учреждений, кафедры физического воспитания и спортивные клубы всех городских государственных вузов, принадлежащих различным министерствам. Это давало студенческим коллективам возможность померяться силами в различных видах спорта, показать уровень своей спортивной работы, а студентам повысить квалификацию, установить спортивный рекорд или улучшить существующий. Ежегодно обязательными участниками студенческих соревнований межвузовской Универсиады были вузы: Воронежский государственный университет (ВГУ), Воронежский государственный архитектурно-строительный университет (ВИСИ, ВГАСА, ВГАСУ), Воронежский государственный технический университет (ВПИ, ВГТУ), Воронежский государственный институт физической культуры (ВФ ВГИФК, ВГИФК МГАФК, ВГИФК), Воронежский государственный педагогический университет (ВГПИ, ВГПУ), Воронежская государственная лесотехническая академия (ВГЛТИ, ВГЛТА), Воронежский государственный аграрный университет (ВСХИ, ВГАУ), Воронежская государственная медицинская академия (ВГМИ, ВГМА), Воронежский государственный университет инженерных технологий (ВТИ, ВГТА, ВГУИТ). В отдельные периоды времени свои команды в программу Универсиады заявляли Борисоглебский педагогический институт, Воронежский институт МВД, Воронежский институт высоких технологий (ВИВТ) и другие. В вузах города выросло большое количество студентов-спортсменов высокого уровня, защищавших честь Воронежской области и страны на первенствах и чемпионатах различного уровня.

Воронежский государственный университет инженерных технологий участвует в соревнованиях Универсиады по всем видам спорта программы с первого года своего образования. Во ВГУИТ с 1996 года воссоздан студенческий спортивный клуб, который также имеет давние традиции. С самого начала своего образования в Воронежском технологическом институте спортивный студенческий клуб получил название «Технолог», что созвучно готовящимся в вузе специалистам, – инженер-технолог. Спортивный клуб «Технолог» осуществляет свою деятельность в тесном взаимодействии с коллективом

кафедры физического воспитания, деканатом гуманитарного образования и воспитания, деканатами факультетов, профсоюзами студентов и сотрудников, под руководством ректората. Работа строится на принципах добровольности, массовости, повышения мастерства и формирования мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом для воспитания здорового стиля жизни.

В Программе межвузовской Универсиады 34 вида, наиболее популярные среди студенческой молодежи. Все виды спорта, заявленные в программе, проводятся на спортивной базе вузов, а судейство соревнований осуществляется судейскими бригадами, подготовленными студенческими федерациями и кафедрами физического воспитания. Осуществляет руководство Универсиадой и проводит организационную работу по проведению соревнований Воронежская региональная общественная организация студенческого спорта (ВРООСС) «Буревестник» в лице исполнительного комитета, состоящего из заведующих кафедрами физического воспитания вузов и заинтересованных лиц городских спортивных организаций. Финансирование составляют взносы участвующих вузов и бюджетные средства управления физической культуры Воронежской области.

Межвузовская Универсиада является 3 этапом соревнований студенческой молодежи, которому предшествуют соревнования в каждом вузе среди учебных групп и факультетские спартакиады. Проведенный нами анализ показал, что для выступления в финальной части около 30 тысяч студентов-спортсменов готовятся весь учебный год в группах-командах на своей спортивной базе, совершенствуя профессиональное мастерство. В финале прошлого спортивного сезона в данном мероприятии участвовало 284 команды, с количеством участников более 4 тысяч студентов. Команды-победители и призеры в видах спорта награждаются кубками и грамотами ВРООСС «Буревестник», игроки награждаются дипломами. В вузах существует практика премирования студентов-спортсменов по итогам выступления в межвузовской Универсиаде.

В завершающей части на торжественном собрании в мэрии города проводится торжественное подведение итогов с приглашением ректоров вузов, что является знаковым событием.

Межвузовская Универсиада является объемным мероприятием, которое осуществляется преподавательскими коллективами кафедр физического воспитания вузов, и направлена на решение важных учебно-тренировочных, социальных и воспитательных задач. В соревнованиях студенты различных вузов и разных национальностей имеют возможность общаться между собой, демонстрировать свои успехи в избранном виде спорта, взаимодействовать в различных жизненных ситуациях, воспитывая и закаляя такие важные черты характера, как толерантность, целеустремленность, терпимость, уважение партнера и соперника. И все это в сочетании со стремлением к лидерству, достижения приоритетной позиции, установления рекорда или завоевания победы. К чести организаторов Универсиады, главных судейских коллегий и судейских бригад по видам спорта серьезных инцидентов с нарушением игровой дисциплины или на межнациональной почве в студенческих соревнованиях никогда не было.

Формы проведения студенческих соревнований можно и необходимо разнообразить, но обязательно сохраняя в программе количество видов спорта и итоговый общекомандный зачет.

Раздел 5
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ДОСТИЖЕНИЯ
В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 663.63.; 631

Высоцкая Е.А.

Воронежский государственный педагогический университет

ПРОБЛЕМА ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
АГРОЭКОСИСТЕМ ЦЧР В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОЙ
АНТРОПОГЕННОЙ НАГРУЗКИ

Аннотация. В статье изложена концепция управления состоянием агроэкосистем ЦЧР в условиях неблагоприятной антропогенной обстановки придорожной территории, обеспечивающая экологическую безопасность ее базовых компонентов.

Ключевые слова: автодорога, агроэкосистема, загрязнение, тяжелые металлы, экология

Проблема загрязнения окружающей среды в последнее время привлекает большое внимание. Из антропогенных источников загрязняющие вещества поступают в природную среду, почвы, часть из которых поглощается сельскохозяйственными культурами, создавая опасность для здоровья человека их потребляющего, часть остается в природной среде, нарушая естественный баланс экосистем биологических ресурсов.

В настоящее время в большинстве случаев рассматриваются только экономические аспекты возделывания полевых культур, тогда как техногенное загрязнение среды тяжелыми металлами и его влияние на продуктивность разных сортов и гибридов, а также де-контаминационные свойства этих культур изучены недостаточно.

Проведенный нами анализ литературных данных позволяет выдвинуть концепцию о том, что в основе принципов и практических мер оптимизации экологического состояния, биологической продуктивности базовых компонентов агроэкосистем при

повышенной антропогенной нагрузки лежит несоответствие существующих приемов управления их функционированием (севооборотов и технологии возделывания сельскохозяйственных культур) экологическим требованиям современности.

Новые подходы к управлению агроэкосистемой в условиях придорожной полосы, загрязненной тяжелыми металлами, с учетом не только рентабельности производства, но и безопасного рационального землепользования на экологической основе не разработаны. Возможность не только использования придорожной полосы дорог IV категории в аграрном производстве, но и возделывания на данной территории различных сортов и гибридов сахарной свеклы и подсолнечника в условиях загрязнения почв тяжелыми металлами в ЦЧР не была оценена и обоснована как теоретически так и практически. Исследований по возможности размещения в севообороте с короткой ротацией подсолнечника после сахарной свеклы не проводилось. Наоборот, аграриями не рекомендуется такое чередование.

В связи с изложенным, нами выдвигается следующая концепция: для улучшения экологической ситуации в техногенно загрязненных агроэкосистемах восточной части ЦЧР, в зоне недостаточного увлажнения, вдоль автодорог IV категории, возможно использование севооборотов с короткой ротацией при размещении подсолнечника после сахарной свеклы. Данная комбинация обладает наилучшими деконтаминационными свойствами, что способствует улучшению состояния всех базовых компонентов агроэкосистем: почвы, возделываемой культуры, почвенной биоты.

В ряде случаев уровень агрогенной нагрузки поступления в интенсивные полевые агроэкосистемы тяжелых металлов становится сопоставимым с техногенной нагрузкой их поступления от автодорог V-III категорий в зоны традиционного придорожного отвода, размер которых в России в 2-2,5 раза превышает их аналоги в большинстве стран Западной и Центральной Европы.

При сопоставимости техногенного и агрогенного потоков тяжелых металлов за пределами узких придорожных зон актуализируются вопросы экологически обоснованной экономической оптимизации придорожных зон землеотвода. Прежде всего, это актуально для условий черноземных агроландшафтов восточной части ЦЧР.

Реализация данной концепции предполагает

- изучение и выявление факторов антропогенной нагрузки на базовые компоненты агроэкосистем с посевами определенных технических культур и степени загрязнения их тяжелыми металлами;
- анализ биологической продуктивности, деконтаминационной активности и толерантности сортов и гибридов сахарной свеклы и подсолнечника;
- изучение тенденций изменения биологической продуктивности сахарной свеклы и подсолнечника в зависимости от концентрации и степени загрязнения почв тяжелыми металлами в придорожной полосе;
- изучение влияния практических мер и приемов управления агроэкосистемой на вынос тяжелых металлов;
- оценка экологической обстановки и устойчивости агроэкосистем с посевами сахарной свеклы и подсолнечника при загрязнении тяжелыми металлами;
- оценка экологической эффективности возделывания сахарной свеклы и подсолнечника в условиях загрязнения почв тяжелыми металлами;
- изучение влияния загрязнения тяжелыми металлами на качество урожая и продуктивность агроэкосистем восточной части ЦЧР;
- изучение влияния тяжелых металлов на почвенную биоту и возможности использования аборигенных видов почвенных беспозвоночных в биоиндикации загрязнения в исследуемых агроэкосистемах;
- определение эколого-экономической эффективности севооборотов с короткой ротацией при размещении подсолнечника после сахарной свеклы.

Нами предполагается, что совокупность ответов на указанные выше неизученные вопросы, позволит решить научную проблему: «преодолеть несоответствие между современными требованиями безопасности к оптимизации экологического состояния базовых компонентов и биологической продуктивности черноземных агроэкосистем восточной части ЦЧР при существующей системе управления ее функционированием в условиях повышенной антропогенной нагрузки, путем обоснования и разработки соответствующих принципов и практических мер.

На основе выдвинутой нами концепции разработана и апробирована экологическая модель управления придорожной агро-

экосистемой, которая включает в себя источники поступления токсикантов и предлагаемый блок организационных и агротехнических приемов управления экологическим состоянием базовых компонентов агроэкосистем с посевами сахарной свеклы и подсолнечника, загрязненных тяжелыми металлами (рис.1).

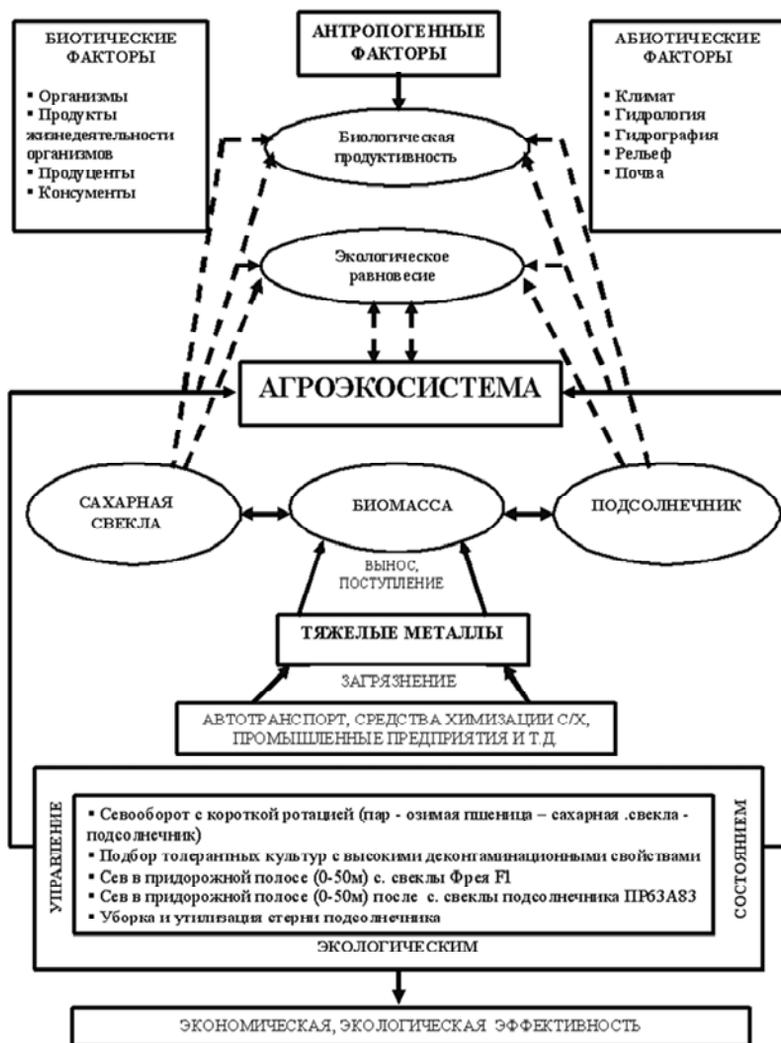


Рис.1. Экологическая модель управления придорожной агроэкосистемой

Таким образом, разработанную нами экологическую модель, возможно, использовать на всех территориях агроэкосистем загрязненных тяжелыми металлами, не только в условиях ЦЧР, но и в других регионах страны и зарубежья, где существуют проблемы и необходимость обеспечения экологической безопасности аграрного производства в условиях повышенной антропогенной нагрузки со стороны автотранспорта.

Список литературы:

1. Высоцкая Е. А. Экологические аспекты использования агроландшафтов / А. А. Высоцкий // Вестник Воронежского отдела Русского географического общества. – Воронеж, Воронежский государственный педагогический университет, 2004. – С. 88–90.

2. Высоцкая Е. А. Проблема заражения тяжелыми металлами почв сельскохозяйственных предприятий / А. А. Высоцкий // Наука и образование на службе лесного комплекса: Материалы междунар. научно-практической конференции. Т.1. Фед. агентство по науке и инновациям, адм. Воронеж. обл. – Воронеж, гос. лесотехн. акад. – Воронеж, 2005. – С. 58–62.

3. Высоцкая Е.А. Экологические проблемы биоресурсного потенциала агроландшафтов Воронежской области / Е.А. Высоцкая // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – Москва. – 2013. – № 1(48). – С. 58–59.

Ипполитов В.В., Шуткин С.Н., Кузнецов Б.В.
Воронежский институт ГПС МЧС России

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ВОРОНЕЖСКОГО ИНСТИТУТА ГПС МЧС РОССИИ**

Аннотация. В статье отражены актуальные проблемы социально-психологического компонента подготовки специалиста ГПС МЧС России. Работа содержит данные анализа психологического фактора в профессиональной подготовке курсантов системы МЧС России.

Ключевые слова: профессионально-педагогический процесс, социально-психологический фактор.

При анализе профессионально-педагогического процесса, как системы, необходимо рассматривать его, прежде всего, с точки зрения целостности. В общефилософском понимании целостность трактуется как внутреннее единство объекта, его относительная автономность, независимость от окружающей среды.

По нашему мнению система профессионально-педагогического процесса формирования готовности курсантов к трудовой деятельности, как совокупное целое, имеет свои исходные предпосылки, и ее развитие в направлении укрепления целостности состоит в том, чтобы подчинить общим целям имеющиеся элементы или создать, при необходимости, недостающие.

Под профессионально-педагогическим процессом мы понимаем систему структурно-функциональных компонентов, представляющих единое целое и направленных на достижение качественной подготовки специалистов к трудовой деятельности.

Анализ научной литературы и проведенное исследование в Воронежском институте ГПС МЧС России определили, что целью профессионально-педагогического процесса формирования готовности курсантов является создание условий эффективного взаимодействия всех участников образовательного процесса для достижения более качественной подготовки специалистов в Во-

ронежском институте ГПС МЧС России, готовности их к трудовой деятельности в современных условиях.

Исходя из этого, обзор социально-психологического компонента профессионально-образовательного процесса института заключался в характеристике комплекса мероприятий по созданию, поддержанию и развитию благоприятного психологического климата, межличностных отношений среди курсантов, преподавателей, персонала института, а также реализацией системы средств психолого-педагогического сопровождения курсантов института в профессионально-образовательном процессе.

Социально-психологический климат это не статичное, а весьма динамичное образование. Эта динамика проявляется как в процессе образования, так и в условиях функционирования коллектива. Ученые зафиксировали два основных этапа процесса образования коллектива. Исследования, проведенные в Воронежском институте ГПС МЧС России, подтверждают, что на первом этапе главную роль играет эмоциональный фактор. В этот период идет интенсивный процесс психологической ориентации, установления связей и позитивных отношений. На втором этапе все большее значение приобретают когнитивные процессы. В этот период каждая личность выступает не только как потенциальный или реальный объект эмоционального общения, но и как носитель определенных личностных качеств, социальных норм и установок. Именно на этом этапе происходит формирование общих взглядов, ценностных ориентаций, норм и символов, характерных для выпускников Воронежского института ГПС МЧС России.

Одним из важных показателей социально-психологического климата в коллективе являются конфликтные ситуации. Конфликтность или социально-психологическая напряженность в коллективе негативно отражается на всех сторонах его жизнедеятельности. Исследования показывают, что время послеконфликтных эмоциональных переживаний, расстройств, разлаженности человеческих отношений, нарушение делового контакта, как правило, во много раз способно превосходить время самого конфликта.

Содержание деятельности преподавателя в стратегии психолого-педагогической поддержки состоит в ее ориентации преимущественно на развитие мотивационно - смысловой сферы курсанта.

Профессиональная мотивация выступает как внутренний движущий фактор развития профессионализма личности, так как только на основе ее высокого уровня сформированности возможно эффективное развитие профессиональной образованности и культуры личности.

В процессе исследования и выявления психолого-педагогических условий и факторов формирования профессиональной мотивации курсантов Воронежского института ГПС МЧС России учитывался ряд условий и факторов различного характера:

Социально-психологические факторы:

- общегосударственные, региональные;
- факторы семьи, института, общественных организаций, неформальных объединений и т.д.

Психологические факторы включают в себя:

- объективные возрастные особенности: характерологические, типологические особенности личности (черты характера, склонности, способности, интересы, психофизиологические качества личности, уровень общеобразовательной и профессиональной подготовки);

- субъективные особенности: потенциал личности, в том числе высокие профессионально-личностные стандарты, стремление к знаниям, к расширению своего кругозора; потребность в самоутверждении, достижении; потребность в признании; работа над собой: анализ и перспективное построение профессионального жизненного плана деятельности, самоанализ, самовоспитание, саморазвитие, осознание себя членом профессионального сообщества в будущем, принятие профессиональной роли.

Исходя из проделанного выше анализа теоретических данных, мы можем выделить психолого-педагогические условия и факторы микросреды курсантов института, оказывающие, на наш взгляд, значимое влияние на формирование профессиональной мотивации личности курсанта.

1. Профессионально - образовательная среда:

- физические условия труда (оптимальный для занятий уровень шума, температуры, содержания в воздухе кислорода, освещенности рабочего места);

- гигиенические условия труда (поддержание всех помещений в чистоте и порядке);

- дизайн, эстетика при оформлении учебных помещений;

- столовая (пищеблок с выполнением санитарно-гигиенических требований, высокий уровень обслуживания курсантов);
- материально-техническая база обеспеченности учебного процесса (учебники, научная, профессиональная литература, в том числе периодические, учебно-методические издания, компьютерное, техническое оснащение);
- вспомогательные учебно-воспитательные помещения (спортивные залы, тренажерные площадки, актовъ зал и т.д.).

2. Поощрения:

- материально-социальные вознаграждения по результатам учебы курсантов и участия в общественной жизни института (повышение стипендии, поощрительные призы, подарки, культурный отдых, отдых во время каникул).

3. Социальное положение:

- ощущение своей необходимости для товарищей и преподавателей, уважение, признание и одобрение с их стороны;
- хорошие отношения в коллективе курсантов, здоровый морально-психологический климат в институте.

4. Личностный рост:

- возможности для расширения своего профессионального мировоззрения (факультативы, спецкурсы, участие в научных конференциях, семинарах; практические занятия по выбранной специальности; встречи, дискуссии с интересными людьми профессии);
- создание перспектив дальнейшего образования по избранной профессии;
- рост ответственности и влияния (участие в мероприятиях по развитию, благоустройству института, города);

5. Личностная значимость:

- заинтересованность в личном развитии каждого курсанта института (планирование и организация администрацией, коллективом преподавателей воспитательной деятельности; создание службы психологического консультирования, медицинского обслуживания);

6. Интерес и стремление к знаниям:

- методически верно организованная, интересная учебная деятельность (использование современных форм и методов обучения, постановка учебных сложных, нестандартных задач и целей);
- самостоятельная учебная деятельность курсантов (написание рефератов, курсовых, творческих работ);

- соревнования в учебной деятельности (аттестация, сессия, конкурсы по профессиональным видам деятельности, на звание «лучшее подразделение», «лучший курсант»).

Одним из значимых направлений в системе психолого-педагогического обеспечения для профессиональной подготовки специалистов института, является организация самостоятельной работы личности курсанта над собой по составлению профессионального плана, по принятию задач, поставленных перед ним обществом, по формированию стиля будущей профессиональной деятельности. Содержание формирования профессиональной мотивации личности курсанта в институте может быть определено по трем основным направлениям:

- формирование потребностей и мотивов профессионального развития;
- формирование знаний, умений и навыков самостоятельной деятельности по самовоспитанию и саморазвитию;
- оценка профессиональных способностей и возможностей, сравнение их с образом искомого результата (предметом, целью), планирование изменений в системе мотивации достижений.

Таким образом, социально-психологический компонент профессионально-образовательного процесса мы рассматриваем как:

- наличие благоприятного психологического климата;
- устойчивое межличностное взаимодействие на основе сотрудничества всех участников профессионально-образовательного процесса.

Изучение проблемы исследования выявило вполне благоприятный психологический климат в коллективах преподавателей и курсантов. При этом по 7% курсантов и преподавателей определяют психологический климат в институте как неблагоприятный, что, безусловно, затрудняет достижение качественной подготовки специалистов.

Изучение типов межличностного взаимодействия в коллективах курсантов и преподавателей показало ориентацию в целом на сотрудничество – 38%. Однако, 22% преподавателей предпочитают в отношениях с курсантами, коллегами соперничество, которое не рассматривается психологами в качестве продуктивного типа взаимодействия. Это также снижает рост готовности курсантов к профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Баркалов С.Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М., 2005. С. 4-5.
2. Бортнев Д.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов пожарно-технического училища: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Малаховка, 2005. С. 3-8.
3. Иванников В.П., Ключ П.П. Справочник руководителя тушения пожара. – М.: Стройиздат, 1987. С. 5-7.
4. Коноваленко П.Н. Формирование педагогической компетентности курсантов образовательных учреждений МЧС России в процессе учебной практики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Шуя, 2005. С. 9-11.

Сведения об авторах

1. **Акимова Марина Викторовна** – преподаватель кафедры футбола и хоккея Белорусского государственного университета физической культуры

2. **Аксенов Владимир Павлович** – к.п.н., доцент заведующий кафедрой теории и методики физической культуры Воронежского государственного педагогического университета

3. **Акулова Любовь Николаевна** – д.п.н, профессор зав. кафедрой физического воспитания Воронежского государственного педагогического университета

4. **Андружейчик Михаил Яковлевич** – доцент кафедры футбола и хоккея Белорусского государственного университета физической культуры, заслуженный тренер РБ

5. **Афанасьев Василий Викторович** – тренер-преподаватель ГБОУ ДОД СДЮСШОР № 49 «Тринта» им. Ю.Я. Равинского (г. Москва),

6. **Бабичева Александра Владиславовна** – старший преподаватель кафедры теории, методики физической культуры и спортивно-оздоровительной рекреации Школы искусства, культуры и спорта Дальневосточного федерального университета г. Владивосток

7. **Бернина Юлия Сергеевна** - преподаватель кафедры физического воспитания Московского государственного технического университета им. Н. Э. Баумана»

8. **Бугаков Александр Иванович** – к.п.н., декан факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Воронежского государственного педагогического университета

9. **Валиахметов Тимур Рифадович** – к.п.н., доцент кафедры теории и методики спортивных игр и единоборств Башкирского института физической культуры г. Уфа

10. **Валиев Сулейман Кашан оглы** – старший преподаватель кафедры физического воспитания Воронежской государственной лесотехнической академии.

11. **Васильев Александр Владимирович** – старший преподаватель кафедры физического воспитания Воронежского технического университета

12. **Васильева Людмила Михайловна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания Воронежского технического университета

13. **Воронова Валентина Ивановна** – к.п.н., профессор декан факультета здоровья, физического воспитания и туризма, заведующая кафедрой педагогики и психологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины

14. **Высоцкая Елена Анатольевна** – к.г.н., доцент, заведующая кафедрой БЖД Воронежского государственного аграрного университета им. Петра 1

15. **Гаевская Ольга Васильевна** – к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин Воронежского государственного педагогического университета

16. **Германов Геннадий Николаевич** – д.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и адаптивной физической культуры Педагогического института физической культуры Московского городского педагогического университета

17. **Глухова Ольга Васильевна** – доцент кафедры физического воспитания Воронежского государственного педагогического университета

18. **Горбунова Ольга Васильевна** – к.п.н., доцент кафедры теории, методики физической культуры и спортивно-оздоровительной рекреации Школы искусства, культуры и спорта, Дальневосточного федерального университета г. Владивосток

19. **Горлова Светлана Николаевна** – к.б.н., доцент, профессор кафедры физического воспитания Магнитогорского государственного технического университета им. Г.И.Носова

20. **Грецков Александр Дмитриевич** – доцент кафедры теории и методики спортивных игр Воронежского государственного института физической культуры

21. **Григорьев Александр Иванович** – д.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры Воронежского государственного педагогического университета

22. **Григорьев Олег Александрович** – доцент кафедры теории и методики физической культуры Воронежского государственного педагогического университета

23. **Гришина Татьяна Сергеевна** – старший лаборант кафедры теории и методики циклических видов спорта Воронежского государственного института физической культуры

24. **Гуныкина Лариса Леонидовна** – тренер-преподаватель ДЮШОР N 9 г. Воронеж

25. **Гусев Сергей Владимирович** – доцент кафедры спортивных дисциплин Воронежского государственного педагогического университета

26. **Давидович Татьяна Николаевна** – старший преподаватель кафедры спортивных игр Белорусского государственного университета физической культуры

27. **Дерганов Юрий Павлович** – доцент кафедры физического воспитания Воронежской государственной лесотехнической академии

28. **Захаренко Александр Сергеевич** – аспирант магистрант Воронежского государственного педагогического университета

29. **Ипполитов Виктор Владимирович** – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Воронежского института ГПС МЧС России г. Воронеж

30. **Карлов Сергей Иванович** – учитель МБОУ СОШ №83 г. Воронеж

31. **Карлова Нина Алексеевна** – доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта Воронежского государственного института физической культуры

32. **Ким Татьяна Константиновна** – к.п.н., доцент, и.о. зав. кафедрой теоретических основ физической культуры и спорта Московского педагогического государственного университета

33. **Козлова Елена Константиновна** – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры легкой атлетики Национального университета физического воспитания и спорта Украины

34. **Корзун Дмитрий Леонидович** – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.

35. **Корнев Александр Владимирович** – доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала Ивановского государственного университета

36. **Кочергин Владимир Владимирович** – доцент Воронежского государственного педагогического университета

37. **Кузнецов Борис Вячеславович** – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Воронежского института ГПС МЧС России г. Воронеж

38. **Кузьменко Галина Анатольевна** – к.п.н., доцент, декан факультета физической культуры Московского педагогического государственного университета

39. **Лапухина Эллина Анатольевна** – старший преподаватель кафедры спортивных игр Белорусского государственного университета физической культуры

40. **Лукин Юрий Константинович** – к.п.н., доцент кафедры футбола и хоккея Белорусского государственного университета физической культуры

41. **Мазитова Наталия Вадимовна** – к.п.н., доцент кафедры теории, методики физической культуры и спортивно-оздоровительной рекреации Дальневосточного федерального университета г. Владивосток

42. **Мануковская Людмила Борисовна** – доцент кафедры физического воспитания Воронежского государственного педагогического университета

43. **Мануковская Татьяна Евгеньевна** старший преподаватель кафедры физического воспитания Воронежского государственного педагогического университета

44. **Матвеева Екатерина Валентиновна** – студентка факультета физической культуры Шуйского филиала Ивановского государственного университета

45. **Махов Александр Сергеевич** – к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала Ивановского государственного университета

46. **Машошина Ирина Викторовна** – преподаватель кафедры физической культуры и спорта Воронежского института ГПС МЧС России

47. **Мунирова Екатерина Андреевна** – старший преподаватель кафедры теории, методики физической культуры и спортивно-оздоровительной рекреации Дальневосточного федерального университета г. Владивосток

48. **Недосекин Алексей Николаевич** – преподаватель кафедры физической культуры и спорта Воронежского института ГПС МЧС России

49. **Нефёдова Елена Вячеславовна** – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Воронежского государственного архитектурно-строительного университета

50. **Николаенко Валерий Вадимович** – к.п.н., доцент Национального университета физического воспитания и спорта Украины

51. **Плешаков Александр Николаевич** – профессор кафедры спортивных дисциплин Воронежского государственного педагогического университета

52. **Рымашевский Геннадий Адольфович** – к.п.н., доцент кафедры футбола и хоккея Белорусского государственного университета физической культуры

53. **Савочкина Анна Сергеевна** – студентка Магнитогорского государственного технического университета им. Г.И.Носова

54. **Соболев Дмитрий Валерьевич** – к.п.н., доцент кафедры физического воспитания Воронежского государственного университета инженерных технологий

55. **Соболева Татьяна Сергеевна** – д.м.н., профессор кафедры физического воспитания Воронежского государственного университета инженерных технологий

56. **Соколова Наталья Валериевна** – д.б.н., доцент, проректор по учебной работе Воронежского государственного педагогического университета

57. **Соронович Игорь Михайлович** – преподаватель кафедры гимнастики и спортивного танца Национального университета физического воспитания и спорта Украины

58. **Спесивых Елена Александровна** – аспирантка кафедры психологии и педагогики Национального университета физического воспитания и спорта Украины

59. **Степанова Ольга Николаевна** – д.п.н., профессор зав. кафедрой спортивных дисциплин и методики их преподавания Московского педагогического государственного университета

60. **Суханов Вячеслав Михайлович** – к.п.н., профессор кафедры физического воспитания Воронежского государственного университета инженерных технологий

61. **Сушкова Анна Валерьевна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания Воронежской государственной лесотехнической академии

62. **Туманцев Владимир Михайлович** – к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры Воронежского государственного педагогического университета

63. **Федулина Инна Рифадовна** – к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы, г. Уфа

64. **Холодова Ольга Светозаровна** – аспирантка Национального университета физического воспитания и спорта Украины

65. **Хорошилов Константин Анатольевич** – старший преподаватель кафедры спортивных игр Белорусского государственного университета физической культуры

66. **Чернухина Ольга Валериевна** – к.п.н., доцент Воронежского филиала Российского государственного института государственной службы при Президенте РФ

67. **Черных Юрий Григорьевич** – доцент кафедры теории и методики физической культуры Воронежского государственного педагогического университета

68. **Чижов Александр Викторович** – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Воронежского института ГПС МЧС России

69. **Шабанов Игорь Николаевич** – ассистент кафедры физического воспитания Воронежской государственной лесотехнической академии

70. **Шукан Виктор Иосифович** – к.п.н., доцент, зав. кафедрой футбола и хоккея Белорусского государственного университета физической культуры

71. **Шуткин Сергей Николаевич** – к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта Воронежского института ГПС МЧС России

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Аксенов В.П., Григорьев О.А.</i> Основные направления современных информационных технологий в сфере профессионального образования по физической культуре и спорту.....	3
<i>Акулова Л. Н., Мануковская Л. Б.</i> Тематика информационных потребностей в образовательном процессе формирования здорового образа жизни студентов	9
<i>Афанасьев В.В., Бернина Ю.С., Степанова О.Н.</i> Профессиональные трудности в деятельности тренеров СДЮСШОР по баскетболу	13
<i>Бугаков А.И.</i> Организация нового набора в современных условиях: проблемы и пути их решения	17
<i>Гаевская О.В.</i> Из опыта формирования творческой деятельности будущих учителей и специалистов в области физической культуры.....	22
<i>Горлова С.Н., Савочкина А.С.</i> Субъективная самооценка здоровья студентов	27
<i>Грецов А.Д., Дерганов Ю.П., Соболев Д.В.</i> Особенности подготовки преподавателей студенческих команд по баскетболу....	32
<i>Григорьев А.И., Плешаков А.Н.</i> Методические аспекты социально-педагогической адаптации студентов к процессу обучения в вузе	37
<i>Ким Т.К.</i> Подготовка физкультурно-педагогических кадров к взаимодействию с семьей воспитанников и учащихся.....	43
<i>Кузнецов Б.В., Шуткин С.Н., Инполитов В.В.</i> Теоретико-методические особенности профессионально-адаптационной физической подготовки.....	48
<i>Машошина И.В., Чижов А.В., Недосекин А.Н.</i> Игра лапта как средство развития профессионально значимых навыков курсантов Воронежского института ГПС МЧС России.....	51
<i>Соколова Н.В., Захаренко А.С.</i> Здоровьесберегающие технологии в рекреационном туризме.....	56
<i>Степанова О.Н.</i> Современные средства оценивания учебных достижений учащихся бакалавриата	59

Раздел 2. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Андружейчик М.Я., Лукин Ю.К., Корзун Д.Л.

Систематизация приёмов «игры головой» и некоторые пути построения учебно-тренировочного процесса с футболистами.....	68
<i>Валиахметов Т.Р., Федулina И.Р., Гусев С.В.</i> Социально-педагогическая роль спорта в трансформирующемся обществе	76
<i>Воронова В.И., Соронович И.М., Спесивых Е.А.</i>	
Детерминанты успешности пар в спортивном танце	82
<i>Германов Г.Н.</i> Утверждение «тренировочного задания» как исходной первичной единицы при формировании структурных звеньев спортивной тренировки.....	91
<i>Горбунова О.В., Бабичева А.В.</i> Применение средств по методу «Пилатес», направленных на повышение уровня физической подготовленности и коррекцию нарушений осанки у женщин молодежного возраста	98
<i>Давидович Т.Н., Акимова М.В.</i> Координационные способности в спортивной деятельности баскетболистов.....	103
<i>Давидович Т.Н., Хорошилов К.А., Лапухина Э.А., Акимова М.В.</i>	
Уровень развития координационных способностей баскетболисток команды БРГУ ЦОР «Виктория».....	113
<i>Лукин Ю.К., Андружейчик М.Я., Корзун Д.Л.</i> Анализ технико-тактических действий высококвалифицированных футболистов при использовании тактической схемы 1-4-4-2	121
<i>Лукин Ю.К., Шукан В.И., Рымашевский Г.А.</i> Анализ основных компонентов физической подготовленности футболистов в различные периоды годичного цикла	126
<i>Николаенко В. В., Воронова В. И.</i> Многолетняя подготовка юных футболистов: тренерский подход.....	131
<i>Туманцев В.М.</i> Генетические задатки спринтеров, тренирующихся в беге на 400 метров	144
<i>Туманцев В.М.</i> Методика обучения беговым упражнениям на занятиях легкой атлетики.....	148
<i>Холодова О.С., Козлова Е.К.</i> Моделирование соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке, на дистанции 1000 м	152
<i>Шабанов И.Н., Сушкова А.В.</i> Индивидуализация подготовки спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции	163

Раздел 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Кузьменко Г.А.</i> Контекст развития личностных качеств подростка-спортсмена с учетом содержания личностных смыслов	171
<i>Соболева Т.С., Соболев Д.В.</i> Современные тенденции развития женского спорта.....	177
<i>Чернухина О.В., Гунькина Л.Л.</i> Влияние правополушарной активности мозга на результативность бросков у юных баскетболисток	183
<i>Черных Ю.Г.</i> Проблемы регуляции произвольной деятельностью спортсменов различной квалификации	186

Раздел 4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

<i>Бугаков А.И., Васильев А.В.</i> Здоровье и двигательная активность в жизнедеятельности студента	192
<i>Бугаков А.И., Васильева Л.М.</i> Самостоятельные занятия студентов по физической культуре.....	197
<i>Гришина Т.С., Карлова Н.А., Карлов С.И.</i> Игровой метод как средство социальной адаптации лиц с детским церебральным параличом.....	204
<i>Корнев А.В.</i> Время простой двигательной реакции у детей с нарушением зрения.....	208
<i>Корнев А.В., Матвеева Е.В.</i> Особенности свойств нервной системы слепых и слабовидящих детей, занимающихся и не занимающихся голболом	213
<i>Мазитова Н.В., Мунирова Е.А.</i> Исследование влияния совместных занятий спортивной гимнастикой на психофизическое состояние детей с легкой степенью умственной отсталости	218
<i>Мануковская Л.Б., Акулова Л.Н., Глухова О.В.</i> Особенности образовательного процесса в вузе по физическому воспитанию для студентов с ослабленным здоровьем	224
<i>Мануковская Л.Б., Мануковская Т.Е., Кочергин В.В.</i> Формирование положительного эмоционального фона у студентов специальной медицинской группы на занятиях физической культурой.....	229
<i>Махов А.С.</i> Спортивные организации инвалидов Ивановской области: их особенности и характеристика.....	233

<i>Нефёдова Е. В. Валиев С.К.</i> Обоснование педагогического управления физическим воспитанием студентов специального отделения вуза	240
<i>Соколова Н.В., Захаренко А.С.</i> Здоровьесберегающие технологии в рекреационном туризме.....	246
<i>Суханов В.М.</i> Спорт в областной межвузовской универсиаде как важный показатель воспитательной и оздоровительной работы со студентами.....	249
Раздел 5. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ДОСТИЖЕНИЯ В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
<i>Высоцкая Е. А.</i> Проблема экологической безопасности агроэкосистем ЦЧР в условиях повышенной антропогенной нагрузки	253
<i>Ипполитов В.В., Шуткин С.Н., Кузнецов Б.В.</i> Социально-психологический компонент профессионально-образовательного процесса Воронежского института ГПС МЧС России	258
Сведения об авторах.....	264

Научное издание

**ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ВАЛЕОЛОГИИ
И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

материалы V Международной
научно-практической конференции
ноябрь 2013 г.

АНО «НАУКА-ЮНИПРЕСС»
394024, г. Воронеж, ул. Ленина, 86Б, 2.
Бумага офсетная. Печать трафаретная.
Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 17,12. Тираж 100 экз.
Отпечатано в издательско-полиграфическом комплексе
АНО «НАУКА-ЮНИПРЕСС»
394024, г. Воронеж, ул. Ленина, 86Б, 2