

Министерство образования и науки Красноярского края
Министерство спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края
Сибирский федеральный университет

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Материалы XII Всероссийской
научно-практической конференции

Красноярск, 23–25 апреля 2010 г.

Красноярск
ИПК СФУ
2010

УДК 96:37
ББК 74.580.054
Ф50

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, проф. А. Д. Какухин;
д-р пед. наук, проф. О. Н. Московченко;
канд. пед. наук, проф. А. П. Шумилин;
канд. пед. наук, проф. В. М. Гелецкий;
канд. мед. наук, доц. К. П. Базарин.

Ответственный за выпуск К. П. Базарин

Ф50 **Физическая культура и спорт в системе образования** : материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск, 23–25 апреля 2010 г. – Красноярск : ИПК СФУ, 2010. – 510 с.
ISBN 978-5-7638-1933-5

В сборнике представлены статьи и тезисы участников конференции, традиционно проводимой факультетом физической культуры и спорта Сибирского федерального университета.

Предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, студентов и аспирантов профильных учебных заведений.

УДК 796:37
ББК 74.580.054

© Сибирский федеральный
университет, 2010

© Оформление, оригинал-макет.
ИПК СФУ, 2010

ISBN 978-5-7638-1933-5

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Уважаемые участники XII Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования»!

Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации является одним из приоритетных направлений, и проведение Сибирским федеральным университетом традиционной ежегодной всероссийской конференции служит важной задаче обмена передовым опытом, идеями, установлению и развитию новых научных контактов. Недавно завершившаяся зимняя Олимпиада показала высокий уровень красноярских спортсменов, их готовность побеждать в самых сложных условиях, но в то же время и необходимость подготовки отвечающих современным требованиям физкультурных работников и тренеров по видам спорта. Только непрерывный профессиональный рост, развитие новых направлений научных исследований, внедрение новых подходов в практику обучения специалистов позволят воспитать здоровую нацию, занять лидирующие позиции в мировом спорте.

Декан факультета физической культуры и спорта СФУ



А. Д. Какухин

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Л. И. Александрова, С. В. Бизюкин, Е. А. Пергат, А. И. Гетт
Сибирский федеральный университет

АНАЛИЗ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Стремление к высоким результатам практически во всех видах спорта требует от спортсменов предельного проявления психической, тактической, технической и физической подготовленности. Так, большое место в спортивном ориентировании занимает проблема оптимального соотношения уровней развития всех этих качеств.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность, анализ выступлений на соревнованиях.

Соревновательная деятельность в ориентировании характеризуется большими физическими нагрузками, связанными с бегом по пересечённой местности и напряжённой мыслительной деятельностью, обеспечивающей целенаправленное передвижение по дистанции с использованием спортивной карты и компаса. На протяженной, сложной по рельефу и по проходимости местности дистанции без выносливости, силы, ловкости, скорости и гибкости ориентировщику не обойтись. Следовательно, одним из условий достижения успеха в соревнованиях по ориентированию является обеспечение высокого уровня физической подготовленности – фундамента, на котором строится мастерство спортсмена.

Основным физическим качеством спортсмена-ориентировщика является специальная выносливость. Выносливость ориентировщика в значительной мере связана с уровнем развития силы отдельных мышечных групп, участвующих в работе при передвижении по местности. Повышение мощности усилия мышц ног приводит к увеличению скорости передвижения при подъеме в гору, при беге по болотам, по песку и т. д.

В спортивном ориентировании нет стандартных дистанций и условия соревновательной борьбы постоянно меняются. Легко

пробегаемый лес меняется на заросли, бег по дороге сменяется передвижением по болоту и т. д. Движения ориентировщика на дистанции очень разнообразны, поэтому обладающий хорошей подвижностью мышечного, связочного и суставного аппарата спортсмен способен передвигаться гораздо быстрее, чем его «неповоротливый» соперник. У более гибкого, ловкого спортсмена в несколько раз меньше риск получения травмы на дистанции ориентирования [1].

Кроме того, хорошая физическая форма позволяет более эффективно применять технические приемы, так как не будет ярко выраженного фона утомления организма, характерного для слабо подготовленных спортсменов.

Деятельность ориентировщика на дистанции весьма разнообразна. Во время движения по дистанции спортсмен должен следить за местностью, выделяя ориентиры, помогающие точно определять путь, ориентироваться и читать карту, контролировать расстояние, набор высоты и направление. На дистанции нужно быстро решать задачи выбора пути движения, последовательности применения различных приемов ориентирования, скорости движения.

Суть процесса ориентирования состоит в получении информации путем чтения карты, ее интерпретации и сопоставления с тем, что спортсмен видит на местности. Все это необходимо для того, чтобы с той или иной долей уверенности прийти к заключению о том, в какой точке он находится. При этом количество информации, которое он получает, может быть избыточным, оптимальным или недостаточным. Все зависит от того, сколько различных объектов, распознаваемых на местности, находится в поле его зрения и на каком расстоянии от него они находятся.

Технику спортивного ориентирования составляют следующие приемы:

- 1) ориентирование карты по компасу, солнцу, ориентирам;
- 2) чтение карты – считывание информации о местности и о дистанции, выделение существенного, запоминание и анализ увиденного на карте;
- 3) движение по направлению (направление берется либо с карты, либо по ориентирам, либо с использованием стрелки компаса или солнца);
- 4) движение по ориентирам (движение производится в основном вдоль линейных ориентиров или по цепочке ориентиров, отстоящих друг от друга на расстоянии в одну-две длины видимости, бег по горизонтали или поперек склона);
- 5) движение по азимуту с помощью компаса «взятия точного азимута» либо грубого («по направлению»);

6) сличение карты с местностью – умение опознавать объекты по их внешнему виду, форме и взаимному расположению и находить соответствие между картой и местностью;

7) слежении за местностью – выделение ориентиров, помогающих точно контролировать путь движения;

8) контроль расстояния – счет пар шагов, по ориентирам, глазомерный способ, по ощущениям, по времени движения;

9) контроль направления по ориентирам, чувству направления, по солнцу, но самый главный прием – использование компаса;

10) контроль высоты по ориентирам, ощущениям (чувству высоты);

11) отметка прохождения кп состоит из чтения легенды, подготовки карточки для отметки, самой отметки и ее проверки, правильного ухода с кп.

Для достижения успеха в соревнованиях по ориентированию необходимо обеспечение высокого, надежного уровня технической подготовленности – второго фундамента, на котором строится мастерство спортсмена.

Тактические действия спортсменов-ориентировщиков – один из основных факторов, определяющих конечный результат в состязании. По мнению А. С. Лосева, тактика в спортивном ориентировании – это умение на соревнованиях самостоятельно выбирать самый рациональный путь движения, который наилучшим образом соответствовал бы уровню техники, приобретенного опыта, физических, умственных и психических качеств ориентировщика, а также умение ловко сочетать их в зависимости от обстановки и условий, чтобы пройти всю дистанцию с наилучшим результатом [2].

Очень важно уметь вовремя применить такие приемы, как «удлинение КП», «бег в мешок», снижение скорости движения до оптимальной, использование «встречного хода», точное движение по азимуту, счет пар шагов, выход с упреждением. Необходимо учитывать особенности карты, ее точность, читаемость, специфику отражения проходимости, контуров леса и градации дорожной сети, размеры нанесенных микрообъектов. Немаловажными факторами являются погодные условия и стартовая минута участника, время года и экипировка спортсмена. Необходимо учитывать и характер постановки дистанции начальником трасс [3].

Выбор темпа и ритма движения как тактическая задача присутствует во многих видах спорта. От темпа зависит физическое утомление, которое может ограничить и умственную работоспособность ориентировщика. Выбрать ритм движения – значит задать оптимальный порядок действий на дистанции. Очень важно научиться правильно выходить из ситуаций, когда в результате неправиль-

ных действий совершена ошибка и нужно решить, как ее исправить с меньшими потерями времени. При потере ориентировки необходимо спокойно сосредоточиться, сначала мысленно, а потом и реально выйти на ближайший надежный ориентир и заново начать движение.

На старт каждого соревнования спортсмен должен выходить, имея четкий тактический план.

Запас навыков решения тактических задач накапливается по мере участия в соревнованиях и тренировках; поэтому в схожих, стандартных ситуациях квалифицированные спортсмены мыслят более обобщенно, автоматически.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность ориентировщика к соревнованию. Ориентирование относится к тем видам спорта, в которых умение владеть своими эмоциями и контролировать психическое состояние очень сильно влияет на результат.

В ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях. Психологическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях.

Прежде всего, считает С. П. Рубенштейн, спортсмен должен знать основные предстартовые состояния, такие как «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «боевая готовность» [4].

Спортсмен, знающий симптомы предстартовых состояний, в нужный момент может взять себя в руки и добиться улучшения результатов, например с помощью самовнушения. С помощью психологической подготовки спортсмены-ориентировщики должны достигать наиболее приемлемого в соревновании предстартового состояния «боевой готовности». Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения.

В спортивном ориентировании достижение высокого результата обеспечивается такими психическими процессами, как мышление, воображение, представление, память, внимание.

Среди многих умений в спортивном ориентировании крайне важно умение сосредоточиться. Тот, кто владеет этим качеством, сможет в нужный момент лучше справиться с многочисленными задачами соревнований и выйти победителем.

В спорте высших достижений в спортивном ориентировании физическая и технико-тактическая подготовленность спортсменов-ориентировщиков находится примерно на одинаковом уровне; результат участника во многом зависит от количества и степени допущенных ошибок на дистанции, от его способности быстро и четко реагировать на изменившиеся ситуации.

Где бы ни проводились соревнования по спортивному ориентированию, кто бы ни принимал в них участие, всегда в процессе соревновательной деятельности возникают ошибки, не позволяющие спортсмену показать максимально возможные результаты.

Анализ выступлений на прошедших соревнованиях существенно влияет на последующие результаты. Прежде всего необходимо оценить все стороны подготовленности: техническую, физическую, психологическую, интеллектуальную. Важно выявить как причины неудач, так и причины успешных выступлений. Большим помощником при анализе итогов сезона являются сплиты. Сравнивая личное время прохождения того или иного отрезка дистанции с лучшим временем на данном этапе и обращаясь к карте, можно сделать более объективные выводы. Важно найти причину проигрыша и учесть ее при составлении плана тренировок на будущее. Обязательно также ведение дневника самоконтроля, где фиксируются все данные анализа, выводы.

Анализовать ошибки, допущенные на соревнованиях, и делать из этого надежные выводы трудно, но необходимо. Для полного и правильного анализа выступления нужно повторно пройти трассу, отвечая на вопросы: Как я ориентировался на этапе? Придерживался ли решения, принятого в начале этапа? Можно ли было ориентироваться быстрее и всё же быть точным, чтобы не ошибиться на КП? Много ли было ошибок? В чем причина ошибки? Что повлекло за собой ошибку? Как нужно было поступить? Для правильных выводов надо сравнить результаты нескольких соревнований.

По итогам анализа выступлений спортсменов команды СФУ по спортивному ориентированию бегом нами были выявлены следующие основные типы ошибок, допущенные спортсменами в ходе соревнований:

- «взятия КП»;
- «выбора варианта движения»;
- «усталости»;
- «недостаточной собранности перед стартом».

Чаще всего ошибаются либо в начале дистанции (как правило, из-за низкой сосредоточенности), либо в конце из-за того, что темп бега настолько высок, что спортсмен не успевает эффективно применять технические и тактические навыки. Другие причины заключаются в появлении «бессознательного самодовольства», в недооценке задач

и ослаблении сосредоточенности. Это бывает обычно после удачного прохождения нескольких участков трассы подряд. И, наконец, влияют соперники, особенно те, кто заведомо идут на более высокий результат. Здесь многое зависит от умения не обращать внимания на конкурентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильев, Н. Д. Характеристика соревновательной деятельности в спортивном ориентировании / Н. Д. Васильев, А. Е. Рожнов // Теория и практика физ. культуры. – 1989. – № 4. – С. 47.
2. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 112 с. : ил.
3. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978.
4. Рубенштейн, С. П. Основы общей психологии / С. П. Рубенштейн. – СПб. : Питер, 1999.

С. Н. Баранчук, А. Н. Савчук

Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ

Основным фактором развития силы мышц является их деятельность при значительных и постоянно возрастающих (до максимального уровня) напряжениях. В спортивной практике эти условия создаются с помощью различных тренажерных устройств.

Ключевые слова: силовые упражнения, физические качества, силовая подготовка, сила, тренажеры.

Тренировка в «своем» виде спорта наряду с другими физическими качествами развивает и силу, однако для силовой подготовки обязательно дополнительно применяются разнообразные специальные и специально-вспомогательные упражнения [3].

В последнее десятилетие внимание многих специалистов было обращено на вопросы рационального использования тренажерных устройств в процессе подготовки взрослых и юных спортсменов. Применение тренажерных устройств и других технических средств в тренировочном процессе позволяет получать более объективные и достоверные данные о количественных и качественных характеристиках движений, об уровне развития физических качеств и технической подготовленности спортсмена [1]. Благодаря использованию тренажеров становится возможным более эффективно развивать физические качества и совершенствовать техническую подготовленность спортсмена. Одно из несомненных преимуществ тренажерных устройств состоит в том, что они позволяют повысить избирательность воздействия на нервно-мышечный аппарат спортсмена путем использования различных сочетаний упражнений динамического и статического характера при уступающем и преодолевающем режимах работы мышц с сохранением структуры движений основного соревновательного упражнения. Значительный вклад в разработку теории и методики использования тренажерных устройств и других технических средств внесли И. П. Ратов (1976), Д. Н. Денискин (1972), В. С. Топчиян (1982), Т. П. Юшкевич (1987), В. Г. Алабин (1993) [2].

Тренажерные устройства позволяют при выполнении упражнений сохранить, с одной стороны, высокую степень сопряженности с основным соревновательным упражнением, а с другой – избирательно воздействовать на развитие необходимых физических качеств. В последние десятилетия сконструированы тренажерные устройства для развития почти всех физических качеств, особенно скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств спортсменов [4].

Целесообразно остановиться на вопросах эффективности использования тренажерных устройств для развития основных физических качеств юных спортсменов. Тренажерные устройства позволяют при выполнении упражнений сохранить, с одной стороны, высокую степень сопряженности с основным соревновательным упражнением, а с другой – избирательно воздействовать на развитие необходимых физических качеств.

Применение тренажерных устройств в тренировочном процессе позволяет получить более объективные данные о количественных и качественных характеристиках движений, уровне развития основных физических качеств. Известно, что в настоящее время тренажеры стали составной частью спортивной тренировки, однако методика их применения для юных спортсменов во многом еще не исследована. Благодаря использованию тренажеров имеет-

ся возможность более эффективно развивать физические качества и одновременно совершенствовать технику основного соревновательного упражнения.

Определение количественных параметров нагрузки проводятся при выполнении упражнений на тренажерах, развивающих быстроту и силу. Критериями эффективности при определении параметров нагрузки служили изменение ЧСС во время выполнения нагрузки, а также снижение скорости и продолжительности выполнения на 10–15 %.

Изменение показателя ЧП при повторном выполнении упражнения зависит от длительности интервалов отдыха.

Силовые возможности человека выражаются в способности преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из самых эффективных средств развития силы.

Упражнения с тяжестями, которые удобны своей универсальностью и изобретательностью. С их помощью можно преимущественно воздействовать не только на отдельные мышцы, но и на отдельные части мышц.

Упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т. д.), которые целесообразно применять на самостоятельных занятиях, особенно на утренней физической зарядке. Их преимущество заключается в небольшом собственном весе, малом объеме, простоте использования и транспортировке, широком диапазоне воздействия на различные группы мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами и блоками целесообразно проводить в максимальном темпе повторным методом (30–45 с – работа, 15–30 с – отдых). Желательно иметь два типа шнуров-амортизаторов: «тяжелые» – с усилением натяжения до 20–25 кг и «легкие» – с усилением натяжения в нем в пределах 4–12 кг. Величина отягощения в блочных устройствах подбирается от 4–10 до 30–35 кг [2].

Для развития силовых качеств нами использовался метод стандартно повторяющегося отягощения, суть которого состоит в том, что от тренировки к тренировке по мере роста силовых возможностей юных спортсменов количество повторений заданного упражнения постепенно увеличивается.

После того как возросшая сила позволит спортсменам выполнить упражнения более 10 раз подряд, величина внешнего отягощения изменяется так, чтобы максимально возможное количество повторений вновь снизилось до уровня, позволяющего развивать абсолютную силу (В. П. Филин, 1974). Величина отягощений рас-

считывалась достигнутым количеством повторений для каждого из заданных упражнений [4].

В последние годы для развития силы мышц и повышения их скоростно-силового потенциала применяются специальные тренажерные устройства, которые обеспечивают то или иное сопротивление движению.

На конкретизацию разных сторон использования вышеперечисленных путей развития скоростно-силовых качеств должно быть направлено внимание тренеров и специалистов по борьбе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Егиазарян. Пути совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности юных борцов / Егиазарян // Спортивная борьба. Ежегодник, 1976. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 15–21.
2. Миндиашвили, Д. Г. Учебник тренера по борьбе / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – Красноярск : Изд-во КГПУ, 1995. – 213 с. : ил.
3. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с. : ил.
4. Рябинин, С. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах : учеб. пособие / С. П. Рябинин, А. П. Шумилин. – Красноярск : Сибирский федеральный университет. Ин-т естеств. и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.

М. В. Басловяк, И. В. Коваль

Сибирский федеральный университет

СПОРТ КАК ВИД ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В настоящее время как пресса, так и некоторые исследователи спортивной проблематики говорят о наличии специальных «экстремальных» видов спорта. Например, представляются всеобщему вниманию информационные сообщения о «соревнованиях», проводимых на региональном, мировом уровне по силовому «экстриму», демонстрируются занятия или соревнования некоторых личностей, занятых прыжками с мостов, с башен, полеты на мотоциклах, автомобилях, прыжки с парашютами, «полеты под куполом цирка без стра-

ховки» и т.п., которые прямо или косвенно связаны с ограниченной безопасностью или вообще с опасностью для своей жизни.

Ключевые слова: спорт, новизна; предрасположенность студентов к новизне.

В то же время исследования показывают, что не только «специальные» виды спорта позволяют личности приобщиться к «особым», так называемым «адреналиновым» состояниям, обусловленным только «экстремальными» видами спорта.

Исследователи утверждают, что современный спорт – уникальная арена для исследований адаптационных и резервных возможностей организма человека. Систематическая тренировка приводит к изменению адаптивных норм реакций, которые имеют не только приспособительное значение, но могут сказываться на эволюционном развитии человека.

Например, видный отечественный исследователь спортивной проблематики А. В. Родионов утверждает, что не существует таких видов профессиональной деятельности, которые могли бы по своему адаптационному эффекту сравниться с тренировочными и соревновательными нагрузками. При этом экстремальность спорта является одной из неотъемлемых его составляющих.

А. М. Столяренко подчеркивает, что экстремальными называются ситуации, которые ставят перед человеком большие объективные и психологические трудности, обязывают его к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха...

Согласно этой точке зрения каждая новая ситуация требует адаптации к ней, то есть активности, сообразной особенностям ситуации и новым задачам, ставит личность в сложные условия.

В то же время исследователи предлагают различать неспецифическую и специфическую активность.

Неспецифическая активность – это биологический и психологический стресс.

Специфическая активность человека проявляется в точно рассчитанных, грамотных, профессиональных, разумных действиях, по всем показателям соответствующих обстановке, решаемым им задачам и преследуемым надситуативным целям. Именно специфическая активность спортсмена в экстремальных ситуациях спортивной деятельности прежде всего является востребованной. Её востребованность заключается в том, что личность, проявляя свою готовность к использованию своего потенциала, достигает новых результатов, достижимых в подобных условиях, а главное – доступных для повторения другими и возвышения человека.

С этих позиций представляют интерес ситуации, требующие от человека особых психических качеств, умений не только для действий и сохранения своего гуманистического потенциала, но и для его возрастания. Среди всего многообразия психических состояний, выделенных в психологии спорта, особый интерес представляет состояние психической напряжённости (напряжения), являющееся одной из форм целостной психологической реакции человека на экстремальность ситуации.

Анализ значительного круга научных разработок и практики действий спортсменов в экстремальных ситуациях позволяет понять, что существует зависимость между интенсивностью психической напряжённости и успешностью действий человека.

Согласно ряду точек зрения, сложились такие представления о следующих явлениях и состояниях:

во-первых, если психическая напряжённость не превышает предела полезности (Π_p), то она (оно) носит благоприятный оптимальный характер и способствует действиям человека, которые становятся более энергичными, активными, быстрыми; улучшается внимание, проявляются решительность и смелость, человек испытывает подъём сил, ему всё удаётся;

во-вторых, при высокой психической напряжённости, превышающей предел полезности, возникает перенапряжённость (перенапряжение), причем чем она выше, тем негативнее отражается на успешности деятельности и её результатах. Появляются ошибки даже в хорошо отработанных действиях. Эффективность деятельности может снижаться до 50 % и более;

в-третьих, когда напряжённость переходит мотивационный предел (Π_m), она характеризуется как предельная, а негативные изменения, характерные для перенапряжения, умножаются. Качественно новыми характеристиками являются ослабление мотивации достижения, стремления к успеху, возникновение борьбы мотивов, усиление мотивации самосохранения, появление колебаний при совершении действий, растерянности, боязливости, робости. Возникают грубые ошибки в действиях.

Согласно анализу графических построений, отражающих различные психические состояния, психологически оптимальное охватывает около 32 % общего пространства тренировочных и соревновательных ситуаций, 24 % могут быть отнесены к пространству перенапряжения, 14,8 % – к пространству экстремальных ситуаций, а 25,7 % можно определить как пространство гиперэкстремальных напряженных ситуаций [1], [2; с. 352].

Исследователи, оценивая неоднозначное влияние интенсивности психической напряжённости на активность человека в экс-

тремальных ситуациях, установили, что перечисленные пределы зависят от:

- индивидуально-психологических и личностных свойств человека;
- характера деятельности;
- эффективности использования психолого-педагогических технологий подготовки к экстремальным ситуациям в конкретном виде деятельности.

Интересен факт, согласно которому психическое напряжение возникает как при тренировке, так и в соревнованиях. При этом исследователи различают наличие некоторых особенностей, связанных с тренировками личности и ее участием в соревнованиях. Психические напряжения отличаются как по направленности, так и содержанию.

Напряжение в тренировке связано с процессом деятельности, с необходимостью выполнять всё более возрастающую физическую нагрузку.

В экстремальных условиях соревнований к нему добавляется психическое напряжение, определяемое целью достижения определённого результата.

Условно напряжение на тренировке называют процессуальным, а на соревнованиях – результативным.

Вот эти виды напряжения: процессуальное – непосредственно перед тренировкой; результативное – задолго до соревнований.

Феномен психического напряжения и механизмы его регуляции в спорте – один из ведущих факторов, предъявляющих высокие требования к эмоционально-волевой сфере личности спортсмена и оказывающих существенное влияние на развитие его личности в целом [2, с. 359; 3].

В то же время, как показывают исследования, у личности имеются особые предрасположенности к «своим» отдельным видам спорта и состояниям, см. таблицу.

Согласно данным 1-й шкалы, более половины юношей и девушек *имеют среднюю ориентацию* на освоение нового. Отсюда вытекает, что одна часть респондентов имеет показатели ниже 50 %, а вторая – более высокие (свыше 68,2 %). Причем в группе вторых больше девушек, чем юношей. Интегральные значения свидетельствуют о том, что девушки превосходят юношей по ориентациям на освоение нового на 21,7 %. Следовательно, правомерно утверждать, что девушки в большей мере восприимчивы к новизне, чем юноши.

Данные 2-й шкалы свидетельствуют о том, что у девушек стремление к риску на 34 % выше, чем у юношей, что является

Социологические данные о предрасположенности студентов спортивно-физкультурного профиля к новым ощущениям, формам деятельности и опыту, а также их интересах и предпочтениях

Вид интегральных значений		Шкалы и их значения					итоговые значения
		1	2	3	4	5	
пол	юноши/ девушки	53,8/ 65,5	65,0/ 87,1	40,0/ 41,1	37,1/ 44,2	50,6/ 50,0	49,2/ 57,2
Разрывы, %		д/ю 21,7	д/ю 34,0	д/ю 2,8	д/ю 19,1	д/ю 1,1	д/ю 16,3

причиной наличия у них сильного стремления не только к риску, но и к состязательности и соревновательности как в спорте, так и в своей жизнедеятельности. Девушкам в большей мере присуще стремление получать такие результаты, которые ранее были им недоступны. Они не избегают действий, которые чреватые какой-либо опасностью.

Согласно данным 3-й шкалы, и юноши, и девушки практически в равной мере ориентированы на приобретение нового опыта. Следует заметить, что их количество составляет около 40 %, этой группе присуще стремление ставить впечатляющие эксперименты и получать новые ощущения, даже если они немного опасны и не вполне легальны. В то же время около 60 % юношей и девушек характеризуются в большей мере как рационально взвешенные, не склонные к впечатляющим экспериментам [1; 2, с. 358].

Данные по 4-й шкале раскрывают способ релаксации, склонность респондентов к использованию методов «саморазрядки» или, наоборот, «зарядки». Девушки в этом аспекте превосходят юношей на 19,1 %; способности в этом аспекте имеются у 44,2 % и 37,1 % юношей. Как видно, значительная часть юношей и девушек не применяют направленно способы релаксации и актуализации своих жизненных сил и энергии. Согласно данным, им в большей мере свойственна удовлетворенность предлагаемыми и используемыми официальными технологиями.

Особый интерес представляют данные 5-й шкалы, которая характеризует чувствительность респондентов к рутине. Около 50,0 % юношей и девушек характеризуются неприятием однообразной и предсказуемой работы, неизменного окружения. Примерно такое количество респондентов полагает, что всегда есть операции и действия, содержащие однообразие и предсказуемость.

Социологическая информация свидетельствует о следующем:

- стремление к «экстремально» напряженным состояниям у значительной части респондентов зачастую связано с познанием и освоением личностью нового и возрастания своих сил и энергии;
- решение проблематики удовлетворения потребностей личности пребывания в напряженных ситуациях предполагает самопознание ею своих особенностей;
- процессы самопознания студентами спортивно-физкультурного профиля способны выявить существенные резервы в обеспечении возрастания их предрасположенности к новизне;
- самопознание студентами спортивно-физкультурного профиля своих особенностей предрасположенности к новизне предполагает освоение ими специальных технологий преодоления напряженных состояний, а также выхода из экстремальных и гиперэкстремальных ситуаций;
- наличие у студентов спортивно-физкультурного профиля этих знаний и умений их преодоления является их имманентными требованиями к уровню их профессионализма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Столяренко, А. И. Экстремальная психопрактика : учеб. пособие для вузов / А. И. Столяренко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. / под ред. С. Д. Неверковича. – М., 2006. – 528 с.
3. Горбунов, В. Д. Психопедагогика спорта / В. Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.

С. Я. Биктина, С. В. Усцелемов

Магнитогорский государственный технический университет
им. Г. И. Носова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ СТУДЕНТОВ-РАЗРЯДНИКОВ В ОТДЕЛЕНИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Психологическая подготовка студентов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психологического состояния обучаемых.

Ключевые слова: психологическая подготовка, бег, разминка, индивидуальные особенности.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях студентов-разрядников зависят от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки бегунов – технической, тактической, теоретической, физической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в студенческом возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки студентов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде легкой атлетики и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверен-

ностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы [1].

Общая психологическая подготовка студентов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психологического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок [4].

Гарантирует ли правильная тренировка успех в соревнованиях? Увы, не всегда! Она не является «страховым полюсом». Хорошо тренированный бегун, который не обладает сильным характером, часто проигрывает более слабому. Чтобы обеспечить успех, нужны качества морального порядка: смелость, боевой дух, жажда победы, способность терпеть напряжение, цепкость, решительность, внутренняя стойкость. Атлет должен развить в себе невосприимчивость к утомлению и боли. Часто разница между тем, кто выиграл бег, и тем, кто остался за спиной победителя, заключается в том, что последний умеет не обращать внимание на те симптомы усталости, которые других выбивают из колеи. В беге на средние дистанции победитель чаще других оказывается утомленным, в то время как последним приходит к финишу наиболее свежий бегун. И хотя победитель подвергается значительно большему напряжению, чем остальные, тем не менее он срывается, пробиваясь через психологический барьер и боль, до полной победы. Международного уровня достигают только те спортсмены, которые способны сделать бег приоритетным. Только в этом случае талант, решимость, дисциплина и мотивация, помноженные на систему тренировки, приведут к успеху.

Успешность соревновательной деятельности в беге возможна лишь при соответствующем психологическом настрое. Даже великие бегуны испытывают чувства беспокойства или беспомощности, которые могут проявляться у них перед соревнованиями. Эти проявления чувств могут быть непредсказуемыми, вплоть до возникновения неконтролируемого желания не выходить на старт соревнований. Часто спортсмен инстинктивно ищет повод, чтобы уйти из борьбы. Например, симулирует болезнь или травму. Бегун с характером никогда не идет на сделку с совестью: он держит себя в руках и преодолевает себя. Чтобы победить беспокойство или беспомощность, нет готовых рекомендаций. Бегуну нужно учиться искусству психологической настройки. Тот, кто умеет настраиваться, выступает в соревнованиях на уровне, соответствующем его потенциальным возможностям.

Бегун, который выходит на старт, должен быть психологически готовым к соревнованию, иметь боевой настрой, поскольку борьба предстоит не только с соперниками, но и с самим собой. Атлет должен уметь бороться со своими слабостями. Только победив себя, можно добиться успеха в спортивной борьбе с противником. Струсивший бегун не сумеет бороться ни со своей слабостью, ни противостоять соперникам. Нужно иметь полную решимость не подчиняться внутренним позывам. Не смалодушничать и не смириться. Тренер должен смириться с пораженческим настроением своего ученика. Бегуна нужно научить верить в себя и воспитать в нем стойкость, умение подавлять в себе мысли о возможном поражении. Перед забегом нужно стараться настроить каждого ученика так, чтобы он не думал на эту тему. Вместо этого концентрировать свое внимание на технике и тактике бега. Пораженчество ухудшает результат. И с таким настроением нужно бороться всеми силами.

Одним из важнейших факторов, влияющих на интенсивность предстартового возбуждения, является уровень притязаний бегуна. Атлеты с завышенным уровнем притязаний переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих, на почетное место в коллективе, на показ высокого спортивного результата и т. п., не имея на то достаточных оснований. Они сильно переживают поражения. Потребность сохранить высокую самооценку заставляет их не признаваться в своих неудачах. Причину этих неудач они видят в тренере, в товарищах, а справедливую оценку окружающих считают необъективной, что вызывает негативное к ним отношение. Такие бегуны не признают, что причины неудач в них самих, и не считают нужным работать над собой, чтобы их преодолеть [3].

В работе с бегунами важное место занимает психологическая подготовка. Бег – это средство саморазвития и самовоспитания, и

атлет никогда не должен забывать об этом. Настоящий спортсмен способен бороться с самим собой, со своими недостатками. Тренер должен научить его:

- преодолевать чувство страха;
- концентрировать внимание на своих действиях;
- принимать быстрые решения;
- верить в свои силы.

Самостоятельно преодолевая постоянно возникающие трудности, бегун быстрее повысит тренированность, овладеет тактикой, освоит технику, добьется высоких результатов. Самостоятельность способствует формированию характера, развитию личностных качеств.

В психологической подготовке существует несколько методических приемов:

- погружение спортсмена в состояние сна с последующей трансляцией звуковых эффектов крупного соревнования;
- идеомоторное воспроизведение спортсменом образа своих успешных соревновательных действий;
- просмотр видеозаписей уже состоявшихся соревнований с разбором «полетов».

Известно, что уровень результата, показанного на соревнованиях, во многом зависит от того, как бегун сумеет настроиться, собраться. Главная задача психологической подготовки атлета в том, чтобы оптимально управлять его психологическим состоянием накануне и в ходе важнейших соревнований. Поэтому посвящается много времени тому, чтобы развить у атлетов способности к тактической импровизации в условиях дефицита времени. С этой целью атлеты самостоятельно осмысливают сложные и психологически острые соревновательные эпизоды и формулируют свое отношение к случившемуся в соревнованиях с ними и другими бегунами.

Одна из целей психологической подготовки – научить бегуна спокойно относиться к любым соревнованиям и не только с равными, но и с более сильными противниками. В ожидании спортивной борьбы главное состоит в том, чтобы как можно меньше думать о возможности успеха или поражения. Лучшей формой психологической подготовки атлета за несколько дней до соревнований является сосредоточение его мыслей на предстоящих тактических действиях. В качестве меры регулирования возбужденного или угнетенного состояния психики в дни, предшествующие соревнованию, обычно проводятся занятия с небольшими нагрузками (разминка) или прогулки. Делается все, чтобы атлет забыл о предстоящем соревновании.

Одно из радикальных средств регулирования эмоционального состояния перед соревнованием – разминка, в которой выделяются

четыре части. Первая проводится за пределами предстоящего места соревнования, например, на запасном поле. Это помогает отвлечь внимание спортсмена от мыслей о предстоящем соревновании, нейтрализовать отрицательные эмоциональные переживания. Разминка начинается с легкого бега, заканчивая который надо сделать «протяжку». Затем следуют гимнастические упражнения с интенсивностью, способствующей выделению пота. После этого выполняется вторая часть разминки: специальные упражнения и ускорения. Третья часть, как правило, выполняется на главной арене – там, где предстоит соревнование. Две – четыре пробежки. Для заминки (которая составляет четвертую часть разминки) опять рекомендуется запасное поле.

Одно из средств воздействия на психику спортсмена – это состояние тренера, который должен оставаться спокойным в любой ситуации. Его эмоциональный срыв перед или в ходе соревнований самым негативным образом скажется на ученике. И, наоборот, уверенность, исходящая от тренера, поможет спортсмену лучше мобилизоваться. Бегун, глядя на уверенного наставника, легче преодолеет страх перед противником и сумеет побороть свое беспокойство по поводу исхода состязаний. Тренер только своим присутствием помогает ученику избавиться от различных отрицательных состояний организма.

Тренер просто обязан создавать на занятиях положительные эмоции у своих воспитанников. Всегда продумывать до деталей вопросы о мерах поощрения отличившихся. Стараться подтверждать в сознании каждого бегуна все то положительное, что подмечалось в ходе тренировочного занятия или соревнования. Найти способ, как заявить об этом в присутствии его товарищей. Оценка успехов, достигнутых спортсменом, должна быть только публичной. А вот меры порицания, подчеркивающие недостаточность стараний атлетов в достижении поставленной цели и решении отдельных задач, не всегда должны быть «всенародными». Порой достаточно поговорить с глазу на глаз и проблема оказывается решенной. Более того, тренер должен обучить спортсменов методике регулирования своего эмоционального состояния.

Решая задачи психологической подготовки, тренер обязан сознавать, что на поток такую работу поставить нельзя. Психология человека уникальный инструмент. Тренер должен учесть широкий спектр индивидуальных свойств каждого воспитанника. Прежде чем вынести то или иное решение, касающееся отдельно взятого ученика, следует сначала помедлить, спокойно все взвесить, еще раз подумать и только потом объявить свой вердикт. Любое решение должно учитывать пол и возраст атлетов, их мотивы и уровень притязаний. Кроме того, тренер обязан принять во внимание уровень тревожно-

сти и степень общительности своих подопечных. Знание этих особенностей позволит установить наиболее рациональную тактику общения, найти способы предотвращения возможных конфликтов.

Много хлопот доставляют ученики, обладающие высокой возбудимостью. Они в силу своей чувствительности остро реагируют на все неприятности в повседневной жизни, неадекватно ведут себя в экстремальных условиях, подвержены срывам. Часто без видимой причины они испытывают чувство тревоги, внутреннего беспокойства и неуверенности.

При эмоциональном напряжении бегун испытывает целый букет переживаний: необъяснимое беспокойство, панический страх, чрезмерную озбоченность, крайнюю усталость, сильное расстройство. «Собрать» такого спортсмена бывает крайне трудно.

При оценке степени эмоционального возбуждения перед стартом должны учитываться индивидуальные особенности бегуна. У спортсменов «возбудимого типа» предстартовое возбуждение значительно сильнее, чем у бегунов «тормозного типа». Для первых порог перехода в состояние предстартовой лихорадки значительно выше. То, что для бегунов «тормозного типа» будет близко к состоянию «лихорадки», для спортсменов «возбудимого типа» может оказаться обычным предстартовым состоянием.

Для предстоящей соревновательной деятельности опасны «сбивающие» факторы. Редко кто пытается предусмотреть последствия информации, которую он спешит донести до спортсмена. В период подготовки к соревнованию бегун бывает не способен правильно осознать полученные сведения и часто придает обыкновенной информации особый смысл.

Накануне и в день соревнований можно успешно использовать посещение зрелищных мероприятий. Для впечатлительных следует отбирать репертуар так, чтобы не сорвать ночной сон. Чтение, просмотр телевизионных передач, настольные игры и многое другое можно с успехом использовать накануне соревнований. Одно тренер должен усвоить обязательно: никаких «накачек» накануне старта. Все задачи формулируют заранее. Перед самым стартом возможны лишь уточнения.

Современный спорт высших достижений требует от атлетов высокого уровня психологической устойчивости. Она не есть вещь в себе, стоящая отдельно от других сторон подготовленности. Все должно быть взаимосвязанным. Психологически устойчивым может быть только такой бегун, у которого имеется в данный момент высокий уровень тренированности [2].

В спортивной практике нередки случаи, когда под влиянием неосознанного критического отношения к своей подготовленности,

своему состоянию, страха перед предстоящими соревнованиями бегун сникает. У него возникают неожиданные травмы, нарушается деятельность кишечника, проявляются признаки простудных заболеваний и др. Отрицательные реакции организма провоцируют центральную нервную систему, которая еще не готова к соревнованиям в достаточной мере. Для таких бегунов полезно более частое моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировочных занятий с целью выработки умения управлять своим психологическим состоянием.

Нужно стараться внушить проигравшему спортсмену чувство удовлетворения от соревнований. У бегуна не должно надолго оставаться огорчение после плохого бега, поскольку неудача приумножает опыт ничуть не меньше, чем успех. Важно только не повторять ошибок, найти которые помогает тщательный анализ предшествующего тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Применительно к бегунам на средние дистанции психологически устойчивым может оказаться только тот атлет, который имеет достаточно выносливости, скорости и силы. На одной воле первым на финише быть никому не удавалось! В конце дистанции, когда нарастающее с каждым шагом утомление буквально гирей повисает на ногах бегунов, очень важно сохранить способность к быстрому финишу. Способность эта тренируема. Надо стараться, чтобы каждый беговой отрезок в тренировочных занятиях заканчивался ускорением. Для бегуний полезно в этом смысле тренироваться с парнями: это помогает им поддерживать максимальные усилия в финишных ускорениях. Женщины очень самолюбивы и обычно не желают отставать от мужчин, вкладывая значительные дополнительные усилия на последнем отрезке.

Бегун должен терпеть на финише. Однако умение финишировать – не только проявление воли. Это еще и техника бега. В сознании бегуна финиш не должен ассоциироваться с напряжением. Любое излишнее напряжение мышц в конце дистанции неминуемо приведет к тому, что спортсмен «сядет» на финише. Скорость здесь нужно набирать мягко, плавно, не напрягаясь и не ломая технику.

В соревнованиях некоторые спортсмены, имеющие довольно приличную быстроту, не способны противостоять на финише бегунам, не обладающим хорошими скоростными возможностями. Происходит это с теми, кто тренирует быстроту в режиме короткого спринта. А на финише 800-метровой дистанции требуются навыки в другом беге. Поэтому в тренировочных занятиях с использованием бега на отрезках нужно обращать внимание на то, чтобы спортсмены бежали в соревновательном режиме избранной дистанции [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вацула, И. Азбука тренировки легкоатлета / И. Вацула [и др.]. – Минск : Полымя, 1986.
2. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986.
3. Полунин, А. И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А. И. Полунин. – М. : Советский спорт, 2003.
4. Учебник для институтов физической культуры / ред. В. М. Мельникова. – Физкультура и спорт, 1987.

Т. В. Брюховских

Сибирский федеральный университет

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ

В последнее время в биатлоне много времени уделяется психологической подготовке высококвалифицированных спортсменов. Прошедшие Олимпийские игры в Ванкувере показали, что этот компонент подготовки еще недостаточно развит. В этой области проводится много исследований нашими и зарубежными специалистами, но единого подхода до сих пор нет.

Ключевые слова: биатлон, спортсмены, психологическое состояние, психологическая подготовка, эмоции.

Развитию спорта в нашей стране всегда уделяли большое внимание. Основным компонентом в достижении результатов всегда была подготовка спортсменов высшего уровня. На протяжении многих лет наши спортсмены в большинстве видов спорта достигали высоких результатов на международной арене. Была создана своя система подготовки, которая безотказно действовала на протяжении многих лет. Мировой спорт, как и многие другие стороны жизни, претерпевал свои изменения, прогрессировал вслед за научными, медицинскими и техническими достижениями [7]. Однако год за годом наши спортсмены теряли лидирующие позиции.

Прошедшие Олимпийские игры в Ванкувере наглядно показали, что в российском спорте существует огромное количество проблем, в частности связанных с психологической подготовкой спортсменов.

Наша сборная команда не показала достойных результатов не только в не престижных в нашей стране видах спорта, но и не смогла оказать должного соперничества в популярных в нашей стране видах спорта. К ним в первую очередь можно отнести биатлон, который также является одним из самых финансово обеспеченных видов.

По прогнозам многих специалистов, наша сборная по биатлону могла завоевать как минимум 6 медалей, из них не меньше трех золотых. Но спортсмены не смогли выйти на должный уровень своей оптимальной формы: он либо уже упал, либо был еще не достигнут. То же самое случилось и со многими другими сборными, которые являются фаворитами в биатлоне. Это говорит о психологической проблеме при подготовке спортсменов.

Биатлон – технически сложный вид спорта, сочетающий в себе лыжный ход и стрельбу из винтовки; это надо учитывать при подготовке спортсменов. Высокая аэробная способность и моторные функции являются решающими факторами для достижения хороших показателей, а возможные ограничения обусловлены способностью дыхательного аппарата эффективно функционировать на большой высоте и в условиях пониженной температуры [2]. Это касается лыжной составляющей биатлона. Если говорить о стрельбе, то здесь механические соотношения частоты ударов сердца и распространения пульсовой волны играют важную роль во время прицеливания.

И далее, определяющим будет умение избегать осечек при высоком уровне восстановления нормальной частоты ударов сердца и более длинном межпульсном интервале, во время которого происходит выстрел [8]. Всё это в большой степени отражает физическую подготовленность спортсменов, которая, безусловно, является самой важной составляющей при их подготовке. Но это не единственный фактор.

В биатлоне особую роль играют такие психологические состояния спортсмена: предстартовое, страх, возбуждение, стресс, неуверенность. Этот вид спорта, как ни один другой, наглядно демонстрирует неотъемлемость оптимальной физической и психологической готовности к старту на протяжении всего сезона. Работа со стрельбой требует прежде всего правильного эмоционального настроя.

Как бы хорошо ни был готов спортсмен физически, без психологического спокойствия и уверенности в себе не достичь хорошей работы на огневом рубеже, что является определяющим в биатлоне [2, 8]. И это относится не только к соревнованиям, но и к обычной тренировке на протяжении всего подготовительного этапа.

Поэтому важным аспектом является диагностика психологического состояния спортсмена, контроль над ним, корректировка. При этом главным будет подавление отрицательных эмоций, кото-

рые влекут за собой переживания, страхи, вызывают произвольную мимику, утомляют организм и вводят его в состояние стресса [1], что обязательно приводит к ошибкам на огневом рубеже. Эмоции представляют собой значительную физиологическую составляющую, подготавливающую организм к определенной деятельности [5].

С другой стороны, эмоции являются истинными мотивами, двигателями поведения, побудительной силой к действию [6]. Это также важно вовремя заметить и направить все силы на достижение положительного результата.

В первую очередь причиной неудачи на прошедшей Олимпиаде был не совсем верный подход к системе тренировки спортсменов, в частности к психологической подготовке. По сложившейся системе [3, 4] трудно в полной мере определить, на какой период придется пик формы, просчитать его, подвести к нужному моменту.

Одним из решений этой проблемы является отслеживание эффективности психологической подготовки биатлонистов во время всего тренировочного процесса, а также во время соревновательного периода. Необходимо вести постоянное наблюдение за психологическим состоянием спортсменов.

Также необходимо внедрять новые методы контроля за состоянием спортсменов. Одним из них могут являться критерии оценки эффективности подготовки биатлонистов. Наиболее важные критерии оценки – психологические, психофизиологические и биохимические состояния.

Правильный настрой на достижение положительного результата будет автоматически запускать необходимые для этого функции в организме. Это и заставляет обратить особое внимание на психофизиологическое состояние спортсмена, которое в свою очередь тесно связано с биохимическими параметрами организма.

Постоянный контроль не только за физическим, но и психологическим и физиологическим состоянием спортсменов-биатлонистов может значительно способствовать увеличению работоспособности и достижению наивысших результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Hilgard's Introduction to Psychology. – 2000. – Vol. 13. – P. 12–16.
2. Кинль, В. А. Биатлон / В. А. Кинль. – Киев : Здоровья, 1987.
3. Корх, А. Я. Стрелковый спорт и методика преподавания / А. Я. Корх. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 176 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика спорта / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 416 с.

5. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М. : Наука, 1979. – 134 с.
6. Семеновских, Т. В. Эмоциональная направленность. Мотивация поведения / Т. В. Семеновских // Социально-психологические аспекты формирования личности : материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Шадринск, 2004. – Ч. 2. – С. 3–7.
7. Фергусон, Р. На пределе физиологических возможностей – чемпионы зимних Олимпиад / Р. Фергусон, С. Эддингтон // Экспериментальная физиология. – 2010. – Вып. 3. – С. 95.
8. Шалаев, М. М. Эффективность стрелковой подготовленности квалифицированных биатлонистов / М. М. Шалаев, Г. Н. Хрисанфов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – Вып. 9. – С. 18–22.

С. Х. Варзиев

АНО «Физкультурно-оздоровительный центр «СВ-Класс»

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Рассмотрены проблемы персонализации совершенствования координационно-двигательной системы и мышечного форматирования в рамках нового направления «Специальная атлетическая подготовка профессиональных спортсменов».

Ключевые слова: атлетический тюнинг, межсуставная координация, межмышечное форматирование, атлетическое совершенствование.

Одним из важных направлений сферы физического развития профессиональных спортсменов именно в высшем эшелоне спорта – спорте высших достижений – является «Специальная атлетическая подготовка», базирующаяся на атлетическом совершенствовании, требующем особого изучения. Атлетическое совершенствование подразумевает доработку свойств организма и тела спортсмена, находящегося в базовой профессиональной кондиции, уже предварительно сформированного и адаптированного к профессиональной спортивной деятельности в конкретном виде спорта. Важно понимать, что даже в спорте высших достижений каждый отдельно взятый спортсмен воспринимает качественный атлетический трени-

ровочный режим по-своему. Это происходит не только по причине врожденной модели суставов или индивидуального качества мышц, но и психоэмоциональных особенностей восприятия. Создание и совершенствование базовой профессиональной кондиции спортсмена всегда имеет достаточное количество проблем и задач, которые должны рассматриваться как системно и комплексно, так и посредством усовершенствования отдельных направлений. Направление «Специальная атлетическая подготовка» рассматривает в том числе и методики, позволяющие эффективно раскрыть и использовать не реализованный потенциал технологий межмышечного форматирования, способного совершенствовать координационно-двигательную систему абсолютно любого спортсмена. По нашему убеждению, направление «Специальная атлетическая подготовка» является более развернутым понятием, нежели давно употребляемые «силовая подготовка» или «физическая подготовка», так как в нем основное место занимает тандем ловкости и техники, а именно унисон межмышечных включений и межсуставной координации с безусловным уместным совершенствованием потенциала мышечной силы и выносливости организма. Авторские методические технологии применяются и используются более двадцати лет и основаны на принципе работы через коррекцию движений, влияющих на внутри- и межмышечные включения на фоне индивидуальных особенностей меж- и внутрисуставной координации природной модели суставов.

Для достижения единой цели – развития российского спорта – важно унифицировать и типизировать систему обмена информацией между специалистами атлетической подготовки, которая не ограничивалась бы пространством внутри только одного отдельно взятого вида спорта или направления. Поэтому важным аспектом в формировании нового направления «Специальная атлетическая подготовка» является создание обобщенной системы передачи практических знаний, особенно связанных со спецификой двигательных процессов взаимодействия мышц и суставов, при помощи специальной лаконичной системы терминов. К примеру, «здоровьесозидающие» и «здоровьевоссоздающие» технологии лежат в основе системы восстановления, «эрудированность мышц» и «эрудития тела» основаны на межмышечных включениях, «интеллектуально-эмпирическая техника» – на межсуставной координации, «спаренное дыхание» – на адаптационных технологиях, не говоря уже о понятии «атлетический тюнинг», подробно проанализированном в [1, 2]. Система терминов направления «Специальная атлетическая подготовка» должна быть сродни нотам, изобретенным в музыкальном мире. Нужно быть готовыми к тому, что своего рода «атлетические ноты», имея единые знаки, обозначения и формулировки, потребуют однозначного

составления специального оперативного не только расширенного, но и краткого справочного пособия, позволяющего максимально детально передавать идеи всем смежным направлениям новоиспеченной специальной атлетической подготовки, которую можно назвать «Новая атлетика».

Совокупность пометок в форме знаков и обозначений, представляющих важные акценты, позволит формировать в сознании тренеров и спортсменов наглядный образ исполнения и даже ощущения движений, безусловно, давая качественное преимущество перед простым внешним копированием. Соответственно, любое силовое упражнение, которое на первый непосвященный взгляд может казаться незамысловатой пространственной композицией с направленным перемещением отдельных частей тела и используемого тренировочного инвентаря, превратится в сложнораспределенную динамическую систему изменяющихся основных и сопутствующих мышечных включений, учитывающих не менее сложную суставную координацию.

Это позволит отслеживать мышечные включения разных атлетов, прямо зависящие от элементарных индивидуальных свойств тела, организма и психики и существенно отличающиеся по реагированию на воздействие упражнений, выполняемых на тренажерах или моноприспособлениях. Важно, чтобы наглядно-лаконично изображенная графически процедура найденного для конкретного спортсмена технично-верного исполнения движения передавала реальные тонкости ощущений, позволяя в дальнейшем определить отстающий, «спящий» мышечный пучок, принципиально необходимый для качественного выполнения соревновательного приема или целой двигательной комбинации, что приведет к ощутимым положительным результатам в отношении качественной мобилизации функциональных резервов организма. Это в немалой степени будет способствовать формированию прочного навыка интеллектуально-осознанного выполнения комплекса атлетических методик для получения стойкого и стабильного результата, не распадающегося при нарушении или непредвиденной остановке тренировочного режима. Усовершенствование координационно-двигательной системы требует не банального развития мышц – участников разнообразных спортивно-двигательных приемов, а приобретения организмом спортсмена детальной мышечной эрудированности для формирования общей телесной эрудиции, максимально адаптированной к широкому спектру различных конкретных двигательных приемов на фоне вспомогательно-хаотичной двигательной активности.

Говоря об атлетическом улучшении как факта доработки либо реконструкции существующего состояния спортсмена – некоем тюнинге, важно уточнить, что тюнинг можно рассматривать на осно-

вании как минимум трех позиций усовершенствования – внешнего вида, внутреннего состояния и технического показателя (прикладных способностей).

Разъясним подробнее понятие об атлетическом тюнинге.

Внешний атлетический тюнинг отвечает за улучшение эстетических качеств тела, не только отдельных произвольных мышечных форм и контуров, но и целой группы незначительных изгибов, перерастающих в совокупные осязаемые телесные качества и свойства, сочетающие в себе систему основных и смежных направлений, отражающих контурно-визуальный и тактильно-пальпируемый характер.

Внутренний атлетический тюнинг – это показатель качества организма, учитывающий не просто абстрактное физическое состояние отдельных мышц и суставов, а степень готовности их и всего организма работать в условиях конкретных видов физических нагрузок.

Технический атлетический тюнинг отражает целевое направленно-прикладное применение мышечного и суставно-связочного аппаратов во всех видах спорта, включая в себя как минимум три показателя: силу, выносливость и рационально-выверенно-скорректированную прикладную динамику движений, жестов и поз всех без исключения частей тела.

Говоря о трех вышеперечисленных позициях атлетического тюнинга, нельзя не сказать об условиях, в которых атлетическое усовершенствование реализуется, именно о месте, где проводится процесс атлетических занятий, где куется телесно-двигательное совершенство с необходимыми манипуляциями, требующими сопровождения людскими ресурсами в лице тренеров и специалистов, смежных направлений, а также сопутствующего технического обеспечения и обстановки. Атлетический тюнинг есть ювелирная, «одушевленная» категория, замешанная на тончайших нитях эмоциональных, интеллектуальных и физических способностей специалиста, который адаптирует различные внешние условия под персональное атлетическое физическое воздействие, в которых даже цветовая гамма интерьера или оборудования, голос или освещение могут стать решающим штрихом в достижении желаемого результата. Поэтому на фоне всех видов основных или сопутствующих обстоятельств, влияющих на степень достижения высочайшего совершенства, главенствующим остается все же человек – мастер, обеспечивающий для процесса творческой работы существующие условия.

Основой совершенной двигательной техничности во многих видах спорта, безусловно, выступает природная модель суставов, которая является неотъемлемо базовой составляющей хорошего результата вида спорта, в котором спортсмен в своей карьере «вы-

живает» именно за счет использования одного или нескольких в совершенстве выполненных техничных действий. При анализе общепринятого понятия базового потенциала физических возможностей профессионального спортсмена становится очевидным, что степень результата вынужденного или принудительного механического эффекта зависит главным образом от генетической особенности строения моделей суставов, мышечных волокон и природного психоэмоционального состояния, влияющего на импульс возбуждаемой мышцы. Нередко на координационную техничность тела, мешающую атлету или спортсмену развиваться и совершенствоваться, могут негативно влиять не только «недоразвитости» отдельных небольших мышечных пучков, но даже незначительные природные формы изгиба небольших участков костей скелета, существенно ограничивая амплитуду подвижности сустава. При этом может создаваться иллюзия проблемы, якобы существующей в нерастянутых или неэластичных связках и сухожилиях, тем самым уводящей атлета от истинной причины фрагментарного двигательного несовершенства. Поэтому, поднимая тему о случаях задействованности в работе связок и сухожилий, важно понимать, что эти случаи находятся на грани преобладания в одних упражнениях на стороне суставов, в других – на стороне мышц. Поэтому у атлета одни и те же суставы не приспособленные или «плохие» для одних движений, могут являться превосходными или «хорошими» – для других, но при той же природной модели соковой подвижности суставов.

Жесткие требования к подвижности суставов очень важны в первую очередь для спортсменов-силовиков, например, штангистов, толкателей ядра, метателей молота или копья. Нельзя обойти и такие виды спорта, где спортсмен в основном работает в условиях существующего фона вынужденных хаотично импульсивных движений: футбол или волейбол, гимнастика или борьба и т. д., где необходимы отдельные фрагментарно всплывающие конкретные выверенные техничные действия: штрафные удары или броски и т. д. Совершенствованию приемов: «ударов», «бросков», «подач» и т. д. в массовых игровых видах спорта тренеры и спортсмены уделяют особое внимание в спортивной карьере спортсменов. И чем совершеннее или вывереннее такая техничность, тем выступление спортсмена не только индивидуала, но и отдельного представителя командных видов спорта становится результативнее.

Процесс текущего разбора проблем, всплывающих на различных этапах карьеры спортсмена или атлета, связанных с оценкой его дальнейшего физического совершенствования при учете существующих неизменных параметров генетической причастности к данному виду спорта, достаточно кропотливый. Говорить о заочном исследовании

довании причин «застоев» отдельно взятого атлета или спортсмена не приходится, так как такое исследование требует колоссального опыта, позволяющего грамотно проводить экспертизу не только тренировочных планов спортсмена, но и наглядного видеоматериала конкретных двигательных приемов личности спортсмена. Две проблемы одинакового вида застоя у разных спортсменов могут иметь элементарно разное происхождение и соответственно нуждаться в разных методах воздействия для их устранения.

Как показали результаты выступлений наших спортсменов на Олимпиаде и международных соревнованиях различного уровня, в атлетическом совершенствовании нуждаются почти все спортсмены – кандидаты в сборную и их дублиры в любом виде спорта. Поэтому мы считаем, что спорту высших достижений нужно сформировать свежую тренерскую команду высококвалифицированных специалистов, знающих, как относительно конкретного вида спорта осуществить **персонализацию специальной атлетической подготовки**, основанную именно на атлетическом совершенствовании спортсмена в высшем эшелоне профессионального спорта, где учитывается особый анализ базового потенциала физических возможностей с врожденной особенностью строения моделей суставов, мышечных волокон и природного психоэмоционального состояния, влияющего на импульс возбуждаемой мышцы, совокупно влияющих на степень результата вынужденного или принудительного двигательномеханического эффекта. Эти факторы, как правило, недостаточно учитываются при организации тренировочного процесса даже спортсменов экстра-класса. Направление «Специальная атлетическая подготовка», использованное при формировании тренировочного плана и графика, позволит спортсменам всех видов спорта попадать к значимому соревнованию в пиковой форме посредством раскрытия и использования атлетического резерва дополнительных мышечных включений, устраняющих во всех видах спорта вялость и межмышечную и межсуставную нескоординированность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Варзиев, С. Х. Атлетический тюнинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства / С. Х. Варзиев. – М. : РИПОЛ классик, 2009. – 448 с. : ил.
2. Варзиев, С. Х. Новые технологии совершенствования оздоравливающей физкультурно-атлетической индустрии / С. Х. Варзиев // Вестн. спорт. науки. – 2010. – № 1. – С. 17.

БРОСОК ПРОГИБОМ: ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЙ БРОСОК ИЛИ УДЕЛ ИЗБРАННЫХ?

Выявлена зависимость между временем, уделяемым изучению броска прогибом как наиболее зрелищного, эффективного и результативного приема в вольной борьбе, и реализацией его на соревнованиях.

Ключевые слова: тренировочный процесс, соревновательный процесс, бросок прогибом, эффективность.

На протяжении последних десятилетий Международная федерация объединенных стилей борьбы (FILA) ведет работу по повышению зрелищности и динамичности соревновательных поединков. Постоянно идет совершенствование правил соревнований. К соревновательной деятельности борцов предъявляются требования, предусматривающие ведение активных наступательных действий и выполнение значительного количества приемов на протяжении всего поединка.

Это предъявляет более высокие требования к уровню развития физических качеств, к технической подготовке спортсменов и предполагает повышение интенсивности тренировочного процесса. Броски прогибом, выполняемые с обвивом ноги и без обвива, являются очень эффективными и высокорезультативными приемами. Сложность заключается в комплексном проявлении высокого уровня развития двигательных качеств – быстроты реакции, гибкости, силы, значительных координационных способностей спортсмена – и требует решительности в действиях [1].

Известные борцы – И. С. Ярыгин, двукратный олимпийский чемпион, Б. Бигаев, чемпион Европы 1976 г., Р. Дмитриев, чемпион СССР, – имели в своем арсенале броски прогибом и успешно применяли их на крупномасштабных соревнованиях. Также с успехом этим приемом пользовались наши замечательные борцы Д. Цимакуридзе, А. Ялтырян, М. Цалкаламанидзе, В. Балавадзе, А. и П. Бестаевы, Д. Миндиашвили и др.

С целью определения распространенности этого приема в современной вольной борьбе в 2009 г. нами был проведен опрос среди борцов вольного стиля Красноярска и Красноярского края. В анкети-

ровании приняли участие 100 спортсменов, среди которых мастеров спорта России и кандидатов в мастера спорта – 64 %, спортсменов-разрядников – 36 %. Возраст респондентов составил от 16 до 25 лет.

Тренировочный процесс в спортивной деятельности борца занимает одно из ключевых мест, поскольку именно в ходе тренировок отрабатывается основное количество приемов, впоследствии успешно используемых в соревновательной деятельности.

Среди опрошенных спортсменов, основную массу которых составили спортсмены-разрядники и кандидаты в мастера спорта, 5 раз в неделю тренируются 31 %, а 6 раз в неделю – 54 %; 11 раз в неделю тренируются 15 % опрошенных (данная группа была представлена мастерами спорта России). В среднем тренировочное занятие у 66 % опрошенных длится 3 часа, 27 % спортсменов тренируются 2 часа, а 7 % – 1 час.

При огромном разнообразии приемов вольной борьбы на тренировках 62 % спортсменов особое внимание уделяют проходам в ноги, броски изучают 34 % опрошенных, другие технические действия – 4 процента. Как мы видим из результатов опроса, броскам уделяется всего 1/3 времени тренировочного процесса, в то время как проходам в ноги и другим техническим действиям – 2/3, т. е. большая часть тренеров отдаёт предпочтение проходам в ноги. Почему? Непонятно...

Ведь броски оцениваются в 3 или 5 баллов, а два любых броска – это победа в периоде. Если же бросок оценен в 5 баллов, то победу в периоде присуждают данному борцу независимо от того, сколько баллов есть у его противника на данный момент поединка. Таким образом, можно выполнить 3 броска и выиграть встречу.

Кроме того, после проведения броска есть реальная возможность удержать противника на лопатках и победить досрочно, сохранив силы на последующие поединки: ведь по современным правилам выявление победителей в каждой весовой категории проходит в один день и вызвать на следующую встречу рефери имеет право уже через 15 мин после окончания предыдущей.

Несомненно, в вольной борьбе бросок прогибом является одним из зрелищных бросков. В силу своей конструктивной сложности и большой амплитудности движения он относится к одному из красивейших приемов борьбы и с большим интересом воспринимается зрителем, что значительно обогащает содержание борьбы, делает ее привлекательной [2]. С этим мнением согласились 59 % респондентов, немногим меньше полагают данный бросок эффективным (32 %, 6 % считают, что использование указанного броска может привести к проигрышу; 3 % считают, что он может привести к получению травмы).

При анализе полученных ответов на вопросы анкеты нами было установлено, что броски прогибом на соревнованиях борцы практически не применяют (87 %), а если и используют, то очень редко (13 % респондентов). Подобный ответ вполне логичен: если отработке броска на тренировках уделяется недостаточное количество времени, то и на соревнованиях он будет выполняться нечасто.

При этом респонденты указали, что, как правило, данный бросок в большей мере они пытаются проводить в поединках с заведомо слабыми соперниками. Однако владение техникой броска прогибом позволяет уверенно чувствовать себя в обоюдном крестовом захвате и ограничивать активность соперника.

Для того чтобы одержать победу над соперником, 53 % опрошенных используют на соревнованиях только проходы в ноги, 47 % – проходы в ноги и броски.

По итогам анкетирования можно сделать вывод, что изучение броска прогибом недооценивается современными тренерами и, как следствие, данный прием практически не применяется в соревновательной деятельности, несмотря на то, что является одним из самых зрелищных, красивейших, эффективных и результативных приемов вольной борьбы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Медведь, А. В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде / А. В. Медведь // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 31–32.
2. Миндиашвили, Д. Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – Красноярск : ИПК «Платина», 1998. – 236 с.

КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПЕШЕХОДНОМ ТУРИЗМЕ

Представлены тесты для контроля некоторых сторон технической подготовленности в пешеходном туризме.

Ключевые слова: техническая подготовленность, контроль, пешеходный туризм.

Структура технической подготовленности в пешеходном туризме включает большое разнообразие технических приемов и двигательных действий, обеспечивающих страховку и самостраховку, передвижение по пересеченной местности, преодоление различных естественных препятствий. Анализ соревновательной деятельности показывает, что результат спортсмена в значительной мере определяется уровнем его технической подготовленности.

В связи с этим большое значение приобретают методы определения уровня технического мастерства спортсмена, выявления слабых и сильных сторон его технической подготовленности. Вместе с тем метрологически обоснованных тестов для оценки техники в пешеходном туризме крайне мало и это является сдерживающим фактором при повышении эффективности тренировочного процесса [4].

Цель данного исследования – разработать тесты для контроля некоторых сторон технической подготовки в пешеходном туризме.

В работе были поставлены следующие задачи:

- 1) изучить структуру технической подготовленности, выявить наиболее важные её составляющие;
- 2) разработать контрольные упражнения, отражающие некоторые стороны технической подготовленности спортсмена;
- 3) проверить разработанные контрольные упражнения на соответствие требованиям, предъявляемым к тестам.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, наблюдение, контрольные испытания, методы математической статистики.

Организация исследования. В исследовании участвовали спортсмены Сибирского федерального университета в количестве 12 человек, имеющие спортивную квалификацию КМС (1 и 2 разряд по спортивному туризму).

Контрольные испытания проводились в спортивном зале, в одинаковых условиях. Все испытуемые использовали одинаковое снаряжение.

Во всех контрольных упражнениях испытуемым предоставлялась одна пробная попытка для ознакомления и затем три зачетных. Результат определялся по лучшей попытке.

Практический опыт, анализ соревновательной и тренировочной деятельности позволили разработать ряд упражнений, схожих по структуре и специфике с соревновательной деятельностью. Они могут использоваться в качестве тестов для контроля технической подготовленности спортсменов в пешеходном туризме. Упражнениям были даны следующие названия: «Траверс», «Узлы», «Подъем-спуск».

Контрольное упражнение «Траверс»

Это упражнение показано на рис. 1.

Оборудование: между двух опор на высоте 1 м натягивается веревка диаметром 10 мм. Расстояние между опорами – 26 м. На веревке завязаны 18 узлов (узел – австрийский проводник), имитирующих точки опоры (расстояние между узлами – от 1 м до 2 м). Линии старта у первой опоры – финиша у второй.

Снаряжение испытуемого: страховочная система с двумя усами самостраховки и двумя карабинами с автоматической муфтой.

Процедура тестирования. По сигналу «марш» испытуемый пристегивается карабином к веревке и продвигается вперед без потери самостраховки (проходя пункты перестежки, испытуемый сначала выстегивает второй ус самостраховки, а затем выстегивает первый) до пересечения линии «финиш». В случае ошибки испытуемый должен вернуться к тому месту, где была совершена ошибка, и еще раз осуществить перестежку.

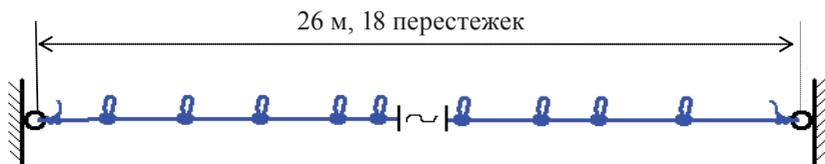


Рис. 1. Контрольное упражнение «Траверс»

Результаты определяются временем передвижения от старта до финиша.

Контрольное упражнение «Узлы»

Это упражнение показано на рис. 2.

Оборудование: между двух опор на высоте 140 см натягивается веревка диаметром 10 мм, на ней крепятся шесть веревок для вязки узлов на расстоянии 50 см друг от друга. Возле каждой веревки располагается карточка с названием узла.

Процедура тестирования. По сигналу «марш» испытуемому предлагается завязать в определенной последовательности пять узлов:

- 1) булинь (одним концом);
- 2) восьмерка (одним концом);
- 3) стремя (одним концом);
- 4) австрийский проводник (срединный);
- 5) прямой.

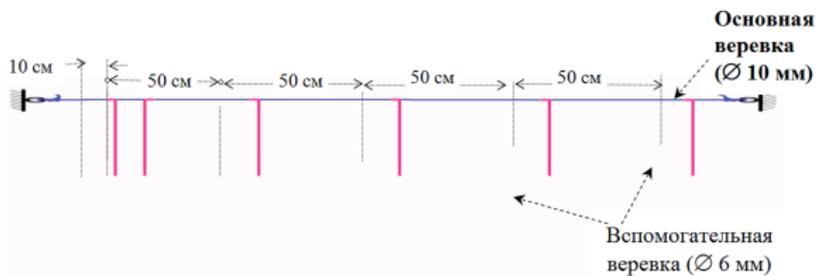


Рис. 2. Контрольное упражнение «Узлы»

Результат определяется временем, за которое будут завязаны все узлы. Если же один из узлов был завязан неправильно, то испытуемому присуждается штраф: 15 с.

Контрольное упражнение «Подъем-спуск»

Это упражнение показано на рис. 3.

Оборудование: необходимо закрепить веревку между двух опор на высоте 1 м. Затем закрепить 4 веревки длиной по 10 м на равном расстоянии друг от друга (50 см).

Снаряжение испытуемого: Страховочная система с двумя усами самостраховки, две петли прусика, жумар, спусковое устройство (восьмерка), 4 карабина с автоматической муфтой.

Процедура тестирования. Испытуемый находится на линии старта. По сигналу «марш» он проходит последовательно подъемы и спуски без потери самостраховки [3]. Вот основные этапы.

1. «Подъем» спортивным способом. Для организации самостраховки по перилам участник использует схватывающий узел, связанный из репшнура диаметром 6 мм и имеющий в рабочей части (т. е. между участником и перилами) четыре ветви. Самостраховка включается в грудное перекрестье страховочного пояса. Длина петли для вязки схватывающего узла должна быть такой, чтобы узел, завязанный на перилах, перекрывался запястьем вытянутой руки. Участник должен перемещать схватывающий узел по перилам таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке).

2. «Спуск» спортивным способом. Преодоление спуска спортивным способом допускается с самостраховкой по перилам. Для организации самостраховки по перилам участник использует схватывающий узел. Самостраховка включается в грудное перекрестье страховочного пояса. Перильная веревка должна проходить за спиной и для увеличения трения может быть обернута вокруг руки.

3. «Подъем» с использованием жумара. В качестве самостраховки используется жумар, закрытый карабином.

4. «Спуск» дюльфером. В качестве самостраховки используется спусковое устройство. Во время движения по перилам участник не должен выпускать веревку (перильную) из регулирующей руки. В случае необходимости освободить регулируемую руку участник должен остановиться и взять оба конца перильной веревки в одну руку (сдвоить веревку).

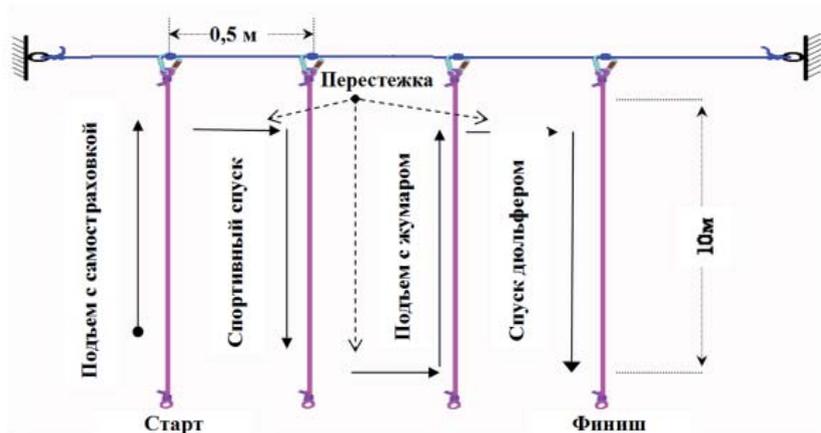


Рис. 3. Контрольное упражнение «Подъем-спуск» (вид сверху)

Результат определяется временем прохождения от старта до финиша. В случае ошибки ее необходимо исправить, после чего продолжить движение. Все этапы (подъемы и спуски) проходятся как единое целое (без потери самостраховки). Обратное движение при выполнении запрещено.

В дальнейшем упражнения были проверены на соответствие требованиям, предъявляемым к тестам [1; 2]. Стабильность тестов определялась с помощью расчета коэффициентов корреляции между результатами теста и ретеста, проведенного через пять дней. Высокая корреляционная связь (от 0,81 до 0,96) между результатами теста и ретеста, а также результатами, полученными при выполнении контрольных упражнений одними и теми же испытуемыми под руководством разных экспериментаторов (от 0,80 до 0,97), позволяет считать разработанные тесты стабильными, надежными и согласованными.

Корреляционный анализ показал, что между результатами теста и результатом, показанным на соревнованиях, существует сильная связь, коэффициент которой составил от 0,75 до 0,80. Следовательно, предложенные тесты можно считать информативными.

На основании полученных данных можно утверждать, что разработанные упражнения соответствуют требованиям, предъявляемым к тестам, и их можно использовать при контроле технической подготовленности спортсменов в пешеходном туризме.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
2. Зацюрский, В. М. Спортивная метрология / В. М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
3. Теплоухов, В. В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма / В. В. Теплоухов. – Екатеринбург, 2000.
4. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; под общ. ред. Ю. Н. Федотова. – М. : Сов. спорт, 2002.

АНАЛИЗ ОСНОВНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА САНОЧНИКА

Саннный спорт – скоростной спуск на спортивных санях по специально изготовленной трассе длиной 800–1200 м, имеющей 11–18 виражей (минимальный радиус – 8 м). Ширина ледового желоба 130–150 см с перепадами высот 70–120 м.

Ключевые слова: саннный спорт, основное положение саночника, действующие силы.

Саннный спорт представляет собой соревнование в скоростном спуске на спортивных санях по специальным трассам. Скорость саней при спуске по трассе часто превышает 110, 120, а нередко и 130 км/ч.

Спортсмен саночник при спуске по трассе находится в горизонтальном положении, лёжа на спине. Спуск по трассе происходит ногами вперед. Голова и стопы находятся навесу. Остальные части тела лежат на спортивном снаряде «сани». Руки плотно прилегают к туловищу, а кисти обхватывают «ручки» и прижимаются к ним. Тело находится в расслабленном состоянии, кроме шеи, пресса и стоп (рис. 1).



Рис.1. Основное положение саночника

При спуске по трассе шея напряжена и выполняет повороты головы вправо и влево. Также спортсмен управляет плечами, сгибая их поочередно назад, оказывая давление на «сани». Ногами спортсмен при спуске выполняет сгибание-разгибание.

Характеристика основного положения с точки зрения механики

При спуске по трассе на спортсмена, оказывают влияние действующие силы, такие, как сила: тяжести, трения и центробежная сила.

Сила тяжести саночника – это мера его притяжения к саням. Она давит на всю поверхность тела спортсмена.

При движении тела с ускорением, направленным по горизонтали возникает горизонтальная сила инерции. Она направлена в сторону противоположную ускорению.

Сила трения – это мера противодействия движущемуся телу (спортсмену), направленному по касательной с соприкасающимся поверхностям саней (полозья).

Центробежная сила – направлена в движении от центра к периферии.

Центр тяжести находится между крестцовыми и поясничными позвонками.

Характеристика площади опоры

При спуске по санно-бобслейной трассе саночник опирается почти всей поверхностью тела (верхний плечевой пояс, спиной, задней поверхностью бедра и локтевым суставом).

Вид равновесия тела и степень его устойчивости в разных плоскостях.

Устойчивость тела зависит от механических условий равновесия тела, но определяется другими факторами.

Так, при основном положении саночника (лежа на спине) зона сохранения равновесия составляет всего 85–90 % массы тела на площадь опоры (сани).

Работа двигательного аппарата

При работе по трассе голеностопы находятся в статическом положении «разгибание» на протяжении всего спуска, шея выполняет повороты голова вправо и влево.

Мышцы брюшного пресса выполняют статическую работу и держание.

Так как организм симметричен, то мышцы – тоже. Следовательно, при выполнении поворота головы вправо левые мышцы удлиняются и растягиваются. При повороте влево наоборот, то есть мышцы шеи выполняют асимметричные движения. Мышцы голеностопного сустава и пресса остаются без движения в вытянутом положении.

Выводы: правильное положение тела на спортивных санях обеспечивает наиболее лучшее прохождение трассы. При более го-

горизонтальном положении тела спортсмена при спуске, сопротивление воздуха наименьшее, поэтому скорость возрастает.

Рекомендации: стремиться, чтобы положение тела было приближено к горизонтальному на протяжении всего спуска по трассе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивная физиология / ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
2. Анатомия человека / ред. Б. И. Козлова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 263 с.
3. Теория и методика спорта / ред. Ж. К. Холодов, Ф. П. Сулов. – М. : Воениздат, 1997. – 416 с.

Б. Б. Гомбоев, Н. В. Полева

Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина
Красноярского государственного педагогического
университета им. В. П. Астафьева

БЛАНК СПОРТИВНОГО ДНЕВНИКА «РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ СПОРТСМЕНА»

Представлен один из бланков спортивного дневника, который состоит из двух разделов: инвариантного – для оценки общефизической подготовленности спортсменов; вариативного – для оценки специальной физической подготовленности атлетов. Предложен вариант данного бланка для борцов вольного стиля.

Ключевые слова: дневник самоконтроля, спортивный дневник, контрольные упражнения, общая и специальная физическая подготовка.

Спортивный дневник необходим каждому серьезно тренирующемуся спортсмену для отслеживания развития функциональных и физических возможностей организма. С его помощью осуществляются планирование и контроль выполнения тренировочной нагрузки. Записи в дневнике позволяют анализировать тренировочный процесс, определять, где были допущены ошибки в планировании, а где правильно спланированный и осуществленный тренировочный

процесс привел к достижению необходимых результатов. Дневник спортсмена должен быть формализован.

В 2007 году нами был проведен анализ шести дневников самоконтроля: лыжный спорт (спортсмен первого взрослого разряда); бокс (кандидат в мастера спорта России); вольная борьба (2 кандидата в мастера спорта России); борьба дзюдо (мастер спорта России); бодибилдинг (мастер спорта России) [1].

Спортивные дневники бывают двух видов: рукописные и изданные типографским способом. Однако все они построены по одному принципу. В них не учитываются вид спорта, специфика подготовки и уровень мастерства спортсмена. Как правило, в таблицах дневника описываются содержание тренировочного занятия, самочувствие после тренировки и общие впечатления от нее, что, как следствие, может характеризовать интенсивность проделанной работы, но не отражает тренировочный эффект, а это мешает сделать вывод о росте работоспособности. Таблицы дневника самоконтроля заполняются спортсменами ежедневно.

В период с 2007 по 2009 год нами был разработан спортивный дневник, состоящий из нескольких бланков. Часть бланков, например «Самоконтроль», «Содержание тренировочного занятия», как и в изученных нами спортивных дневниках заполняются ежедневно, однако в проект своего дневника мы включили бланки ежемесячного заполнения. Одним из таких бланков является бланк «Результаты контрольных нормативов спортсмена», см. рисунок. В спорте, в том числе и в спортивных единоборствах, для определения уровня подготовки и внесения изменения в ход дальнейших тренировок используют контрольный метод, который представляет собой применение контрольных упражнений в тренировочном цикле [2]. Контрольные испытания помогают выявить уровень развития отдельных двигательных качеств, оценить степень технической и тактической подготовленности, выявить преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий, составить наиболее обоснованные индивидуальные и групповые планы занятий.

БЛАНК №3 «РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ СПОРТСМЕНА»

Дата	Общая физическая подготовка					Специальная физическая подготовка				
	Бег на месте с выс. под. бедра	Прыжок в длину с места	Подним-е туловища лежа на животe	Подтяги-вания	Бег 6 минут	Завегания на «мосту»	6 бросков	Со стойки на «мост»	Кол-во бросков в миш.	20 отбрасываний ног
Сентябрь										
Октябрь										
Ноябрь										

Бланк дневника самоконтроля

Поэтому целесообразно, на наш взгляд, в такой бланк включить упражнения для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности, что должно отражать как специфику вида спорта, так и уровень мастерства спортсмена.

Первую часть бланка мы рекомендуем для всех видов спорта оставить без изменения (т. е. инвариантной). Для определения уровня общеподготовленности нами были отобраны следующие контрольные упражнения:

1) бег на 30 м и челночный бег 10×3 м, что позволяет исследовать не только быстроту, но и косвенно оценить ловкость, координационные способности испытуемого. После сравнения времени обычного (гладкого) бега на 30 м и бега челночного на той же дистанции делается заключение об уровне ловкости. Чем меньше разница во времени выполнения двух разных заданий в целях упражнения в беге, тем выше будет показатель ловкости;

2) прыжок в длину с места. Упражнение используется для оценки уровня развития силы разгибателей ног (динамической силы), результат определяется заданным телу ускорением;

3) поднимание туловища лежа на животе и подтягивание на перекладине используются для определения уровня развития мышечной выносливости как способности вовлекать в работу большое количество своих волокон при выполнении физического упражнения, благодаря чему можно сделать много повторений;

4) бег на длинные дистанции дает возможность оценить выносливость. Бег с фиксированной продолжительностью (6-минутный бег) предложен известным американским врачом К. Купером для проверки аэробных возможностей человека и его выносливости;

5) наклон вперед из положения сидя (сгибание туловища из положения сидя на полу) дает представление о гибкости позвоночника. Кроме того, можно подобрать контрольные упражнения для определения подвижности всех основных суставов.

Вторая часть бланка «Результаты контрольных нормативов спортсмена» направлена на определение уровня развития физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта [3; 4]. Эта часть должна быть вариативной. Нами был разработан специализированный дневник самоконтроля для борцов вольного стиля, в структуре технической подготовленности которых всегда присутствуют так называемые базовые движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта.

Освоение базовых движений является обязательным для любого борца. Поэтому для оценки уровня развития их специальной физической подготовленности подобрали такие контрольные упражнения, которые в таблице бланка названы кратко: «забегания на «мо-

сту»»; «6 бросков»; «со стойки на «мост»»; «количество бросков в минуту»; «20 отбрасываний ног».

Например, такое упражнение, как «забегание на мосту» оценивается в 5 баллов, если выполнен крутой «мост» с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания – без задержек, голова и руки при этом не смещаются; при оценке в 4 балла – менее крутой «мост», незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании; при оценке в 3 балла – низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения «моста» в упор, и наоборот.

При выполнении контрольного упражнения «вставание на «мост» из положения стоя» борец должен, сильно прогнувшись в поясничных, грудных и шейных позвонках, встать прямо на лоб. При этом фиксируется время выполнения этого действия.

С помощью первого и второго контрольного упражнения оцениваются навыки борьбы, так как правильное исполнение и применение в схватке положения «мост» является важнейшим условием при овладении техникой. В современной технике борьбы «мост» имеет большое практическое значение: с одной стороны, «мост» служит защитой от поражения, предупреждая касание лопатками ковра; с другой стороны, он является переходным положением при проведении целого ряда приемов как в стойке, так и в партере и имеет большое значение при проведении ряда тактических комбинаций. Борцы, не обладающие достаточной гибкостью, редко используют «мост» при атаке. Борцы, обладающие достаточной гибкостью и хорошо владеющие «мостом», чаще проводят сложные приемы или комбинации нападения. Многие из них пользуются «мостом» как элементом при проведении ряда комбинаций нападения.

Следующая ступень в технике борьбы – это броски. При сдаче норматива по выполнению шести бросков обычно подбирается комбинация из тех технических действий, которые освоены борцом и соответствуют уровню его мастерства. Обычно в этих целях используют чучело или мешок, чтобы не травмировать своего спарринг-партнера и не травмироваться самому. В бланк дневника вносится время, затраченное на выполнение предложенной комбинации.

Поскольку бланк «Результаты контрольных нормативов спортсмена» требует ежемесячного заполнения, то у тренера и спортсмена есть возможность наглядного отражения функционального состояния и уровня развития технического мастерства занимающегося. Разнообразие контрольных упражнений (тестов) позволяет точнее оценить физическое состояние спортсмена и правильно подобрать

или скорректировать нагрузку, что необходимо для наибольшей эффективности занятий спортом и достижения высоких спортивных результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гомбоев, Б. Б. Введение спортивных дневников в учебно-тренировочный процесс как одно из средств подготовки борцов / Б. Б. Гомбоев // Молодежь и наука XXI века: по материалам IX Всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов, 23–24 мая 2008 года. – Ч. 1. – Красноярск : КГПУ, 2008. – С. 179–183.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 384 с. – (Серия «Учебники, учебные пособия»).
3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры: в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 480 с.

С. Н. Горбачев

Сибирский федеральный университет

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ

Представлено экспериментальное обоснование методики развития профессионально важных для борьбы дзюдо качеств: восприятия времени и пространства, кратковременной, долговременной и оперативной памяти, мотивации на достижение успеха, быстроты и точности мышления, распределения и переключения внимания, саморегуляции эмоций, скорости простой и сложной двигательной реакции, интуитивности, рефлексивности, реакции на движущийся объект, помехоустойчивости.

Ключевые слова: профессионально важные качества, дзюдоисты, принятие решений, соревновательная деятельность.

Актуальность данного исследования обусловлена быстротечностью спортивного поединка в дзюдо; необходимостью отражать в своем сознании предполагаемые действия соперника с целью опережения и выполнения своих действий; высокой значимостью психологического фактора в быстроте и правильности принятия решений при проведении приемов. Анализ специальной литературы по борьбе дзюдо [1, 4–7 и др.] свидетельствует об отсутствии научно обоснованных методов развития профессионально важных качеств у дзюдоистов, способствующих своевременному принятию решений в соревновательной деятельности.

Проблема заключается в поиске путей и средств совершенствования соревновательной деятельности дзюдоистов на основе развития профессионально важных качеств, обуславливающих процесс принятия решений.

Цель исследования – экспериментальное обоснование методики развития профессиональных качеств, обуславливающих принятие решений в соревновательной деятельности дзюдоистов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что развитие профессионально важных качеств, обуславливающих процесс принятия решений в спортивном поединке дзюдоистов, будет способствовать повышению результативности соревновательной деятельности, если:

– проведен процессуальный анализ принятия решений в соревновательной деятельности дзюдоистов и выявлена значимость психических функций в принятии решений;

– выявлен состав профессионально важных качеств, обуславливающих процесс принятия решений в соревновательной деятельности дзюдоистов, и разработаны методики их диагностики;

– развитие профессионально важных качеств осуществляется: с учетом возрастных особенностей юных дзюдоистов; на основе их значимости в принятии и реализации решений; с преимущественным использованием специфических для дзюдо упражнений.

Задачи исследования:

1. Провести процессуальный анализ принятия решений в спортивном поединке дзюдоистов и выявить качества, определяющие быстроту и правильность принятия решений.

2. Определить уровень развития у дзюдоистов профессионально важных качеств, обуславливающих принятие решений в спортивном поединке.

3. Изучить особенности поведения и результативность соревновательной деятельности юных дзюдоистов с учетом уровня развития профессионально важных качеств.

4. Разработать и экспериментально обосновать методику развития профессионально важных качеств, обуславливающих принятие решений в соревновательной деятельности юных дзюдоистов.

Методы и организация исследования: метод теоретического анализа, наблюдение, тестирование, опрос, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе СДЮСШОР г. Красноярска. В исследовании приняли участие около 200 дзюдоистов различной квалификации. В педагогическом эксперименте приняли участие две группы дзюдоистов 12–14 лет – контрольная и экспериментальная, по 15 человек в каждой группе.

Результаты исследования. Проведенное теоретическое и экспериментальное исследование позволило обосновать состав ведущих качеств, обуславливающих принятие решений в спортивном поединке дзюдоистов, включающий: восприятие времени и пространства, представление и воображение, кратковременную, долговременную и оперативную память, направленность соревновательной мотивации на достижение успеха, быстроту и точность мышления, распределение и переключение внимания, саморегуляцию эмоций, скорость простой и сложной двигательной реакции, интуитивность, рефлексивность, реакцию на движущийся объект, помехоустойчивость. Выявлена взаимосвязь перечисленных качеств с решительностью дзюдоистов высокой квалификации. На этом основании мы считаем их профессионально важными качествами, от которых зависит быстрота и правильность принимаемых решений, и их исполнение [3].

Исследование сформированности решительности юных дзюдоистов показало преобладание низкого уровня решительности у большей части спортсменов. Недостаточный уровень развития решительности обусловлен недостаточно развитыми профессионально важными качествами, обуславливающими принятие решений.

Наблюдения за выступлениями юных дзюдоистов на соревнованиях и проведение экспертной оценки показали, что качество решительности оказывает существенное влияние на поведение юных дзюдоистов в различных соревновательных ситуациях. Об этом свидетельствуют выявленные различия в поведении дзюдоистов в различных соревновательных ситуациях и значительно большая результативность дзюдоистов с высоким уровнем развития решительности ($P < 0,05$) по сравнению со средним и низким уровнем решительности.

На основании полученных результатов и теоретического анализа литературы разработана методика развития профессионально

важных качеств, обуславливающих принятие решения в спортивном поединке, включающем три этапа: подготовительный, основной, заключительный [2].

Целью подготовительного этапа является разъяснение юным дзюдоистам необходимости предстоящей работы, развитие психических процессов, обеспечивающих своевременное восприятие ситуации (восприятия времени, кратковременной и долговременной памяти, мотивации на достижение успеха, представления и воображения). У занимающихся должно сформироваться представление о процессе принятия решений в спортивном поединке и качествах, обуславливающих этот процесс, а также положительная мотивация к их развитию.

На основном этапе осуществляется развитие психических процессов, обеспечивающих анализ ситуации и принятие обдуманного решения (быстрота, точность, гибкость, широта и критичность мышления, оперативная память, саморегуляция эмоций).

На заключительном этапе осуществляется развитие и совершенствование психических процессов, обеспечивающих своевременную и полную реализацию принятого решения (быстрота простой двигательной реакции, реакция на движущийся объект, распределение и переключение внимания).

Для проверки рабочей гипотезы исследования был организован педагогический эксперимент продолжительностью 6 месяцев. В эксперименте приняли участие дзюдоисты 12–14 лет, занимающиеся на этапе углубленной спортивной специализации в СДЮСШОР г. Красноярска. Спортсмены были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. В каждую группу входило по 15 человек. Для распределения спортсменов в контрольную и экспериментальную группы использовался метод случайной выборки.

В контрольной группе учебно-тренировочный процесс осуществлялся по традиционной методике. Спортсмены экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике, включающей выполнение заданий, направленных на развитие профессионально важных качеств, обеспечивающих принятие решений в спортивном поединке. Используемые в методике упражнения проводились: перед тренировочным занятием; в процессе занятия; после занятия, в домашних условиях.

Для выявления эффективности предложенной методики развития профессионально важных качеств в педагогическом эксперименте регистрировались следующие показатели:

1. Признаки проявления решительности: своевременность принятия решений; обдуманность принимаемых решений; полнота реализации задуманного.

2. Профессионально важные качества: восприятие времени; воображение; кратковременная память; быстрота мышления; оперативная память; точность мышления; мотивация достижения успеха; простая двигательная реакция; сложная двигательная реакция; реакция на движущийся объект; интуитивность; рефлексивность.

Проведенное до начала эксперимента выявление регистрируемых показателей не выявило достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами. По окончании педагогического эксперимента у спортсменов экспериментальной группы выявлено достоверное ($P < 0,05-0,01$) улучшение практически всех изучаемых показателей (табл. 1).

Таблица 1

Показатели в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента ($\bar{x} \pm \sigma$)

№ п/п	Регистрируемые показатели	Этапы эксперимента		Р ₀
		начало	окончание	
1	Серия кувырков и падений: обдуманность принимаемых решений (баллы)	2,7 ± 1,1	4,1 ± 1,3	< 0,01
	своевременность принимаемых решений (с)	4,5 ± 0,7	3,8 ± 1,1	< 0,05
	полнота реализации (баллы)	2,5 ± 1,1	3,9 ± 1,0	< 0,01
2	Выбор: обдуманность принимаемых решений (баллы)	3,2 ± 1,3	4,3 ± 1,5	< 0,05
	своевременность принимаемых решений (с)	5,9 ± 2,2	4,5 ± 0,9	< 0,05
	полнота реализации (баллы)	2,7 ± 0,9	3,5 ± 1,0	< 0,05
3	Психические процессы: восприятие времени (с)	12,8 ± 2,1	10,2 ± 1,4	< 0,05
	кратковременная память (баллы)	3,8 ± 1,0	4,9 ± 1,1	< 0,05
	мотивация на достижение успеха (баллы)	4,5 ± 2,1	6,8 ± 1,3	< 0,01
	интуитивность (баллы)	28,5 ± 2,2	33,4 ± 2,4	< 0,05
	воображение (баллы)	3,8 ± 1,2	5,2 ± 1,4	< 0,01
	быстрота мышления (время, с)	10,2 ± 1,6	8,1 ± 1,2	< 0,01
	точность мышления (баллы)	6,3 ± 2,1	8,2 ± 1,7	< 0,01
	оперативная память (баллы)	4,2 ± 0,8	5,8 ± 0,9	< 0,01
	распределение внимания (баллы)	6,3 ± 1,2	7,2 ± 0,8	< 0,05
	реакция на движущийся объект (см)	10,3 ± 1,4	7,2 ± 0,8	< 0,01
	простая двигательная реакция (млск)	183,2 ± 21,7	164,4 ± 18,2	< 0,05
	рефлексивность (баллы)	78,5 ± 7,2	89,4 ± 8,5	< 0,05
решительность (баллы)	75,5 ± 7,9	94,4 ± 9,7	< 0,05	

Наиболее значимые изменения произошли в развитии следующих профессионально важных для дзюдо качеств: соревновательной мотивации на достижение успеха, быстроты мышления, оперативной памяти.

Заключение. Проведенное исследование позволило нам установить комплекс профессионально важных качеств для дзюдоистов, определяющий быстроту и правильность принятия решений в спортивной деятельности.

Выявлен низкий уровень развития профессионально важных качеств у юных дзюдоистов, влияющий на поведение спортсменов на соревнованиях.

Разработана методика развития профессионально важных качеств, обуславливающих принятие решений в спортивном поединке дзюдоистов.

Экспериментальная проверка предложенной методики показала достаточно высокую ее эффективность, проявившейся в повышении уровня развития профессионально важных качеств, в скорости и правильности принимаемых дзюдоистами решений в спортивном поединке, в повышении результативности соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бектурганов, О. Е. Совершенствование устойчивости соревновательной деятельности борца к сбивающему фактору утомления : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Е. Бектурганов. – Алматы, 1999. – 26 с.
2. Горбачев, С. Н. Методика развития профессионально важных качеств, обуславливающих принятие решений в экстремальной деятельности / С. Н. Горбачев, А. П. Шумилин // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2010.
3. Горбачев, С. Н. Качества, обуславливающие принятие решений в соревновательной деятельности дзюдоистов / С. Н. Горбачев, А. П. Шумилин : материалы науч. конф. молодых ученых, соискателей, аспирантов, студентов. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – Омск : СибГУФК, 2009. – С. 97–102.
4. Еганов, А. В. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных дзюдоистов / А. В. Еганов. – Челябинск : УралГАФК, 1998. – 146 с.
5. Сиротин, О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной тренировки дзюдоистов : дис. ... д-ра пед. наук / О. А. Сиротин. – М., 1996. – 315 с.

6. Чикуров, А. И. Управление психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов текущего контроля состояния готовности : дис. ... канд. пед. наук / А. И. Чикуров. – Красноярск, 2008. – 193 с.
7. Шумилин, А. П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов : дис. ... канд. пед. наук / А. П. Шумилин. – Красноярск, 2003. – 150 с.

В. А. Горбунов

Иркутский государственный лингвистический университет

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ПРОЦЕСС ОПТИМИЗАЦИИ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В АЭРОБИКЕ

Целью исследования является совершенствование теоретического и практического обеспечения технической подготовки спортсменов в аэробике.

Ключевые слова: спортивная аэробика, специализированная техническая подготовка, технология обучения.

Введение. Понятие «техническая подготовка» охватывает все организационно-методические моменты, связанные, прежде всего, с обучением и достижением определенного, в том числе планируемого уровня спортивно-технического мастерства спортсмена.

Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых или фактически приобретенных в процессе занятий двигательных навыков, а так же уровень владения ими. Все методы воздействия на спортсменов, так или иначе приводящие к становлению нужного двигательного навыка, могут рассматриваться и как методы технической подготовки [3].

Педагогический эксперимент проводится в целях оптимизации процесса управления спортивной подготовкой на основе конкретного проектирования макроцикла с использованием модельно-целевого подхода реализации проекта контроля за технической подготовкой спортсменов в аэробике, путем сравнительного изучения динамики

показателей тренировочных воздействий и динамики показателей подготовленности спортсмена.

Одна из основных задач педагогического эксперимента предполагает уточнение эффективности отдельных частных подходов, средств и методов тренировки, в том числе упражнений, различающихся по степени сходства или отличия их параметров по отношению к параметрам модели соревновательной деятельности [4].

Организация и методика исследования. До начала эксперимента 24 юные спортсменки в возрасте 9–11 лет подразделяются на две группы (по 12 испытуемых в каждой) – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). В начале эксперимента (ноябрь) группы не имеют статистически достоверных различий по исследуемым нами признакам ($P > 0,05$).

Контрольная группа тренируется так же, как и все группы в общей части занятий, по предварительно разработанным проектам, соответственно поурочной программе для ДЮСШ учебно-тренировочных групп первого и второго года обучения и конкретным заданиям на каждое тренировочное занятие, а экспериментальная группа, в экспериментальной части занятий, тренируется на основе использования дифференцированного подхода.

Всего в каждой из групп проведено по 262 тренировочных занятия общим объемом 340 часов, из них в экспериментальной группе комплексы специальных средств направленных воздействий реализовываются на 168 тренировочных занятий. В середине (январь) и в конце (июнь) педагогического эксперимента проводятся повторные обследования спортсменов экспериментальной и контрольной групп.

На основании результатов конкретного проектирования макрокцикла, испытуемые экспериментальной группы в процессе специальных тренировочных занятий (два раза в неделю), используют в основной части занятий такие средства тренировки, которые характеризуются преимущественной направленностью воздействий на формирование навыка динамической осанки в безопорной фазе основных групп прыжков и элементов группы «динамическая сила», и конечных положений при приземлении (упор лежа, шпагат, «упор венсон»).

Методика. В своей работе мы исходили из анализа того, что если все упражнения гимнастического типа, представленные в таблице сложности правил соревнований по спортивной аэробике, разложить на элементы динамической осанки и суставные движения, то нетрудно заметить, что в основе этих упражнений лежат одинаковые принципы изменения позы тела. Таким образом, все многообразные гимнастические упражнения соревновательной программы в аэро-

бике как бы составлены из небольшого числа однотипных деталей. Очевидно, отработав это ограниченное число однотипных деталей, в дальнейшем освоить гимнастические элементы программы станет значительно легче. На наш взгляд, это позволит оптимизировать процесс обучения и сократить сроки освоения элементов различных групп трудности.

Существуют методы, с помощью которых можно обучать раздельно элементам динамической осанки и управляющим движениям: осваивать элементы динамической осанки и суставные движения в простейших условиях (например, из виса, из основной стойки, лежа и т. д.); в различных пространственно-временных условиях, приближенных к условиям выполнения упражнения (например, при использовании батута, двойного мини-трампа); в ходе выполнения самого упражнения.

Таким образом, движения могут выполняться как в отсутствие внешних нагрузок и наложенных на тело спортсмена связей, то есть в безопасных положениях, так и в условиях, физически близких к ним [1].

Важнейшую роль в освоении безопасных движений играет предварительная батутная подготовка. Последняя дает возможность гораздо дольше, чем при любых других упражнениях, находиться в безопасном состоянии и позволяет тем самым наиболее эффективно тренировать вестибулярный аппарат, совершенствовать психомоторные качества, тонкую координацию движений.

Специализированная работа над базовыми навыками в аэробике включает так называемую «вращательную подготовку». Особо важное место заняли здесь упражнения с использованием двойного мини-трампа (с приземлением на возвышенную опору) и упражнения на батуте. Использование этих снарядов позволяет спортсменам проходить интенсивную функциональную подготовку, связанную с совершенствованием вестибулярной функции, навыков ориентировки в пространстве, волевых качеств. Спортсмен учится вращениям из различных рабочих положений (группировка, согнувшись, согнувшись ноги врозь, «казак»), а так же подготовке к приземлению на ноги или в упор лежа. Высота прыжков на батуте и соответствующее им время в полете (значительно превышающее аналогичные параметры обычных гимнастических прыжков), позволяют успешно моделировать условия выполнения сложных прыжков и элементов с поворотами в безопасной фазе движения.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами разработана и апробируется в данном исследовании прикладная программа упражнений на батуте и ДМТ для нужд спортивной аэробики. Гимнастически-прикладная программа упражнений на батуте вклю-

чает в себя самый разнообразный материал, начиная от простейших упражнений типа кача с приходом на ноги, спину, живот, перемахом ногами над сеткой, поворотов, элементарных прыжков и кончая еще более разнообразными, но самыми сложными и неожиданными по двигательным задачам упражнениями и комбинациями.

Одним из основных элементов батутной подготовки является овладение поворотами. Известно, что по механизму и по технике движения типа поворота распадаются на две принципиально разные формы. Это так называемые опорные (инерционные) повороты, всегда начинающиеся и заканчивающиеся только на опоре (с возможной промежуточной безопорной фазой), и безопорные (безынерционные) повороты, начинающиеся и, как правило, заканчивающиеся в полете, что весьма важно для спортивной аэробики. Повороты первого типа тесно связаны по технике с опорными условиями и поэтому специфичны для каждого вида движения. Иными словами, перенос навыка с одного такого поворота на другой не всегда возможен, а иногда и вреден. Повороты второго типа не зависят от опорных условий и по этой причине универсальны. Навык исполнения такого поворота является общим для всех упражнений с достаточно продолжительной безопорной фазой. Учитывая это, была разработана методика освоения безопорного поворота выполняемого как до, так и после принятия рабочего положения. Важно научить спортсмена навыку технически совершенного поворота в полете, координационно «отделенного» от всяких других форм конкретных гимнастических движений. Нами предложена система последовательно усложняемых упражнений, вырабатывающих навык безопорного поворота. В первую очередь это вертикальные и горизонтальные прыжки, на которых спортсмен – только после отрыва от опоры – должен уметь выполнять все более сложные повороты на базе действий типа хула-хуп. Очень важно уметь свободно включать механизм такого поворота в различных фазах полета.

Обучение приземлениям – обязательное условие технической подготовки спортсмена в аэробике. В программе специализированной технической подготовки предусмотрена работа над всеми типами приземлений. В нее вошли разнообразные тренировочные упражнения, воспроизводящие все возможные ситуации приземления, начиная с простейших доскоков (где есть только задача амортизации приземления) и кончая более сложными случаями, когда достаточно быстрое вращение тела совмещается с различными по характеру формами переместительного движения.

Подбор «собственно специально-подготовительных», «пара-специально-подготовительных» и «общеподготовительных» упраж-

нений осуществлялся нами на основе сравнительного анализа структуры и техники движений, подлежащих освоению [2].

Среди способов, характеризующих в целом организацию спортсменов на занятии, порядок постановки и выполнения ими заданий, основную роль играют групповой и индивидуальный методы. При прочих равных условиях выбор совокупности средств, преимущественно направленных на улучшение тех или иных показателей у каждого из юных спортсменов экспериментальной группы, методов тренировки, определяется степенью разнообразия, разносторонности их влияния на двигательные функции организма спортсмена. В ходе эксперимента используется ряд нетрадиционных, частных подходов, средств и методов тренировки. Так, в подготовительной части тренировочного занятия во время исполнения гимнастических упражнений даются задания на дифференцировку пространственных и временных характеристик движений и действий. В основной части занятий каждому основному упражнению предшествует одно или несколько подводящих. Во время подготовки к выполнению упражнений даются специальные задания по наблюдению, анализу и оценке действий других исполнителей.

Число повторений каждого из упражнений определяется динамикой его усвоения, обычно выполняется по 8–10 повторений в каждой серии. Длительность интервалов отдыха определяется необходимостью анализа предшествующей серии попыток и формирования корректирующего действия. Интервалы отдыха между попытками составляют 30–60 с, а между сериями – 3 мин.

При формировании двигательных представлений применяются приемы контроля за точностью движений и действий. По мере повторения попыток на этапе углубленного разучивания даются задания по распределению внимания на два, а затем – на три объекта. Широко практикуется метод «контрастных заданий». Тренировочные задания выполняются в различных условиях опоры (отталкивание от жесткой или упругой опоры – батутная сетка, акробатическая дорожка, г/мостик и др.), при различных положениях тела (опорных – висы, упоры, положения лежа; безопорных – фаза полета), что является дополнительным фактором расширения диапазона вариативности двигательных действий.

Выявлено, что показатели системы направленных воздействий, представленные в виде параметров объема и интенсивности тренировочных нагрузок, за время педагогического эксперимента в группах не имеют статистически достоверных различий в общей части занятий. В то же время статистически достоверные отличия ($P < 0,05$) отмечаются между группами по таким показателям, как объем традиционных и нетрадиционных средств тренировки, в том чис-

ле «собственно специально-подготовительных», «параспециально-подготовительных» и «общеподготовительных» упражнений.

Сравнительное изучение динамики показателей воздействий и динамики показателей физической и технической подготовленности, сравнение параметров прогнозируемых состояний обследуемых спортсменов и параметров их фактических состояний за время экспериментального исследования выявили определенную тенденцию. Она проявляется в более существенном возрастании показателей контроля, в более лучшей динамике спортивных результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. В конце эксперимента фактические значения показателей контроля юных спортсменов экспериментальной группы соответствуют индивидуально спроектированным величинам прогностических модельных характеристик. В этот период у испытуемых экспериментальной группы во всех тестах выявляются более высокие результаты, чем у спортсменов контрольной группы. При этом отмечаются достоверные ($P < 0,05$) отличия результатов экспериментальной группы практически по всем показателям.

Таким образом, использование в ходе эксперимента целенаправленных воздействий, спроектированных в начале эксперимента значений индивидуальных прогностических модельных характеристик, способствовало в итоге не только улучшению показателей контроля за физической и технической подготовленностью, но и существенному повышению уровня сложности соревновательных упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика : монография / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
2. Сомкин, А. А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : дис. ... д-ра пед. наук 13.00.04. – М. : РГБ, 2003.
3. Сучилин, Н. Г. Анализ спортивной техники / Н. Г. Сучилин // Теория и практика физкультуры. – 1996. – № 12. – С. 10–15.
4. Тихомиров, А. К. Проблема интегративного контроля в спорте : монография / А. К. Тихомиров. – М. : МГАФК, 2005. – 373 с.

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ СПОРТСМЕНОВ

Выявлено влияние семьи на продолжительность спортивной карьеры студентов-спортсменов.

Ключевые слова: семья, спортивная карьера, студенты-спортсмены.

Для достижения результатов мирового уровня в спорте необходим фундамент – массовое развитие детско-юношеского спорта. Первым этапом приобщения детей к спорту является то, что их в спортивные секции чаще всего приводят родители, которые сами когда-то занимались каким-либо видом спорта. Следующий этап влияния родителей на школьника-спортсмена появляется к окончанию школы, т. к. на выбор профессии часто влияют родители.

Ведь зачастую в жизни любого спортсмена в вопросе выбора профессии мнение родителей бывает определяющим. Часть родителей поддерживают занятия спортом своих детей, стараются помочь с поступлением в то учебное заведение, учеба в котором помогла бы или не мешала бы тренировочному процессу детей-спортсменов. Такие родители, как правило, ранее и сами занимались спортом.

Другая часть родителей, имея существенное влияние на детей при выборе учебного заведения и, как следствие, будущей профессии, не поддерживают спортивные занятия своих детей, считая, что они могут быть в ущерб их будущей профессии.

Некоторые школьники-спортсмены, поступив в вуз, заканчивают спортивные занятия, переключаясь на другие виды деятельности, желая получить профессию, не связанную со спортом. Очевидно, что если еще во время обучения в школе молодые люди задались целью стать врачом, программистом или кем-то другим, в их жизни спорт не будет занимать первую позицию.

Для спортсменов, прекращающих тренировки, характерны низкий уровень мотивации, неустойчивость интересов в спорте и, как следствие, более сильное увлечение другим делом, что объясняется неудовлетворением потребности в достижении успеха в спорте и стремлением добиться общественного признания в другой сфере деятельности [2].

В жизни любого спортсмена-школьника по окончании школы встает вопрос о продолжении спортивной карьеры. Для одних пере-

ход во взрослый спорт проходит плавно, достаточно незаметно, другие же сталкиваются с определенными трудностями. Эти трудности могут стать причинами, по которым спортсмен прекращает занятия спортом, так и не добившись наивысшего результата.

Для выявления основных причин завершения студентами спортивной карьеры мы провели анкетирование. Согласно общим требованиям [1], была разработана анкета, содержащая 36 вопросов, сгруппированных в блоки «Семья», «Спортивная карьера», «Тренер», «Учеба». В результате исследования нами были выявлены основные причины ухода из спорта. Две из них – желание иметь профессию, не связанную со спортом, и отсутствие мотивации – встречаются во всех возрастных группах, исследованных нами.

Мы предполагаем, что на преодоление негативного влияния вышеперечисленных причин огромное влияние оказывают родные и близкие люди спортсмена, его семья. С их поддержкой у спортсмена появляются уверенность в своих силах, желание добиваться поставленной цели.

В исследовании приняли участие 195 завершивших спортивную карьеру спортсменов. В их числе – мастера спорта международного класса России (10), мастера спорта России (56), кандидаты в мастера спорта (71), имеющие I взрослый разряд (56). Спортсмены, имеющие звание «мастер спорта международного класса России» и «мастер спорта России», входили в состав национальных и молодежных сборных команд России.

В исследовании приняли участие представители команд по беговому и лыжному ориентированию, плаванию в ластах, спортивному плаванию, биатлону, лыжным гонкам, легкой и тяжелой атлетике, единоборствам, скалолазанию, игровым видам спорта (всего около 30 видов спорта). Спортсмены, участвовавшие в исследовании, являлись студентами различных вузов России как по-спортивному, так и по неспортивному профилю.

Участники исследования были нами сгруппированы с учетом возраста, в котором они прекратили занятия спортом: группа «А» (до 18 лет – период поступления в вуз и адаптация к учебной деятельности); группа «Б» (18–21 год – «глубокая» адаптация в вузе, совмещение обучения и спортивных занятий); группа «В» (22–25 лет – период определения будущей профессии, «становление на ноги»); группа «Г» (26–31 год – период профессиональной спортивной деятельности).

Влияние родителей. При обработке полученных данных нами было выявлено, что ни у одного спортсмена группы «А» мать не имела профессию, связанную со спортом, например профессию тренера или преподавателя физической культуры. При этом 63,6 % матерей совсем не занимались спортом и имеют профессию, не связанную с

физической культурой и спортом; 36,4 % матерей в детстве занимались или увлекались каким-либо видом спорта. Спортсмены группы «А» закончили занятия спортом до возраста совершеннолетия, и, видимо, их мамы не настаивали на продолжении спортивной карьеры своих детей.

Интересно то, что спортсмены группы «А» также не могут похвастаться отцами, которые бы работали тренерами, учителями физической культуры либо были спортивными функционерами. Но 45,5 % отцов ранее все же занимались спортом, хотя и работают не в сфере физической культуры и спорта.

У спортсменов группы «Б» всего 4,3 % матерей сами занимались спортом и сейчас работают в сфере физической культуры; и 74,2 % совсем не занимались каким-либо спортом в своей жизни; 5,7 % отцов имеют профессию, связанную с физической культурой и спортом, и, видимо, они в своих семьях смогли привить детям стремление к серьезным занятиям спортом; 45,7 % отцов также занимались каким-либо видом спорта и даже имели спортивный разряд. Но почти столько же – 48,6 % – отцов, которые в своей жизни совсем не занимались спортом; и мы не можем говорить о какой-то преемственности поколений, т. к. в таких семьях поддержки в спортивных занятиях со стороны родителей не наблюдается.

У спортсменов группы «В» (в возрасте от 21 до 25 лет) уже состоялся переход во взрослую профессиональную команду; он отмечен адаптацией спортсмена к новому коллективу, работой с новым тренером, освоением больших физических и психологических нагрузок. Роль родителей чаще всего заменяется взаимоотношениями с личным тренером. Выявлено, что у спортсменов, закончивших занятия спортом в период окончания учебы в вузе, все же 3,7 % матерей и 4,9 % отцов сами когда-то занимались спортом. И в том числе работают или работали в сфере физической культуры. Даже такой небольшой процент говорит о том, что родительское отношение к активным занятиям спортом своего ребенка и поддержка со стороны семьи имели значение для спортсмена, который все же решил завершить свою спортивную карьеру по каким-либо причинам.

Проанализировав результаты, полученные в группе «Г», мы выявили, что 13 % матерей и 8,7 % отцов сами занимались спортом и (или) работают в сфере физической культуры и спорта. По сравнению с другими группами среди спортсменов, завершивших спортивную карьеру в разном возрасте, этот процент намного выше. Мы можем предположить, что поддержка матери и отца, которые сами ранее были в «системе спорта», несомненно, помогла в достижении спортивных высот: ведь их карьера была завершена в возрасте от 26 до 31 года.

Влияние сестер и братьев. Респондентам было предложено ответить на вопрос о количестве своих братьев и сестер, их старшинстве, а также их отношении к занятиям спортом. В результате нами выявлено, что в группе «А» – 63,6 % братьев или сестер занимались спортом, 80 % младших детей в своих семьях бросили спортивные занятия. В группе «Б», где количество детей в семье – двое, 36,4 % занимались спортом, 34,6 % не занимались им.

В этом случае мы можем предположить, что младший ребенок тянется за старшим, возможно наличие соперничества между детьми. И что интересно: в таких семьях чаще бросают занятия спортом старшие дети (65 %), чем младшие (35 %); 100 % спортсменов в этой же возрастной группе бросают занятия спортом, если в семье единственный ребенок. В этой же группе выявилась такая закономерность: в семьях, где трое и более детей, все же один-два члена семьи остаются в спорте. В группе «В» в многодетных семьях только один из братьев или сестер продолжает спортивную карьеру, остальные вообще спортом не занимались или завершили свои занятия раньше; 100 % спортсменов в этой же группе бросают занятия спортом, если в семье единственный ребенок. В семьях, где детей двое, чаще бросают занятия спортом старшие дети (68,9 %). В семьях, где детей трое, чаще занятия спортом бросают самые младшие (70 %): видимо, они более «избалованы вниманием», не привыкли сталкиваться с трудностями и оберегаемы как родителями, так и старшими братьями и сестрами.

Влияние трагических ситуаций в семье. Во всех трех группах мы выявили такую закономерность: во время активных занятий спортом в жизни спортсмена происходили события, каким-либо образом повлиявшие негативно на его спортивную карьеру (от 62,9 до 64,6 %). Спортсмен, испытавший стресс от происшедшего, может далее и не завершать свою спортивную карьеру. В данном случае мотивацией могут стать семейное благосостояние за счет спортивного заработка, поддержка семьи за счет успехов самого спортсмена.

Выводы. Таким образом, по результатам нашего исследования мы выявили, что у спортсменов, завершивших свою спортивную карьеру до 25 лет, от 48,6 % до 66,7 % отцов ранее не занимались спортом, а значит, в этих семьях уровень мотивации на длительные занятия спортом был невысок. Со стороны матерей этот процент еще выше: до 78 процентов.

Если в семье, где двое детей, спортом занимается один ребенок, то и другой хотя бы ненадолго увлечен спортом.

Также на спортивную карьеру спортсмена негативное влияние оказывает происшедшая в жизни трагическая ситуация.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 2-е изд. – М. : Академия, 2005. – 272 с.
2. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2001. – 101 с.

К. О. Иванов

Всероссийский научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта

О. В. Кубряк

Научно-исследовательский институт
нормальной физиологии им. П. К. Анохина, г. Москва

О СТАНДАРТАХ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СТАБИЛОМЕТРИИ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

Эффективное применение стабилometрии в стрелковом спорте ограничивается отсутствием консенсуса тренеров и специалистов медико-биологического обеспечения в части стандартов измерений и базовых показателей.

Ключевые слова: стабилometрия, постурология, стрелковый спорт, пулевая стрельба, стандарты.

Стабилometрия, постурография или статокинезиография – сегодня применяются различные термины, чаще всего касающиеся диагностического инструментария для медицины и спорта [1, 2]. Из наиболее распространенных методик в нашей стране применяются варианты пробы Ромберга: сравнение статокинезиографических параметров за равное время (обычно 51 с) при открытых и закрытых глазах – в условиях различных «режимов» работы системы равновесия. Активно развивается такое направление, как тренировки с обратной связью [3]. Тон в конкретных практических методиках и нюансы стабилometрических обследований сегодня, на наш взгляд, задают производители платформ. Мнение специалистов и практический опыт, безусловно, учитывается, так как из

клинической и спортивной практики приходит немало интересных данных [4, 5]. Другое дело, что реально новых методик, технологий с точки зрения формата применения стабилотрии в спорте пока мало или вовсе нет. В основном эксплуатируются подходы, наработанные еще в 60–80-е годы, до появления доступных компьютеров. Например, если говорить о стандартах стабилотрии в медицине, в отечественных публикациях чаще всего ссылаются на работы 1983–1985 годов [6, 7]. Несмотря на то, что устойчивость позы и механизмов ее регуляции является давним направлением спортивной науки [8, 9], для стрельбы нет даже таких недостаточно четких стандартов, как в медицине, что, с одной стороны, связано с высокой вариабельностью индивидуальных параметров, а с другой – организационными факторами и отсутствием новых подходов. На наш взгляд, разработка определенных стандартов для стабилотрических измерений у стрелков могла бы повысить здесь эффективность применения стабилотрии. В частности, в вопросах селекции, квалификации, а также контроле спортивной формы у профессиональных спортсменов.

Объективные различия в траектории движения центра давления стрелков разной квалификации перед совершением выстрела ясно показаны многими авторами [3, 10 и др.] при использовании различных типов стабилотрических платформ. Из отечественных установок сегодня наиболее известны устройства производства фирм «МБН» (Москва) и «ОКБ РИТМ» (Таганрог). Для зарубежных устройств описаны измерения с помощью техники от Tetrah Inc. (Израиль), NeuroCom Ink. (США), Physiomed AG (Германия) и др. При этом применяются различные протоколы исследований (методики) и, очевидно, – различные способы расчетов статокинезиографических параметров.

Разработка базового, стандартного подхода к оценке пострельного баланса стрелков могла бы принести практическую пользу в качестве одного из элементов объективизации состояний спортсменов. Сфера применения – например, комплексное этапное обследование в таких видах, как пулевая стрельба, арбалет, лук, биатлон и др. Обсуждая перспективы стабилотрии в стрелковом спорте, следует признать, что интересный и потенциально очень полезный метод сегодня не обеспечивает той отдачи, которую он мог бы давать. Наряду с развитием методической части, формирование определенного консенсуса тренеров и специалистов медико-биологического обеспечения – это необходимый этап для развития и повышения эффективности применения стабилотрии в стрелковом спорте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Скворцов, Д. В. Диагностика двигательной патологии инструментальными методами : анализ походки, стабилметрия / Д. В. Скворцов. – М. : МБН, 2007. – 640 с.
2. Шестаков, М. П. Использование стабилметрии в спорте / М. П. Шестаков. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 106 с.
3. Напалков, Д. А. Аппаратные методы диагностики и коррекции функционального состояния стрелка / Д. А. Напалков, П. О. Ратманова, М. Б. Коликов. – М. : МаксПресс, 2009. – С. 190–196.
4. Herpin, G. Sensorimotor specificities in balance control of expert fencers and pistol shooters / G. Herpin, G.C. Gauchard, A. Lion, P. Collet, D. Keller, P.P. Perrin. – J Electromyogr Kinesiol, 2009. Feb 11.
5. McKeon, P. O. Systematic review of postural control and lateral ankle instability, part II: is balance training clinically effective? / P. O. McKeon, J. Hertel. – J Athl Train. 2008 May–Jun ; 43(3): 305–15.
6. Kapteyn, T. S. Standartization in platform stabilometry being a part of posturography Agressologie / T. S. Kapteyn, W. Bles Njiokiktjien Ch. J. [et all]. – 1983. – № 24. – Vol. 7. – P.321–326.
7. Bizzo, G. Specifications for building a vertical force platform designed for clinical stabilometry / G. Bizzo, N. Guillet, A. Patat, P. M. Gagey. Med. Biol. Eng. Comput., 1985. – P. 474–476.
8. Корх, А. Я. Устойчивость тела при стрельбе из пистолета и некоторые возможности ее совершенствования : дис. ... канд. пед. наук / А. Я. Корх. – М. : ГЦОЛИФК, 1965. – 134 с.
9. Зациорский, В. М. Биомеханические аспекты сохранения равновесия человеком при внешних возмущающих воздействиях : метод. рекомендации для студентов / В. М. Зациорский, Б. И. Прилуцкий. – М. : ГЦОЛИФК, 1984. – 49 с.
10. Era, P. Postural stability and skilled performance – a study on top-level and naive rifle shooters / P. Era, N. Kontinen, P. Mehto, P. Saarela, H. Lyytinen – J Biomech. – 1996 Mar ; 29 (3) : 301–6.

И. В. Козурман

Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина
Красноярского государственного педагогического
университета им. В. П. Астафьева

ВЫЯСНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ БОРЦОВ К ПРИЕМУ «ПЕРЕВОД В ПАРТЕР РЫВКОМ ЗА РУКУ»

Анализируется отношение борцов греко-римского и вольного стиля к переводу в партер рывком за руку, а также физические качества, которые, по мнению спортсменов, необходимы для выполнения этого приема. Также содержится информация о том, каким приемам борцы отдают приоритет.

Ключевые слова: перевод в партер рывком за руку, физические качества, коронные приемы.

Современный арсенал технико-тактических действий сильнейших борцов мира греко-римского стиля состоит главным образом из относительно простых переводов, оцениваемых в 1 балл (54,2 %) и переворотов в партере с оценкой в 2 балла (23,9 %). Броски и накрывания в стойке, оцениваемые в 3 балла, встречаются гораздо реже (14,0 %).

Одним из первых изучаемых приемов в вольной и греко-римской борьбе является перевод рывком за руку в партер. Для выяснения отношения спортсменов к переводу рывком за руку нами были опрошены 100 респондентов (50 борцов греко-римского стиля и 50 борцов вольного стиля). Возрастной диапазон составил от 16 до 23 лет. В анкетировании приняли участие 75 % мужчин и 25 % девушек.

При анализе данных выяснилось, что 50% борцов греко-римского стиля пользуются переводом рывком за руку в партер, мотивируя это тем, что он прост и эффективен в применении. Совсем другая ситуация сложилась у борцов вольного стиля: положительный ответ дали 20 % опрошенных, самый низкий процент популярности приема составил у женщин, т. е. всего 10 % (рис. 1).

Для выполнения этого приема нужны определенные физические качества; 61 % опрошенных спортсменов считают, что скоростно-силовые качества наиболее важны для выполнения перевода рывком за руку; сила является наиболее важным качеством, по мнению 20 % респондентов; за быстроту отдали голос всего 19 % спортсменов (рис. 2).

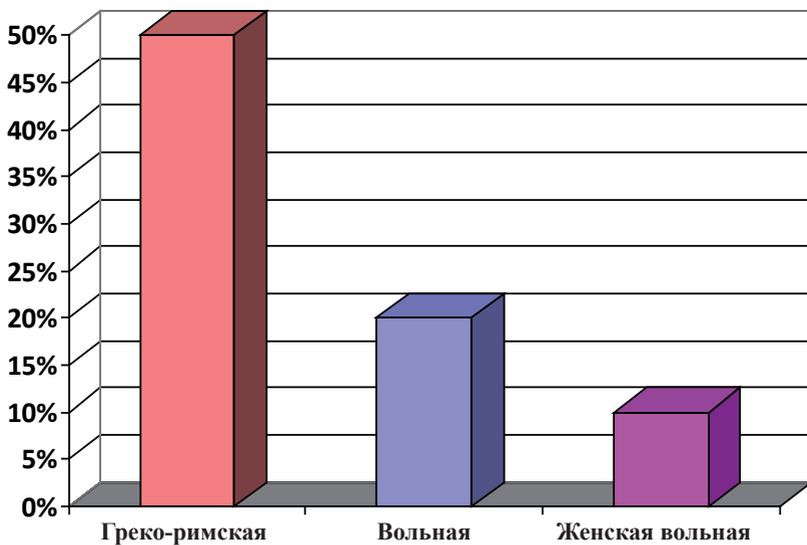


Рис. 1. Использование в борьбе перевода в партер рывком за руку

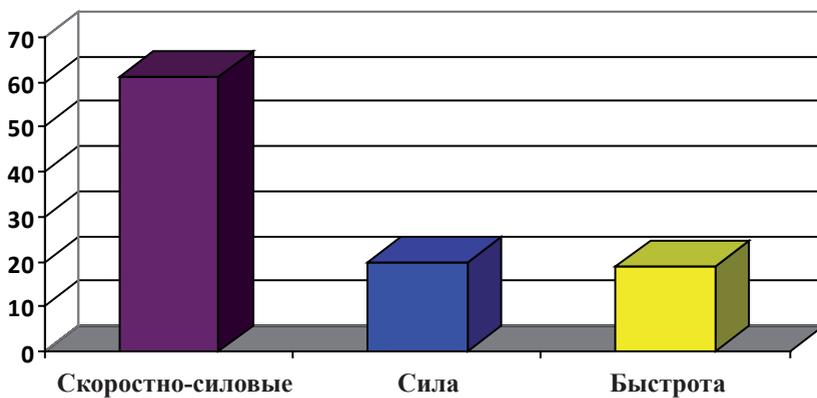


Рис. 2. Физические качества, необходимые для выполнения перевода, по мнению опрошенных спортсменов

Время, уделяемое приему борцами вольного стиля, составило 20 %, борцами греко-римского стиля – 40 %, 35–40 мин; 27 % спортсменов используют этот прием на тренировках, но на соревнованиях его используют лишь 10 процентов.

Наиболее эффективными приемами в борьбе 60 % опрошенных респондентов считают броски в стойке через спину (бедро, «кочерга» и т. д.). Также успешными приемами в стойке 35 % борцов считают броски через грудь (прогибы, скрутки); остальные 5 % спортсменов считают наиболее эффективными броски, проводимые из партера (обратный, задний пояс), рис. 3.

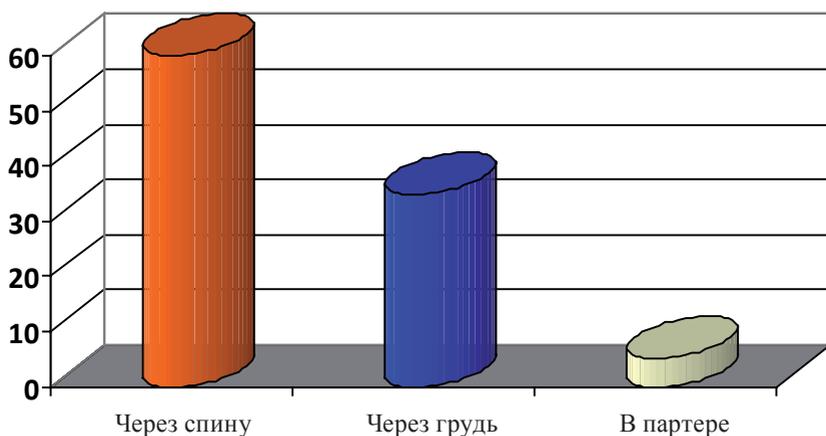


Рис. 3. Наиболее эффективные приемы в борьбе

В арсенале опрошенных нами спортсменов имелся коронный прием в 68 % случаев; коронные приемы не применяют 16 % респондентов, а у остальных 32 % спортсменов в арсенале имеется сразу несколько технических действий (рис. 4).

При обработке данных установили время, уделяемое коронному приему борцов на тренировке. Большинство борцов высокого класса (мастеров спорта России) затрачивают 30 мин на отработку коронного приема на тренировке (65 %); остальные борцы среднего класса (кандидаты в мастера спорта) посвящают этому 15 мин (25 %); спортсмены, имеющие 1-й взрослый разряд, уделяют коронному приему 5 минут (10 %), рис. 5.

Нами было выявлено, что несмотря на разную популярность перевода в партер рывком за руку среди борцов вольного и греко-

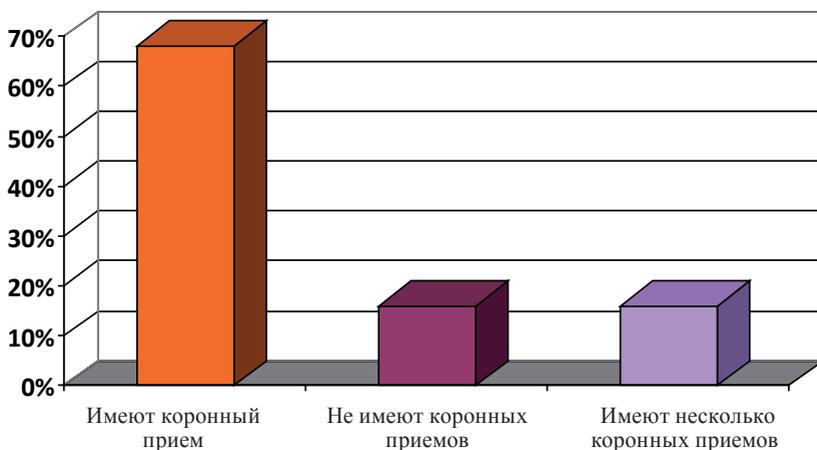


Рис. 4. Владение коронным приемом

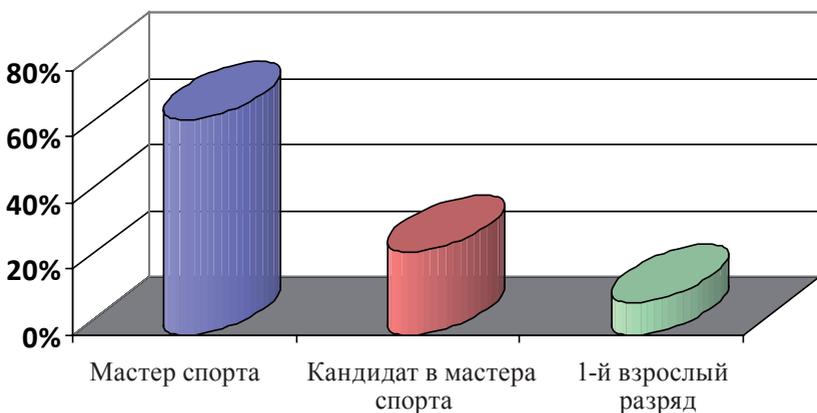


Рис. 5. Время, уделяемое коронному приему на тренировке

римского стиля, нет расхождений в том, что этот приём прост в применении и не даёт сопернику возможность контратаковать.

Однако 60 % спортсменов не используют данный приём, объясняя это тем, что перевод рывком за руку оценивается всего в 1 балл; по мнению респондентов, лучше выполнить другой прием, который оценивается в большее количество баллов.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Представлен сравнительный анализ изменений артериального давления при физической нагрузке у спортсменов в таких видах спорта, как пауэрлифтинг и легкая атлетика.

Ключевые слова: артериальное давление, пауэрлифтинг, легкая атлетика.

Эффективная подготовка спортсменов по пауэрлифтингу и легкой атлетике обусловлена значительными энергозатратами, максимальным уровнем проявления физических усилий, высокими функциональными и оптимальными морфологическими и физиологическими показателями, без развития и сбалансированного взаимодействия которых невозможно осуществить учебно-тренировочный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в напряженной соревновательной деятельности.

Под влиянием длительных физических нагрузок в организме спортсмена происходит адаптивная перестройка различных органов и систем, обеспечивающая его лучшее приспособление к интенсивной работе в тренировочный период. Изучение адаптационных реакций организма на физическую нагрузку позволяет более эффективно управлять учебно-тренировочным процессом.

Анализ литературных данных в области изучения адаптационных реакций организма спортсменов на физическую нагрузку в силовых видах спорта и, в частности, в пауэрлифтинге позволяет сделать вывод, что этот вопрос представляет научный интерес. Исследования ряда авторов, например В. Н. Волкова, Н. Д. Гольберга, В. И. Морозова, В. А. Рогозкина, В. И. Дубровского, А. В. Чоговадзе, М. М. Круглого и др., посвящены вопросам адаптации к физическим нагрузкам и развитию спортивной формы спортсменов.

Исследователями установлено, что в процессе физических тренировок происходит адаптация сердечно-сосудистой системы к большим нагрузкам; это выражается в усовершенствовании функ-

ций возбуждения, обмена веществ, нейрогуморальной регуляции деятельности сердца.

С увеличением мощности выполняемой работы увеличивается производительность сердца. Особый интерес представляют механизмы, обеспечивающие это увеличение. Как выяснилось, у нетренированных спортсменов с различной физической подготовленностью, различного возраста особую роль в нарастании минутного объема кровообращения при мышечной работе повышающейся мощности играет систолический объем крови.

Системное артериальное давление под влиянием физической работы повышается. При этом систолическое артериальное давление растет до 130–250 мм рт. ст., а диастолическое артериальное давление – до 78–100 мм рт. ст. (в случае субмаксимальных физических нагрузок). Среднее давление достигает 99–167 мм рт. ст. Статические нагрузки вызывают более значительный рост диастолического артериального давления.

Сокращающиеся скелетные мышцы сами могут вызвать выраженные гемодинамические эффекты, которые получили название мышечного насоса и периферического, или внутримышечного, сердца. Усилению кровотока при этом способствуют повышение внутрисосудистого давления в сдавливаемых мышцами сосудах (до 200 мм рт. ст.) и анатомические особенности вен, расположенных в конечностях, карманообразные выросты которых обеспечивают односторонность продвижения крови к сердцу.

Для определения динамики изменения артериального давления при физической нагрузке в различных видах спорта были выбраны две экспериментальные группы по 10 человек, представляющие во многом противоположные по типу физической нагрузки виды спорта: пауэрлифтинг и легкую атлетику(стайеры).

Половозрастной состав и квалификация спортсменов (КМС, МС) были сходными. Были проведены исследования путем измерения артериального давления и ЧСС непосредственно после выполнения определенных упражнений спортсменами (при субмаксимальной интенсивности): приседания со штангой на четыре повторения у пауэрлифтеров и 15-минутный бег у легкоатлетов.

На рис. 1 представлены данные о показателях артериального давления у пауэрлифтеров в состоянии покоя и после физической нагрузки.

Из представленных данных видно, что диастолическое артериальное давление под влиянием физической нагрузки у пауэрлифтеров незначительно повышается, а в ряде случаев отмечается его снижение. Что касается систолического АД, то после выполнения приседаний со штангой отмечается его значительное увеличение.

У стайеров после 15-минутного бега наблюдается иная картина в динамике изменений артериального давления (рис. 2). Мы ви-

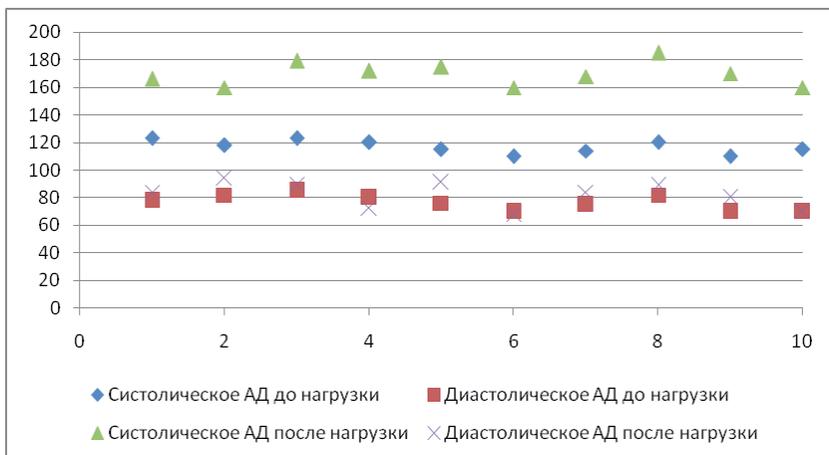


Рис. 1. Изменения артериального давления у пауэрлифтеров

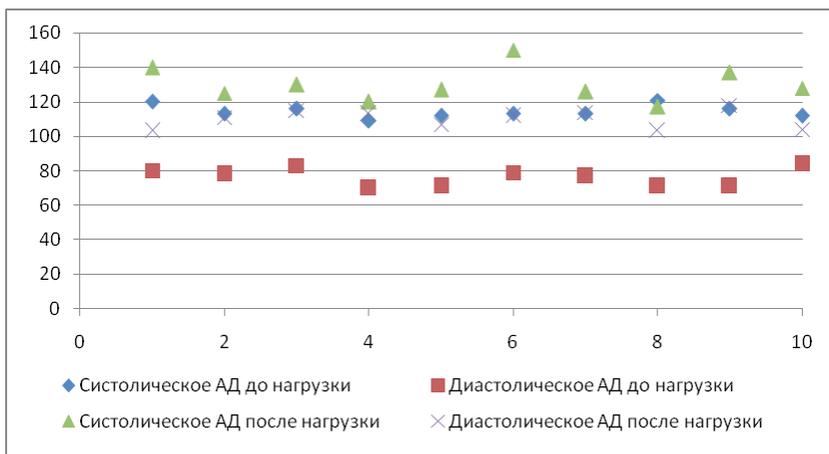


Рис. 2. Изменения артериального давления у легкоатлетов

дим незначительный рост систолического давления и довольно существенное увеличение показателей диастолического давления.

Анализ пульсового давления, как одного из показателей перфузии тканей, показывает существенное его различие у пауэрлифтеров и легкоатлетов (рис. 3). Можно предположить, что в основе таких различий лежит дифференцированная адаптивная реакция сердечно-сосудистой системы на разные типы физических нагрузок.

Действительно, при пауэрлифтинге на первый план выступает кратковременная максимизация перфузии ткани скелетной мускулатуры всего тела, что проявляется в высоких значениях пульсового артериального давления. Для стайера перераспределение кровотока должно носить дифференцированный характер, в первую очередь обеспечивая высокие показатели кровотока в сердце, легких, работающих мышцах нижних конечностей.

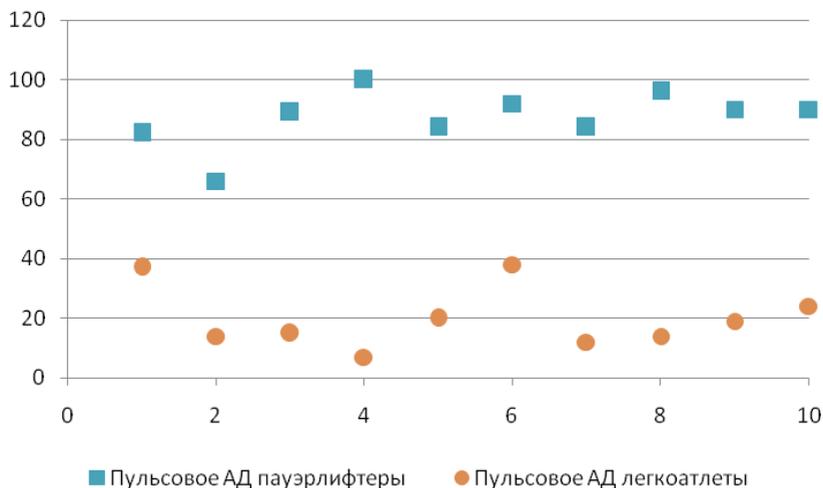


Рис. 3. Пульсовое артериальное давление после физической нагрузки

Таким образом, на основании представленных данных можно утверждать, что в процессе тренировочной деятельности происходят специфические функциональные изменения в сердечно-сосудистой системе, характеризующие различные адаптационные реакции на физическую нагрузку и существенно зависящие от вида спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арчин, Н. И. Внутримышечное периферическое сердце / Н. И. Арчин, Г. И. Недвецкая. – Минск, 1974.
2. Асафова, Н. Н. Состояние вегетативных функций при физической работе и работоспособность человека / Н. Н. Асафова. – Горький, 1989.

3. Виноградов, М. И. Физиология трудовых процессов / М. И. Виноградов. – М., 1966.
4. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудкова. – М., 1988.
5. Медеяновский, А. Н. Системно-количественный анализ работоспособности / А. Н. Медеяновский. – М., 1980.
6. Наумов, А. Изменение частоты сердечных сокращений и артериального давления при работе разной мощности / А. Наумов; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2008.
7. Физиология кровообращения. Регуляция кровообращения. – Л., 1986.

В. Г. Личаргин

Красноярское училище (техникум)
олимпийского резерва

К ВОПРОСУ О СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В работе кратко излагаются основные компоненты системы спортивной подготовки, знание которых позволит тренерам и спортивным руководителям более объективно планировать результаты ведущих спортсменов.

Ключевые слова: система спортивной подготовки, система спортивного отбора, система спортивной тренировки, система спортивных соревнований.

Современная система спортивной подготовки (ССП) – это многолетний, многокомпонентный процесс, направленный на достижение высоких результатов. Данный процесс характеризуется большими нагрузками, 2-3-разовыми тренировками в день у высококвалифицированных спортсменов. Огромный вклад в развитие СПП внесли российские ученые Л. П. Матвеев [2], В. Н. Платонов [4], Ф. П. Суслов и Ж. К. Холодов [5], Н. Г. Озолин [3] и др.

Ежегодно тренеры составляют индивидуальные (командные) планы как годовые, так и многолетние. И очень часто это делается формально, а под эти необоснованные планы тратятся большие средства. Это происходит от того, что тренеры и спортивные руководители недостаточно знают все составляющие системы спортивной подготовки или не могут их обеспечить.

В данной работе мы предлагаем кратко рассмотреть компоненты, входящие в ССП (система спортивного отбора, система спортивной тренировки и система соревнований), а также условия обеспечения тренировочного процесса, используя последние работы под редакцией Ю. Ф. Курамшина [1] и опыт подготовки кандидатов в сборные команды России.

Основной компонент – это система спортивной тренировки, которая состоит из нескольких разделов: физическая подготовка, тактическая, техническая, психологическая, теоретическая, интегральная. Рационально организованный тренировочный процесс, учитывающий тонкие взаимодействия развивающих и восстановительных нагрузок, характер соревновательных воздействий, – необходимое условие нарастания тренированности.

Но как бы хорошо тренер ни владел современной методикой тренировки, высоких результатов можно достичь только через систему спортивного отбора, чтобы найти двигательно одаренного, здорового, целеустремленного спортсмена.

Особенно важен отбор (педагогический, психологический, врачебный, медико-биологический, социологический) на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Отбор кандидатов в сборные команды регионов и России должен осуществляться на основе учета двигательного потенциала, возможности дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсменов в соревнованиях. Игнорирование критериев отбора приводит к провальным выступлениям спортсменов.

Чем выше спортивные результаты квалифицированных спортсменов, тем труднее осуществляется расширение и реализация резервных возможностей организма в процессе тренировки. Сдвиги же, происходящие в организме спортсмена в ходе соревнований, оказываются более значительными.

Высоких результатов невозможно достичь без системы соревнований. Она должна обеспечивать достижение спортивной формы к главному старту, соответствовать задачам подготовки спортсменов на конкретном этапе, обеспечивать необходимое число соревнований, моделирующих условия и регламент проведения главных стартов, создавать для всех спортсменов равные условия и возможности при отборе в сборные команды, обеспечивать определенную стабильность в 4-летнем и годичном циклах с целью повышения надежности управления всей системой совершенствования спортсмена (команды). Кроме трех вышеназванных компонентов

ССП большую роль играют условия и управление тренировочным процессом.

Условия жизни, обучения, тренировок (наличие спортивных сооружений, оборудования, инвентаря), соблюдение режима сна, питания, наличие средств восстановления значительно сказываются на росте результатов. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения. Большую роль в современной подготовке спортсмена играют физиотерапия, гидротерапия, бальнеотерапия, питание, фармакология и их комплексное применение. Но надо принимать во внимание, что замена естественного течения процессов восстановления фармакологическими препаратами на протяжении длительного времени чревата серьезными отрицательными последствиями для способности организма самому бороться с утомлением, для его функциональных возможностей в обмене веществ, в нейтрализации и выводе продуктов распада, в деятельности механизмов адаптации, особенно у молодых спортсменов. Очень важна роль спортивной тренировки в экстремальных условиях горного, жаркого, холодного климата и измененного часового пояса.

Лучшие результаты спортсмену надо показать в главном старте. Для этого необходимо обеспечить управление тренировочным процессом. Оно начинается с развернутого планирования, педагогического и врачебного контроля, самоконтроля, учета (дневник спортсмена, журнал тренера), анализа проделанной работы и соответствующей коррекции планов. Все большую роль играет научное обеспечение. Однако количество и качество работы комплексных научных групп требуют значительных корректив.

Только внимательно изучив и обеспечив все составляющие компоненты ССП, можно говорить об объективности и реальности поставленных задач в достижении цели – победе на крупнейших соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Изд-во «Астрель», 2002. – 864 с.

4. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
5. Суслов, Ф. П. Теория и методика спорта / Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов. – М., 1997. – 416 с.

В. Г. Личаргин, И. А. Чехунова
Красноярское училище (техникум)
олимпийского резерва

О РОЛИ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И КОНТРОЛЬ ЗА ЕЕ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ

В данной работе показана роль общефизической подготовки в становлении мастерства студентов краевого государственного бюджетного образовательного учреждения СПО «Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва»

Ключевые слова: физическая подготовка, общефизическая подготовка, практическая (прикладная) метрология, тест.

Физическая подготовка необходима спортсмену любого уровня подготовленности и любого вида спорта. С повышением спортивной квалификации роль физической подготовки ни в коей мере не снижается, но в процессе многолетней подготовки спортсмена соотношение средств общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) постепенно меняется в пользу СФП.

Главная задача ОФП – всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, улучшение морально-волевой подготовки – «закалка боевых качеств» [1].

На примере показателей студентов Красноярского училища (техникума) олимпийского резерва (КУТОР) можно наглядно увидеть роль ОФП. Для контроля за уровнем развития физической подготовки взяты шесть тестов, которые используются в практической метрологии, по ним можно судить о кондиции спортсмена (табл. 2).

Таблица 1

**Показатели общей физической подготовки кандидатов
в мастера спорта учащихся 10, 11-х классов
Красноярского училища (техникума)
олимпийского резерва**

Фамилия, имя, вид спорта	60 м	Пры- жок в дли- ну с ме- ста	Подтя- гива- ние (ю), отжи- мание (д)	Упраж- нение на пресс	Метание ядра ч/з голову ю – 5 кг д – 3 кг	Тест Ку- пера –12 мин бег	Оценка (улуч- шено видов)
Лутков Евгений, конькобежный спорт	7,9	271	13	20	11,06	2950	5(+4)
Димитрович Никита, конькобежный спорт	8,0	256	17	21	11,26	3060	5(+6)
Наумович Руслан, зимний триатлон	8,3	248	20	20	12,04	3080	5(+2)
Слезин Павел, гребной слалом	8,2	262	19	16	12,34	2700	5(+4)
Андрюшко Дмитрий, дзюдо, свыше 98 кг	8,3	258	15	23	13,08	2710	5(+6)
Акиев Адлан, греко-римская борьба	8,1	243	15	20	13,00	3000	5(+3)
Попов Дмитрий, л/атлетика, скелетон	7,4	270	15	18	12,33	3400	5(+4)
Костин Роман, л/атлетика, 60,110 с/б	7,0	301	15	20	15,25	2750	5(+6)
Сычев Данила, фристайл	8,3	235	15	17	10,99	2800	5
Подоленко Светлана, баскетбол	8,8	218	24	29	12,43	2440	5(+4)

Несмотря на существенные отличия в требованиях к физической подготовке в различных группах видов спорта (циклических, скоростно-силовых, игровых, единоборствах), успешно выступающие учащиеся и студенты имеют высокие показатели в тестах. Особенно информативны показатели скоростно-силовой подготовки в прыжках в длину с места, метании ядра через голову и тест Купера, который говорит и об уровне выносливости, и о функциональной и волевой подготовке. В училище два раза в год все спортсмены участвуют в сдаче норм в соревновательной обстановке, фиксируются рекорды в каждом виде. Это позволяет рекомендовать тренерам вносить коррективы в подготовку спортсменов. Новый уровень достижений всегда требует нового уровня развития физических качеств (табл. 3).

Из 18 спортсменов, зачисленных в 10-й класс училища в 2006 году, только четверо значительно улучшили свои результаты: выполнение нормативов мастера спорта (Прус С. – МСМК), вошли в сборные команды России. У них мы видим улучшения почти во всех тестах. Еще двое выполнили норматив МС, но успехов в республиканских соревнованиях не достигли. Показатели положительных физических качеств у них изменились незначительно и даже некоторые ухудшились.

Многолетний опыт контроля за физической подготовкой учащихся и студентов училища дал возможность разработать контрольные нормативы для поступающих спортсменов, позволяет выбрать тех, кто имеет хороший фундамент физической подготовки, а значит, перспективу дальнейшего роста результатов во взрослом спорте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Изд-во «Астрель», 2002. – 864 с.
5. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
6. Суслов, Ф. П. Теория и методика спорта / Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов. – М., 1997. – 416 с.

Таблица 2

**Показатели общей физической подготовки
мастеров спорта, кандидатов в сборные команды
России студентов Красноярского училища (техникума)
олимпийского резерва 1–3 курсов**

Фамилия, имя, вид спорта	60 м	Пры- жок в дли- ну с места	Подтя- гива- ние (ю), отжи- мание (д)	Упраж- нение на пресс	Метание ядра ч/з голову ю – 5 кг д – 3 кг	Тест Ку- пера – 12 мин бег	Оценка (улуч- шено видов)
Труненок Дмитрий, бобслей	6,9	311	20	22	18,23	2400	5
Меньков Александр, л/атлетика, длина	6,7	320	22	24	19,95	3100	5(+6)
Меньков Владимир, л/атлетика, высота	6,8	303	20	24	19,50	3000	5(+4)
Антонов Владислав, санный спорт	7,8	270	19	24	13,55	2910	5
Денисьев Александр, санный спорт	7,8	258	14	16	14,10	2800	4(+4)
Фогель Лео, дзюдо, вес 73 кг	7,5	246	24	38	14,70	3170	5(+6)
Абрамов Сергей, греко-римская борьба, 90 кг	7,9	274	20	23	16,34	2860	5
Грызлов Павел, гребной слалом	8,1	240	16	23	12,10	3000	5(+5)
Мухгалеев Михаил, гребной слалом	7,9	254	19	25	13,14	2850	5(+2)
Полехина Ксения, скалолазание	9,0	210	37	31	11,47	2550	5(+6)

Таблица 3

**Рост показателей физической подготовки у студентов Красноярского училища
(техникума) олимпийского резерва за три года занятий спортом**

Фамилия, имя, вид спорта	Время обучения	60 м	Длина места	Подтягивание (ю), отжимание (д)	Упражнение на пресс	Метание ядра ч/з голову ю-5кг д-3кг	Тест Купера-12 мин бег	Оценка (улучшения результатов)	результат
Мухгалеев Михаил, гребной слалом	2006-2009	8,6	242	19	28	11,80	3260	5(+3)	КМС МС член сборной РФ
		7,9	254	19	25	13,14	2850	5(+2)	
Фогель Лео, дзюдо	2006-2009	8,2	241	19	30	12,25	3000	5(+6)	КМС МС член сборной РФ
		7,5	246	24	38	14,70	3170	5(+6)	
Абрамов Сергей, греко-римская борьба	2006-2009	8,1	255	18	21	13,40	3010	5(+6)	КМС МС кандидат в сборную РФ
		7,9	274	20	23	16,34	2860	5(+5)	
Прус Сергей, плавание в ластах	2006-2009	8,4	248	13	25	10,20	Травма	-	КМС МСМК член сборной РФ
		7,9	253	14	25	13,92	2750 (2970)	5	
Кондакова Оксана, фехтование	2006-2009	9,3	210	31	26	9,25	2600	5(+4)	КМС МС
		9,7	212	37	33	11,70	2700	5(+4)	
Михаль Анаголий, тяжёлая атлетика	2006-2009	7,9	248	16	21	13,40	3010	5(+6)	КМС МС
		7,7	250	21	25	12,75	2400	3(+4)	

Г. С. Манасян

Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина
Красноярского государственного педагогического
университета им. В. П. Астафьева

ПРАВОМЕРНОСТЬ СУЩЕСТВОВАНИЯ «ТЕОРИИ БЕСПРОИГРЫШНОЙ БОРЬБЫ» НА ПРАКТИКЕ

Приводится доказательство правомерности существования теории беспроигрышной борьбы не только в теории, но и на практике. Существующие методики подготовки борцов-вольников к соревновательной деятельности не обеспечивают получение ими стабильных результатов и тем более не позволяют прогнозировать исход соревнований.

Ключевые слова: вольная борьба, соревновательная деятельность, беспроигрышная борьба, эксперимент.

Зачастую в соревновательной деятельности мы видим, что цель спортивной тренировки (достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов) не реализуется на практике. Причин данному явлению можно найти несколько (обычно указывают психические), мы решили, что решающим все же является сам тренировочный процесс. В настоящее время в ходе соревнований борцы все чаще ведут пассивную борьбу (даже на соревнованиях самого высоко уровня!) и выполняют нерезультативные технические действия.

Анкетный опрос показал, что тренерами не отрицается существование технических (43 %) и тактических действий, ведущих непременно к победе (32 %), однако реальный арсенал технических действий не обеспечивает полную уверенность спортсменам в своих силах. Существующая технико-тактическая подготовка не позволяет спортсменам получать стабильные результаты, а также прогнозировать исход соревнований.

Учитывая получившиеся выводы, мы провели в течение декабря 2009 года эксперимент в Школе высшего спортивного мастерства им. Д. Г. Миндиашвили г. Красноярска, секции вольной борьбы.

В эксперименте принимали участие две учебно-тренировочные группы борцов вольного стиля в возрасте от 14 до 17 лет.

Так как в результате наблюдения мы выявили, что наиболее эффективными являются бросок через спину (подворотом, «мельница» – реализуется в 85 % случаев), бросок через спину («кочерга» – 80 %), бросок вращением («вертушка» – 80 %), то в разработанную нами программу, по которой тренировались борцы экспериментальной группы, мы включили отработку, защиту и контратаку данных приемов на каждом тренировочном занятии.

Борцы второй группы (контрольной) тренировались по стандартному учебно-тренировочному плану.

В начале и в конце эксперимента в обеих группах мы провели прием контрольных нормативов, отражающих изменение уровня развития физических качеств и мастерства спортсменов:

1) челночный бег 3x10 м;

2) борьба с заданием (схватка 2 мин с соперниками из разных групп (между экспериментальной и контрольной группой), вытеснение за пределы ковра приносит 1 балл; сбив соперника в опасное положение, касание коленом ковра приносит 3 балла; побеждает спортсмен, набравший наибольшее количество баллов);

3) активная борьба в течение 30 с (задача: набрать наибольшее количество баллов) между представителями разных групп.

Из табл. 1 видно, что до эксперимента различия между группами были статистически недостоверными.

А полученные результаты после эксперимента свидетельствуют, что тренировки, построенные по разработанной нами методике, намного эффективнее, так как природно наблюдается по всем показателям контрольных тестов в экспериментальной группе по сравнению с данными до эксперимента, при этом различия достоверны (табл. 2). В контрольной группе различия недостоверны, а по показателям второго теста (борьбы с заданием) наблюдается достоверное снижение показателей результативности, это связано с тем, что данные спортсмены не могли вести результативную борьбу в спаррингах с борцами экспериментальной группой, что и отражается в малом количестве заработанных баллов (табл. 2).

Таким образом, за время эксперимента борцы, занимающиеся по нашей методике, показали значительно лучшие результаты как по показателям физической подготовленности, так и по уровню результативности во время учебно-тренировочных встреч. Следовательно, можно сделать вывод, что «Теория беспроегрышной борьбы» действенна и результаты ее внедрения проявляются даже при коротких сроках ее использования.

Таблица 1

**Средние значения результатов теста до и после
эксперимента и достоверность различий**

ТЕСТ	ЭГ	Достоверность различий	КГ
Челночный бег 3x10 м, с	8,66±0,03	недостоверно	8,61±0,14
Борьба с заданием, баллы	4,25±0,868	недостоверно	6,125±0,12
Борьба 30 с, баллы	2,25±0,12	недостоверно	2,25±0,12
После эксперимента			
Челночный бег 3x10 м, с	8,18±0,037	P < 0,05	8,49±0,136
Борьба с заданием, баллы	6,38±0	P < 0,001	2,00±0,12
Борьба 30 с, баллы	3,00±0,25	P < 0,001	1,13±0,248

Таблица 2

**Достоверность различий по результатам тестов
в контрольной и экспериментальной группах
до и после эксперимента**

ТЕСТ	До и после эксперимента		
	ДО	различие	ПОСЛЕ
	Экспериментальная группа		
Челночный бег 3x10 м, с	8,66±0,03	P < 0,001	8,18±0,037
Борьба с заданием, баллы	4,25±0,868	P < 0,05	6,38±0
Борьба 30 с, баллы	2,25±0,12	P < 0,05	3,00±0,25
Контрольная группа			
Челночный бег 3x10 м, с	8,61±0,14	недостоверно	8,49±0,136
Борьба с заданием, баллы	6,125±0,12	P < 0,001	2,00±0,12
Борьба 30 с, баллы	2,25±0,12	недостоверно	1,13±0,248

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВИЗУАЛЬНОГО АНАЛИЗА ПРИ ОБУЧЕНИИ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ

Теоретически обосновывается методика наблюдения тренера за действиями спортсмена в ходе спортивной тренировки, разработана технология практического визуального контроля и управления его двигательным обучением.

Ключевые слова: визуальный контроль, техническая подготовка, анализ спортивной техники.

Постановка задачи

Техническая подготовка является важнейшим разделом спортивной тренировки в большинстве видов спорта. При обучении спортсменов отдельным двигательным действиям и их совершенствовании тренер должен, прежде всего, владеть подробной информацией о содержании изучаемого технического приема, его ключевых точках и основных фазах движения [1; 2]. Базовые знания и представления о технике складываются из личного опыта самого тренера, наблюдений за выступлениями классных спортсменов, изучения кино-, фото- и видеоматериалов. В результате у него вырабатывается образ усредненной, в ряде случаев даже идеальной, техники выполнения технического приема. В реальной практике реализовать эти идеальные представления в полной мере не удастся из-за значительных индивидуальных отличий характеристик спортсменов. С каждым спортсменом тренер решает компромиссную задачу адаптации представлений об идеальной технике к их индивидуальным данным [3].

Общий процесс анализа техники тренером содержит три шага [4–6]: установление, как в действительности действует спортсмен; определение, как он должен был бы действовать; использование этих знаний для определения и коррекции ошибок, помогая спортсменам улучшать их технику. На первом шаге основной объект внимания – реальное исполнение спортсменами технических приемов. Он состоит из наблюдения, разделения приема на мелкие части и контроля качества их выполнения. Задача второго этапа установить, как спортсменам следует выполнять технические приемы. Третий шаг использует информацию первых двух шагов, помогая спортсменам улучшить технику.

Теоретическое обоснование методики наблюдения

Основным способом получения первичной информации для анализа техники является визуальное наблюдение за спортсменом, выполняющим технический прием. Чтобы сделать это эффективно, тренеру надо знать, за чем и как надо наблюдать, прежде чем он начнет это делать. Так тренер сможет полностью сосредоточиться на наблюдении, которое состоит из двух частей: подготовительной стадии и стадии собственно наблюдения. Стадия предварительного наблюдения содержит идентификацию цели приема, его разделение на отдельные фазы, определение ключевых элементов каждой фазы и составление плана наблюдения. Идентификация цели приема необходима потому, что различные технические приемы имеют разные задачи, один и тот же технический прием в различных соревновательных ситуациях может иметь различные цели, знание которых является одним из ключевых факторов квалифицированного наблюдения и помогает тренеру сосредоточиться на определенном соревновательном элементе [6, 7]. Разделение технического приема на фазы позволяет выделить подготовительное и основное движения, ключевой момент и движения после завершения технического действия.

Подготовительное движение является перемещением спортсмена в положение готовности для действия. Эти перемещения обычно включают работу ног и позиционирование тела спортсмена. Движение замаха или смягчения приема выполняются спортсменом непосредственно перед контактом с игровым предметом или соревновательным инвентарем. Основное движение (контакт с игровым предметом) выполняется для придания ему определенного направления и скорости, попадания его в цель. Вначале следует установить общее впечатление от ритма приема, а затем сосредоточиться на отдельных частях тела спортсмена.

Ключевой момент определяет эффективность технического приема в целом. В этот момент спортсмен обычно уже не может изменить в целом эффективность технического приема, все необходимые корректировки он должен производить до этого. В общем, наиболее важной частью приема является основное движение. Часто критический момент протекает так быстро, что его трудно разглядеть и зафиксировать визуально. Однако, имея прочные и глубокие знания приема, наблюдая за его выполнением под разными углами и используя фото- и видеотехнику, можно легче и правильнее сосредоточиться на ключевом моменте технического приема.

В конце завершеного действия движение является перемещением тела после критического момента. Эта часть приема также очень важна (постепенное замедление движений отдельных частей тела, приземление после прыжков, предохранение от травм, пере-

ключение на новое действие и т. д.). Наблюдение за движениями игрока в этой фазе помогает значительно лучше оценивать его действия в критический момент.

Для идентификации ключевых элементов следует определить основные составляющие технического приема, влияющие на его окончательное выполнение. Этот процесс упрощается, если тренер определяет их для каждой фазы приема. В каждом случае это должно состоять в определении специфичных движений и положений тела и поддаваться зрительному контролю. Конкретное содержание ключевых элементов технического приема [1] варьирует в зависимости от стадии развития и индивидуальных особенностей спортсменов, а также во многом от личных взглядов тренера на технику избранного вида спорта, его прошлый опыт и подготовку. Тренеру нужно разобрать все имеющиеся в данном виде спорта технические приемы, описать в них все основные фазы движений и идентифицировать ключевые элементы каждой из них.

Составление плана важно для хорошего наблюдения, если тренер хочет увидеть все, он может не увидеть ничего. План определяет, как тренер будет наблюдать, он предполагает выбор ключевого элемента для наблюдения, стратегии обозрения, позиции для наблюдения и определение перечня спортсменов для наблюдения. Ключевые элементы, за которыми тренер решил наблюдать, должны относиться к главной цели тренировки. Стратегия наблюдения содержит решение, как лучше всего наблюдать, перечень важных частей тела и деталей окружающей обстановки и решение об одновременном наблюдении за несколькими разными элементами. Это поможет тренеру выбрать наиболее эффективные для наблюдения точки, сосредоточиться вначале на медленно движущихся частях тела, а затем переключиться на более быстрые, наблюдать за движением достаточно долго и суметь описать увиденное.

Позиция тренера – важный момент в эффективном наблюдении. Чтобы увидеть то, что нужно, тренер должен быть своевременно в наилучшей позиции, которая варьирует в зависимости от приема и его ключевого элемента. Для правильного выбора такой позиции необходимо выбирать свою позицию под нужным углом к движению спортсмена с наилучшим обзором, перемещаясь вокруг спортсмена, тренер в разных позициях может наблюдать различные элементы технического приема; для ориентировки в пространстве выбирать позицию надо так, чтобы в поле зрения попадали также вертикальные и горизонтальные ориентиры окружающей обстановки; располагаясь дальше от спортсмена, тренер может анализировать движения с большой скоростью его перемещения в поле зрения; располагаясь напротив средней точки траектории движения спортсмена на достаточном удалении от него, тренер может увидеть все движе-

ние целиком, а при необходимости сосредоточиться на отдельных фазах и деталях приема необходимо приблизиться к спортсмену.

Необходимое количество наблюдений зависит от вопросов по данному техническому приему. В идеале тренер должен наблюдать за спортсменом столько времени, сколько нужно для получения требуемой информации. В тех случаях, когда это по техническим или тактическим соображениям невозможно, важен план наблюдений в мельчайших деталях. В стадии наблюдения тренер реализует отдельные шаги плана, обращая особое внимание на каждый ключевой элемент, выбранный для наблюдения, применяя соответствующую стратегию обзора, выбирая правильную позицию и производя заданное количество наблюдений. В процессе наблюдения тренеру следует сосредоточиться на нем, не отвлекаясь на посторонние объекты, учитывая интенсивность движения и размеры посторонних объектов и их цветовой контраст с наблюдаемым объектом. Чтобы сосредоточиться на нужном спортсмене, тренер должен отвлечься от перемещений в поле его зрения посторонних объектов, а окружающая обстановка не должны мешать тренеру сконцентрироваться на нужном объекте. Большое влияние оказывает самочувствие тренера, напряжение перед соревнованиями, предчувствия и предубеждения, отвлекающие и ограничивающие способность к наблюдению.

Практическая реализация описанных положений

Содержание тренерской деятельности в спорте включает приобретение мастерства, помогающего совершенствованию спортсменов в соревновательном плане. Тренер должен развивать и совершенствовать способность к быстрой и точной оценке мастерства спортсменов, наблюдая за ними. Часто процесс приема этой информации и выдачи точной и нужной обратной связи ограничен во времени [5], и те тренеры, которые способны правильно выбрать критический момент игровой ситуации и нужное техническое замечание в кратчайший промежуток времени, могут наиболее эффективно анализировать движение и давать соответствующую управляющую информацию каждому спортсмену.

Дополнительно к поддержанию адекватной визуальной системы тренеры должны развивать и совершенствовать выработку ключевых фраз, их интерпретацию и принимаемые решения. Для этого тренеру следует изучать биомеханику технических приемов и классифицировать их применение; анализировать каждый прием по основным фазам движения, сосредотачиваясь на ключевых частях тела, важных для эффективного выполнения каждой фазы приема; разумно интерпретировать информацию и предлагать эффективную обратную управляющую связь.

Выработка и интерпретация ключевых фраз

Для выработки нужных ключевых фраз и их адекватной интерпретации тренер должен научиться классифицировать движения. В реальной практике все движения разделяются на стандартные, выполняемые в определенной и контролируемой обстановке, и ситуационные технические приемы, выполняемые в динамической, изменяющейся обстановке. Эти действия включают изменение внутреннего ритма, являющегося соответствующей последовательностью движений тела и обеспечивающего координационное мастерство. В таких технических приемах к внутреннему ритму добавляется внешний, расположение тела спортсмена относительно площадки, сетки, партнеров по команде, предугадывание направления и характера атаки соперника и т. д.

Развивая визуальную модель приема, тренер использует методику внешнего мысленного представления и кодирования отдельных фаз технического приема: позиции готовности перед началом приема, фазы подготовительного и рабочего действия, а также движения после действия и подготовки к переключению для следующего движения. Наблюдая за спортсменом на достаточно большом расстоянии, можно видеть его движение полностью по отношению к другим ориентирам окружающей обстановки, центральным зрением сосредотачиваясь на 2–3 основных деталях приема, наблюдая за остальными периферическим зрением.

Интерпретация информации

Изложение информации помогает принять решение. Технический прием может быть развит с использованием анализа видеозаписей, снятых с разных точек так, чтобы получить наиболее полную информацию для выработки ключевых фраз. Наблюдая за движением с замедленной скоростью, тренер определяет положение центра тяжести тела во всех фазах технического приема и его изменение, расположение рук и головы, движения бедер, уровень производимых усилий в каждой точке движения, результат движения и т. д. Кроме того, останавливая видеозапись в подготовительной фазе и во время рабочего действия, тренер может описать результат. Продолжая просмотр записи, тренер увидит результат действия, он может описать его и при необходимости прокрутить фрагмент снова для уточнения деталей и результата.

Выводы

Развивая мастерство наблюдения, тренер научится систематическому отбору и анализу информации для совершенствования спортсменов на тренировках и успешного управления ими в соревнованиях.

Глубокое знание биомеханики технических действий позволяет точно определять ключевые точки технических приемов, обеспечивающие высокие соревновательные результаты.

Использование выразительных вербальных команд дает тренеру возможность для оперативного управления действиями спортсменов как в повседневном тренировочном процессе двигательного обучения, так и в стрессовых условиях спортивного соревновательного поединка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин, П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1968. – 256 с.
2. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 326 с.
3. Выготский, Л. С. Овладение вниманием: собр. соч. Т. 3. / Л. С. Выготский. – М. : Учпедгиз, 1983. – 278 с.
4. Косов, Б. Б. Познавательные процессы у спортсменов. Т. 1. Сенсорная основа спортивного мастерства / Б. Б. Косов. – М. : ВНИИФК, 1973. – 195 с.
5. Марков, К. К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах : дис. ... д-ра пед. наук / К. К. Марков. – М. : РГУФК, 2001. – 370 с.
6. Kluka, D. A. Observation skills. The Coach, № 3 / D. A. Kluka. – 1997. – P. 25–29.
7. Toyoda, H. Theory of basic individual techniques. Coaches Manual I, FIVB / H. Toyoda. – Lausanne, 1989. – P. 195–210.

ОПТИМИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности волейболистов, является фактор эмоциональной устойчивости, позволяющий спортсмену надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической энергии.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, волейболисты, оптимизация, соревновательная деятельность, психические состояния.

До настоящего времени не существует единого подхода к изучению проблемы надежности и, соответственно, общепризнанных и эффективных методов ее диагностики и регуляции. Чаще всего оценка надежности производится на основе выявления динамики психофункциональных и самооценочных сдвигов в предсоревновательном периоде по сравнению с тренировочным [1, 2]. Но такой подход к определению психической надежности не вполне оправдан, так как сводится лишь к диагностике психических состояний. Важно не только какое эмоциональное состояние развивается у спортсмена на старте, но и то, как корректировать свою деятельность с учетом этого состояния на основе личностных факторов.

Оптимизация эмоциональной устойчивости рассматривается на примере волейбола, характеризующегося деятельностью в условиях, требующих особого психического состояния для оптимального использования технико-тактического потенциала спортсменов. Это обусловлено тем, что на эффективность соревновательной деятельности волейболиста оказывает влияние целый ряд факторов, не зависящих от спортсмена: изменение освещенности, температуры, качество покрытия площадки, мячей во время игры, необъективное судейство и т. д.

Разработка вопросов психологической подготовки юных спортсменов в волейболе в настоящее время особенно актуальна, так как уже на начальном этапе подготовки выступления в соревнованиях проходят в условиях жесткой конкурентной борьбы и характеризуются повышенным эмоциональным напряжением. В процессе соревнований эмоциональное возбуждение часто достигает чрезмерно

высокого уровня, что, как правило, отрицательно сказывается на эффективности выполнения технических действий, а следовательно, и на спортивных результатах.

Соревнование – атрибут спорта как особой разновидности деятельности. В силу исторически сложившихся условий деятельности в конкретных видах спорта соревнования имеют свою специфику, которая определяется содержанием и формой самой деятельности и регламентируется правилами соревнований. Однако существуют некоторые, общие для всех видов спорта, особенности соревновательной деятельности. Эти особенности в основном психологические.

В самой общей форме психологический аспект спортивного соревнования выражается в непосредственном или опосредованном взаимодействии соревнующихся противников, при котором каждая из соперничающих сторон стремится к одной и той же цели – достичь превосходства над соперником.

Несмотря на довольно широкое развитие исследовательских работ в области психологии спорта, вопрос о специфических особенностях и о психологической структуре соревновательной деятельности в волейболе до настоящего времени остается недостаточно исследованным. Между тем спорт в его различных видах представляет собой благоприятную базу для психологического анализа данной специфической деятельности человека. Этому способствует высокая конкретность и определенность соревновательной деятельности, разнообразие ее видов, обусловленность участием всех без исключения психических функций человека, наличие обостренных ситуаций. Все это облегчает возможность наблюдать и исследовать психические функции и черты личности спортсменов в самых различных взаимосвязях.

В психологической литературе деятельность рассматривается как единица жизни, опосредованная психическим отражением, реальная функция которого состоит в том, что оно ориентирует субъекта в предметном мире; как система, имеющая строение, свои внутренние переходы и превращения, свое развитие [7]; как позиция по отношению к людям, к обществу, которую человек утверждает всем своим существом, в деятельности проявляющемся и формирующемся [9]; как процесс создания человеком условий для своего существования и развития.

Положения о структуре деятельности, выдвинутые А. Н. Леонтьевым и развитые С. Л. Рубинштейном, Б. Г. Ананьевым, А. В. Запорожцем, показывают, что деятельность является той системой, внутри которой получает свое назначение, функционирует и развивается психика. То есть соревновательная деятельность есть то необходимое условие и пространство, в котором формируется и развивается личность волейболиста.

Таким образом, в исследовании соревновательной деятельности волейболистов необходимо, прежде всего, уделять внимание мотивам и целям, которые представляют собой специфические формы субъективного отражения самой деятельности. Мотив и цель образуют своего рода «вектор» деятельности, определяющий ее направление, а также величину усилий, развиваемых субъектом при ее выполнении. Как отмечает В. М. Писаренко [5], этот вектор выступает в роли системообразующего фактора, который организует всю систему психических процессов и состояний, формирующихся и разветвляющихся в ходе деятельности.

В психологической литературе цель выступает как системообразующий фактор. В соревновательной деятельности цель для спортсмена, с одной стороны, должна сохранять некоторое постоянство, чтобы выполнять регулирующую функцию, но с другой – должна обладать способностью перестройки в связи с изменением условий выполнения соревновательного упражнения.

Проблема эмоциональной устойчивости занимает одно из важных мест в современной психологии. Благодаря вовремя возникшей эмоции организм имеет возможность чрезвычайно выгодно приспособиться к окружающим условиям. Он в состоянии быстро, с большой скоростью отреагировать на внешнее воздействие, не определяя еще его тип, форму, другие частные конкретные параметры. Эмоциональная устойчивость в волейболе уменьшает отрицательное воздействие сильных эмоциональных явлений, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации. Поэтому эмоциональная устойчивость – один из важных психологических факторов надежности, эффективности и успеха соревновательной деятельности.

Следовательно, осуществление разработки методики, поиска диагностических правил эмоциональной устойчивости человека необходимо для дальнейшего ее применения при профессиональном отборе людей в те области деятельности, которые требуют от человека высокой устойчивости в стрессогенных ситуациях.

Приемы составляют часть технологии, основанной на применении оригинального метода обработки данных под названием «Детерминационный анализ» [9]. В течение более десяти лет эта технология (по названию метода ее принято называть ДА-технологией) успешно применяется в психологии для работы с психологическими данными.

Арсенал методов обработки и анализа данных, предлагаемых современному психологу или исследователю, широк. В первую группу входят методы, где никак не используются какие-либо свойства случайного отбора. Это методы описательной статистики. Второй

класс образуют методы, вычислительная схема которых принципиально опирается на свойства случайного отбора испытуемых при формировании анализируемой выборки. В этот класс входят методы оценки репрезентативности выборки, методы вычисления доверительных интервалов с заданной доверительной вероятностью, методы разрешения статистических гипотез, в том числе основанные на использовании таких популярных статистических критериев, как критерий Стьюдента, Фишера, статистика «Хи-квадрат» и других [1].

Детерминационный анализ – это универсальный метод обработки данных, а также метод математического моделирования. Методы разработаны в 70-е годы в Институте системных исследований (ВНИИСИ, Москва) в отделе академика С. С. Шаталина. Там же в конце 70-х были созданы первые вычислительные системы, поддерживающие ДА [9]. В 80-е годы в рамках ДА были получены фундаментальные математические результаты, связанные с так называемой «детерминационной логикой». В 80–90-е годы метод получил широкое применение в психологии, социологии, лингвистике и пр.

На основе проведенного анализа по проблеме исследования эмоциональной устойчивости можно сделать следующие выводы.

1. Существует известное расхождение в подходах к изучению эмоциональной устойчивости: одни изучают эмоциональную устойчивость, понимая ее как интегральное свойство личности, другие, подчеркивая специфичность эмоциональной устойчивости, уделяют внимание изучению эмоциональной регуляции поведения в зависимости от силы, знака, лабильности и содержания эмоций, третьи считают, что она представляет собой способность преодолевать излишнее эмоциональное возбуждение при выполнении сложной деятельности, тем самым невольно делают акцент на изучении волевого самоуправления, четвертые – видят ее исток в резервах нервно-психической энергии.

2. Перспективным является подход к исследованию эмоциональной устойчивости на основе понимания ее как качества личности и как психического состояния, обеспечивающего целесообразное поведение в соревновательной деятельности. Такой подход позволяет вскрывать предпосылки эмоциональной устойчивости, кроющиеся в динамике психики, содержание эмоций, чувств, переживаний, а также диалектически устанавливать зависимость ее от потребностей, мотивов, воли; подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач.

3. Устойчивое преобладание положительных эмоций является одной из главных эмоциональных детерминант эмоциональной устойчивости. Важный фактор эмоциональной устойчивости волейболистов – содержание и уровень эмоций, чувств, переживаний в условиях со-

ревнований. Эмоциональная устойчивость только частично зависит от типа нервной системы, некоторых свойств темперамента.

4. Эмоциональная устойчивость носит черты специфичности реакции и объединяет в себе природные, защитные и приспособительные механизмы, которые запускают воздействие значимости раздражителя. Познанию природы и закономерностей эмоциональной устойчивости способствует динамический анализ деятельности с учетом возможных трансформаций ее целей, мотивов, способов, смыслового содержания.

5. Проблема эмоциональной устойчивости в волейболе является актуальной на сегодняшний день в связи с нестабильностью и чрезвычайностью различных игровых ситуаций, вызывающих у спортсмена состояния длительного психического напряжения. Так как эмоциональная устойчивость является одним из важных психологических факторов надежности, эффективности и успеха в соревновательной деятельности волейболистов, следовательно, разработка методики, диагностирующей эмоциональную устойчивость человека, необходима сегодня для ее дальнейшего применения при профессиональном отборе и текущей диагностики.

6. Для того чтобы результаты, полученные с помощью ДА, могли быть признаны валидными в научном и практическом плане, их следует дополнить статистическим оцениванием доверительных интервалов для характеристик детерминаций и, если потребуется, оценками статистической значимости различий между значениями этих характеристик.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин, Л. М. Соотношение психологических и физиологических коррелятов эмоциональной устойчивости спортсменов / Л. М. Аболин // Вопросы психологии. – 1974. – № 1. – С. 104–115.
2. Аболин, Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л. М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – № 4. – С. 141–149.
3. Дяченко, М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М. И. Дяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 106–112.
4. Ильин, Е. П. Сравнительная характеристика типологических особенностей проявления свойств нервной системы у тяжелоатлетов и борцов / Е. П. Ильин, Н. П. Фетискин // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. – Л., 1975. – С. 36–40.
5. Писаренко, В. М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека / В. М. Писаренко // Психологический журнал. – 1986. – Т. 7, № 5. – С. 62–72.

6. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М., 1979.
7. Чебыкин, А. Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов / А. Я. Чебыкин, Л. М. Аболин // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5, № 4. – С. 83–88.
8. Черникова, О. А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности / О. А. Черникова // Тезисы сообщений на XVIII международном психологическом конгрессе. – М., 1966. – Т. 11. – С. 507.
9. Чесноков, С. В. Детерминационная двузначная силлогистика. Известия АН СССР. Сер. «Техническая кибернетика». – № 5. – 1990. – С. 3–21.
10. Cronan, J. J. Role of the resistiv index in the evaluation of acute renal obstruction / J. J. Cronan, M. E. Tubin. – Amer. Journ. Roen, 1995. – V. 164, № 2. – P. 377, 378.

Н. В. Мезенцева

Сибирский федеральный университет

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Рассматривается спортивная тренировка как основной способ совершенствования техники и тактики волейбола, а также как форма организации совершенствования физических качеств спортсменов. Тренеру важно иметь хорошо разработанную методику, которая поможет ему избежать стихийности и случайности в действиях, низкого качества и плохих результатов работы.

Ключевые слова: экспериментальная методика, волейбол, группы спортивного совершенствования (СС), физические упражнения.

Реализация экспериментальной методики волейболисток групп СС первого года обучения заключалась в приоритетности таких физических способностей, как скоростно-силовые, за счет увеличения тренировочного времени (80х20 %) по сравнению с тра-

диционно принятым теорией и методикой физического воспитания распределением (30х70 %), где большая часть времени выделяется на совершенствование техники и тактики волейбола [1].

Занятия как в контрольной, так и в экспериментальной группах проводились в форме учебно-тренировочных занятий 4 раза в неделю на первом году обучения и 5 раз – на втором. Их длительность составляла 120 мин. Контрольная группа тренировалась по традиционно принятой методике, где тренировочное время было распределено примерно поровну между физической подготовкой (50 %) и технико-тактической подготовкой (50 %) [3].

Экспериментальная группа имела другое распределение материала и времени занятий, предложенных нами. Так, на первом году распределение средств физической и технико-тактической подготовки составляло 70х30 % по времени соответственно.

Проведенное предварительное исследование показало, что занимающиеся по уровню физической подготовленности, состоянию здоровья и физическому развитию практически ничем не различались между собой. Как и все поступающие в группы СС ДЮСШ, волейболистки имели типичный для своего возраста достаточный уровень развития физических качеств и двигательных возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики волейбола. Все это потребовало предварительной подготовки волейболисток экспериментальной группы, где в первый год основой стала тренировочная работа по развитию физических качеств (в первую очередь скорости и силы) и двигательных возможностей связанных с быстротой перемещения в пространстве и времени, так же экономичности подготовительных действий лежащих в основе техники волейбола. Здесь же нами проводилась целенаправленная работа по улучшению разносторонней физической подготовленности занимающихся экспериментальной группы и специальному укреплению опорно-двигательного аппарата.

Рост тела и конечностей занимающихся в длину в этом возрасте приводит к постоянному изменению параметров действия его биозвеньев, что в свою очередь, как было установлено нами, приводит к изменению техники выполнения изученных двигательных волейбольных навыков и увеличению числа ошибок [4]. Заинтересованность в занятиях волейболом на этом этапе поддерживалась путем изучения техники сложных волейбольных упражнений, максимально приближенных к игровым действиям, расширению двигательного опыта учащихся экспериментальной группы в различных способах отталкивания (при прыжках вверх твердая и мягкая поверхность, прыжки вверх на препятствия и в глубину). Проводились товарищеские и учебные игры, соревнования по тестам физической подготовленности.

сти согласно программе ДЮСШ. Результаты распределения ОФП и СФП в экспериментальной группе представлены на рис. 1.

В первый год педагогического эксперимента перед контрольной и экспериментальной группами стояли задачи улучшения общей и специальной физической подготовленности занимающихся, совершенствование техники выполнения двигательных действий, а также совершенствование физических качеств, которые имеют важное значение при выполнении основных технико-тактических действий в волейболе. В экспериментальной группе помимо материала, содержащегося в программе, было использовано большое количество специальных и подводящих упражнений.

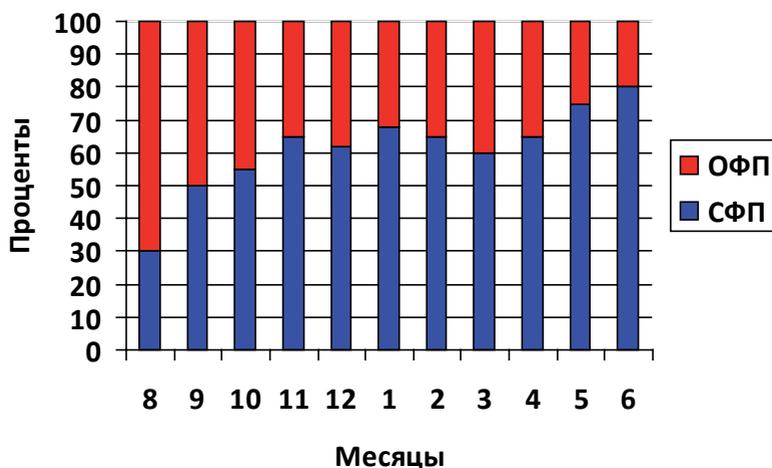


Рис. 1. Соотношение средств общей физической и специальной подготовки в учебно-тренировочных занятиях волейболисток экспериментальной группы первого года исследования

В отличие от первого года, второй год педагогического эксперимента было решено разделить на два периода: подготовительный и соревновательный. Однако во второй год обучения в соревновательном периоде характер выполняемой работы значительно отличался от тренировочной работы, выполняемой в таких же периодах взрослыми спортсменами. Это отличие состояло в том, что в экспериментальной группе во второй год несколько снижался объем тренировочной работы по общей физической подготовке за счет увеличения ее интенсивности.

Большое место в это время (рис. 2) было отведено целостному выполнению отдельных волейбольных двигательных действий с целью совершенствования техники их выполнения (30 %), развитию скорости и силовых способностей и специальной подготовки к выступлению в соревнованиях.

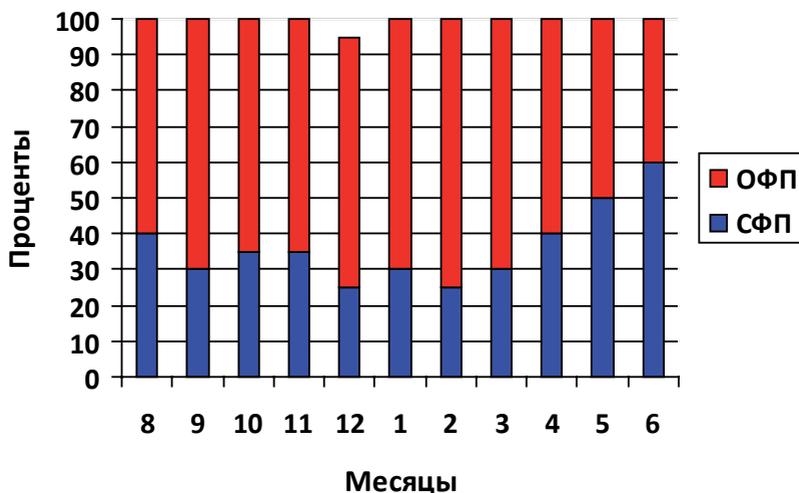


Рис. 2. Соотношение средств общей физической и специальной подготовки в учебно-тренировочных занятиях волейболисток экспериментальной группы второго года исследования

Исследования показывают, что в тех случаях, когда соревнования являются составной частью общей системы тренировки, участие в них вызывает значительные функциональные изменения в организме волейболисток по сравнению с обычными учебно-тренировочными занятиями [2]. Планирование занятий экспериментальной группы осуществлялось на основе общего 4-летнего плана подготовки волейболисток [5].

На основе тщательного анализа с учетом возраста, уровня физического развития и подготовленности занимающихся в ходе эксперимента нами была разработана и апробирована методика, состоящая из комплекса физических упражнений, направленных на всестороннюю физическую подготовку волейболисток. Этот комплекс упражнений был разбит на три большие группы:

а) группа средств общей физической подготовки, куда входили общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта;

б) группа средств специальной физической подготовки – специальные подготовительные, скоростно-силовые, подводящие и технико-тактические волейбольные упражнения;

в) группа специальных силовых физических упражнений с отягощениями используемых по «методу круговой тренировки».

В подборе упражнений мы исходили из того, что всестороннее физическое развитие волейболисток – основа отбора в группы высшего спортивного мастерства. Одновременно мы учитывали и специальную направленность выбранных упражнений, которая в ходе эксперимента давала возможность развивать необходимые физические качества применительно к волейболу для данного контингента занимающихся.

Кроме того, данное распределение имело достаточные признаки специализированной подготовки, необходимой для достижения в будущем высоких спортивных результатов. Средствами для такой подготовки явились специальные и вспомогательные упражнения. К средствам специальной физической подготовки экспериментальной группы относилось большинство видов скоростного бега, прыжков, ускорений.

Анализ эффективности примененных в исследовании средств специальной подготовки для волейболисток экспериментальных групп показал, что одни и те же упражнения в зависимости от решаемых задач применялись в одних случаях как общеразвивающие, а в других – как специальные. На рис. 3 приводятся данные о том, как распределялись средства специальной подготовки (сгруппированные по направлениям) в занятиях экспериментальной группы.

Из приведенных на данных видно, что специальные и общие физические упражнения относятся в данном случае к основным, которые достаточно широко используются на протяжении всего эксперимента. Сравнительно небольшой процент времени был отведен на упражнения с отягощениями и метанием набивных мячей. Объясняется это тем, что многие специально-подготовительные упражнения в метаниях выполнялись в разделе общефизических упражнений с целью совершенствования у волейболисток скоростно-силовых качеств [4]. Увеличение объема различных видов специальных прыжковых упражнений на первом году занятий связано с применением специальных упражнений, направленных на развитие силы, быстроты, ловкости и подвижности в суставах. Уменьшение объема специальных прыжковых упражнений на втором году занятий связано с большим количеством соревнований на протяжении всего игрового сезона.

Таким образом, существующие недостатки в планировании работы по физическому воспитанию волейболисток неблагоприятно

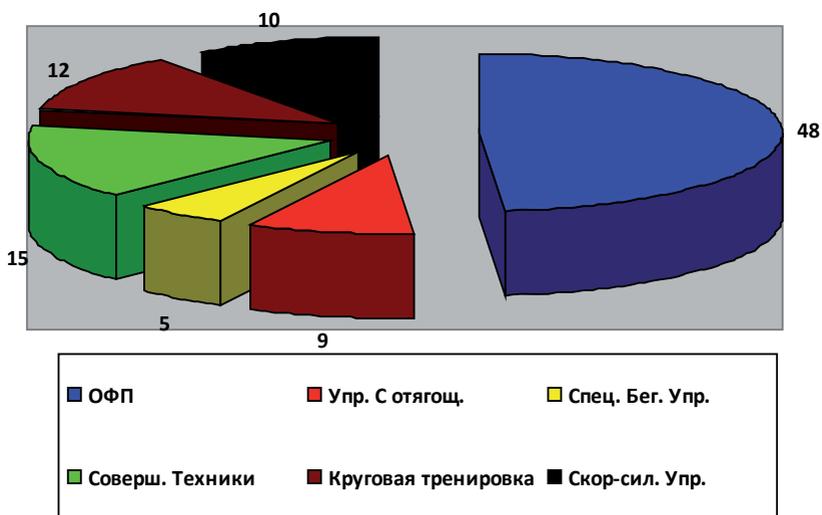


Рис. 3. Распределение направлений специальной подготовки (%) волейболисток групп спортивного совершенствования за экспериментальный период

отражаются на развитии и формировании растущего организма. Так, неправильно спланированная и проведенная подготовка в конечном счете, может задержать рост спортивного мастерства. Это также является одной из причин того, что из значительного числа занимающихся волейболом в ДЮСШ вырастает сравнительно немного высококвалифицированных спортсменов-волейболистов.

В результате в основной своей массе волейболистки, перешедшие в группы спортивного совершенствования, во-первых, имеют недостаточный уровень физической подготовки, а во-вторых, используя традиционную методику подготовки, слабо владеют техникой и тактикой волейбола. Поэтому задача создания специальной методики подготовки волейболисток и разработки технологии ее выполнения является достаточно актуальной на сегодняшний день.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев, А. В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование / А. В. Беляев. – М. : Человек, Олимпия, 2007. – 56 с.
2. Беляев, А. В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде : метод. разработка для тренеров.

- ров клубных команд и ДЮСШ / А. В. Беляев. – М. : Принт Центр, 2004. – 17 с.
3. Волейбол : Этапы спорт. совершенствования и высш. спорт. мастерства: пример. прогр. спорт. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР: Доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Гос. ком. РФ по физической культуре и спорту. – М. : Сов. спорт, 2004. – 92 с.
 4. Фомин, Е. В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов / Е. В. Фомин. – М. : ВФВ, 1994. – 86 с.
 5. Шнейдер, В. Ю. Методика обучения игре в волейбол / В. Ю. Шнейдер. – М. : Человек, Олимпия, 2008. – 56 с.

*О. Н. Московченко, В. В. Иваницкий,
Е. К. Михайлова, А. А. Кочнева*
Сибирский федеральный университет

ИЗ ОПЫТА 40-ЛЕТНЕЙ ПОДВОДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО КЛУБА «ДИАНЕМА»

Обобщается опыт подводной деятельности спортивно-технического клуба подводного спорта «Дианема» Красноярского политехнического института, а ныне Сибирского федерального университета.

Ключевые слова: история подводной деятельности, подводный спорт, спортсмены, соревнования, рекорды, наука и спорт.

Спортивно-технический клуб «Дианема» (Dianema-Longibarbis – рыбка-торпеда) был создан в Красноярском политехническом институте энтузиастами Ольгой Московченко и Любовью Шмелёвой в октябре 1969 года; 5 декабря 1969 года был утвержден на президиуме крайкома ДОСААФ, а в январе 2010 года зарегистрирован в Центральном морском клубе ДОСААФ СССР. Становление клуба условно подразделяется на два периода: первый – с 1969 по 1977 год; второй – с 1978 года по настоящее время.

Первым председателем клуба (по 1977 г.) была Ольга Никифоровна Московченко, первым ответственным секретарем – Любовь Федоровна Шмелева. С 1978 года клуб возглавляет доцент кафедры физической культуры Владимир Владимирович Иваницкий.

В уставе клуба особое внимание уделено нравственному и эстетическому воспитанию студентов. Подводный спорт – один из

тех видов спорта, где больше всего проявляются нравственное и эстетическое воспитание. Совместные тренировки и соревнования, использование технического оборудования (ласты, маски, акваланги), лично-командные соревнования выступают как факторы сплочения, развития коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи. Эстетическое воспитание тесно связано с гармоничным развитием человека, способствует формированию и становлению человека как личности. Все эти задачи решаются не только в процессе самих тренировочных занятий и во время соревнований. Спортсмены вместе проводят выходные и праздничные дни, ходят в театр, туристические и лыжные походы, отмечают дни рождения, свадьбы и праздники. Раз в неделю ветераны семьями встречаются в клубе, устраивают ветеранские заплывы.

Клуб имеет свой вымпел, значок, членский билет, майку с логотипом. В клубе на протяжении 40 лет сохраняются традиции и преемственность поколений.

Тренер-педагог призван не только обеспечить высокий результат спортсмена, но и воспитать в нем лучшие моральные качества. Спортсмен, защищая спортивную честь страны за рубежом, кроме результата должен проявлять высокую культуру поведения, дружеское отношение к сопернику, обладать правильными эстетическими понятиями и суждениями.

С 1968 по 1977 год старшим тренером клуба и сборной команды края являлась Ольга Никифоровна Московченко, ныне заведующая кафедрой валеологии СФУ, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры, заслуженный тренер России, почетный работник высшей школы, судья республиканской и всесоюзной категории по подводному спорту. С 1976 по 1979 годы являлась членом президиума и членом тренерского совета Федерации подводного спорта СССР. С 1978 по 1980 год по договору с ЦМК ДОСААФ возглавляла научную группу сборных команд России и СССР; является председателем краевой федерации подводного спорта с 1968 года по настоящее время.

Совместно с Любовью Федоровной Шмелевой за этот период в клубе подготовлены спортсмены-студенты не только политехнического института, но и КГУ, которые в разные годы являлись членами сборной команды края, РСФСР и СССР.

Наталья Маранцман – первый мастер спорта в Красноярском крае по скоростным видам подводного спорта, член сборной команды России, чемпионка зоны Сибири и Дальнего Востока, серебряный и бронзовый призер чемпионатов России.

Владимир Куц – МСМК, чемпион зоны Сибири и Дальнего Востока, 5-кратный рекордсмен мира. Дважды устанавливал миро-

вые рекорды на дистанции 400 м и трижды – на дистанции 800 м в плавании с аквалангом. Член сборной команды России и СССР с 1970 по 1973 год. Серебряный призер чемпионата СССР (1970), чемпион РСФСР и СССР (1971–1972). Обладатель Кубка СССР (1971, 1972, 1973). Победитель международных турниров в Венгрии (1972), Грузии (1974). Победитель открытого Кубка Тихого океана (1975).

Татьяна Гончарова – МСМК, чемпионка зоны Сибири и Дальнего Востока, 7-кратная рекордсменка мира. Трижды устанавливала мировой рекорд на дистанции 200 м, дважды – на дистанциях 400 м и 800 м в плавании в ластах. Член сборной команды России и СССР (1970–1971). Чемпионка РСФСР и СССР (1970). Чемпионка Европы на дистанции 400 м, серебряный призер на дистанции 1500 м (1971), заняла 4-е место на открытом чемпионате Франции по марафонскому плаванию на дистанции 5,5 км на р. Марна.

Валерий Семенов – МС, неоднократный чемпион Красноярского края, призер зоны Сибири и Дальнего Востока, призер чемпионата России (1969–1970).

Николай Хламов – МС, неоднократный чемпион Красноярского края, призер зоны Сибири и Дальнего Востока, чемпиона России (1971–1973).

Галина Безродная – МС, неоднократная рекордсменка и чемпионка Красноярского края, призер зоны Сибири и Дальнего Востока и чемпионатов России, Кубка России и СССР (1971–1974), член сборной команды России. Победитель открытого Кубка Тихого океана (1975).

Марина Толстихина (Сацик) – МС, неоднократная рекордсменка и чемпионка Красноярского края, призер кубка России и СССР (1973), чемпионка зоны Сибири и Дальнего Востока, чемпионата России (1973–1975), призер VI Спартакиады народов РСФСР (1975). Ей вручен приз «Самый юный призер Спартакиады. Победитель открытого Кубка Тихого океана» (1975).

Андрей Чешель – КМС, неоднократный победитель первенств Красноярского края, зоны Сибири и Дальнего Востока, юношеского первенства России, 6-е место на VI Спартакиаде народов РСФСР (1975).

Галина Пуртова – КМС, неоднократный победитель первенств Красноярского края, призер зоны Сибири и Дальнего Востока, первенства РСФСР, чемпионка края (1971–1973).

Евгений Григорьев – КМС, неоднократный победитель первенств Красноярского края, участник Кубков России и СССР. В 1978 году возглавил в клубе тренерскую работу. В настоящее время является старшим тренером в г. Кропоткине Краснодарского края и старшим тренером сборной России по марафонским заплывам в ластах. Судья Всероссийской категории. Отличник физической культуры и

спорта России, награжден медалью трижды Героя Советского Союза Александра Покрышкина. Лауреат Всероссийского конкурса фонда «Новое поколение» среди детских тренеров.

Лариса Одинцова – КМС, неоднократная чемпионка Красноярского края, призер зоны Сибири и Дальнего Востока, бронзовый призер Кубка РСФСР (1974)

Елена Чертищева – МС, неоднократная рекордсменка и чемпионка Красноярского края (1973–1975). Чемпионка зоны Сибири и Дальнего Востока, победитель открытого Кубка Тихого океана (1975), призер чемпионата и Кубка РСФСР, член сборной команды России (1976).

Евгений Андронов – ЗМС, кавалер ордена «Знак Почета», воспитанник клуба «Дианема», СКА (Новосибирск). 11-кратный рекордсмен мира и Европы на следующих дистанциях: 50 м – ныряние в длину; 100–200 м – плавание в ластах, 100 м – подводное плавание. Неоднократный победитель и призер чемпионатов РСФСР (1973–1974), чемпион СССР (1975–1983). Чемпион первого чемпионата мира (1976, Ганновер), чемпион Европы (1977). Победитель крупных международных соревнований в Чехословакии, Венгрии, Болгарии, ФРГ, Киеве, Минске, Ленинграде. В 1997–1998 гг. – победитель Кубка мира в комплексном зачёте. Неоднократный чемпион РСФСР и СССР по подводному ориентированию. Тренеры – О. Н. Московченко, Александр Тырин, Александр Салмин.

Алексей Максимов – МС, неоднократный рекордсмен и чемпион Красноярского края, зоны Сибири и Дальнего Востока (1972–1975). Призер Кубков и чемпионатов РСФСР (1974–1975). Победитель открытого Кубка Тихого океана (1975).

Светлана Воробьева (Иваницкая) – МС, неоднократная чемпионка Красноярского края (1974–1975). Чемпионка зоны Сибири и Дальнего Востока (1976).

Татьяна Крахмалева (Чернова) – МС, неоднократная рекордсменка и чемпионка Красноярского края, призер Кубка России и СССР (1977, чемпионка зоны Сибири и Дальнего Востока, призер чемпионата России (1977–1982). Тренеры – О. Н. Московченко, В. В. Иваницкий.

За этот период команда клуба «Дианема» не проиграла ни одного старта на чемпионате края, вошла в пятерку лидеров среди клубов России и «Буревестника», была в числе 20 сильнейших клубов Кубков СССР. В 1971 г. (Москва) – 3-е место, в 1972 г. (Челябинск) – 11-е место, в 1973 г. (Киев) – 13-е место, в 1974 г. (Днепродзержинск) – 13-е место, в 1977 г. (Баку) – 12-е место. При этом следует отметить, что впереди «Дианемы» из студенческих команд был клуб «СКАТ» Томского государственного университета. Остальные команды отно-

сились к ВМФ либо к СКА. За этот период в клубе было подготовлено 2 мастера спорта международного класса, 14 мастеров спорта, 48 кандидатов в мастера спорта.

С 1977 года председателем клуба и старшим тренером является Владимир Иваницкий. Подготовка спортсменов (1978–1986) ведется бригадным методом. Возглавляют клуб Евгений Иванович Григорьев, тренеры, Любовь Федоровна Шмелёва (группа начальной подготовки). В настоящее время сохраняется традиция бригадного метода. Возглавляет группу Владимир Владимирович Иваницкий, Елена Константиновна Михайлова, Иван Геннадьевич Сбродов, Анастасия Робертовна Кочнева. Техническим обеспечением занимались Анатолий Московченко (1968–1976) и Сергей Швецов с 1976 г. по настоящее время. За этот период времени в клубе подготовлены ЗМС (1), МСМК (3), МС (35), свыше ста КМС, сотни спортсменов – разрядников. Среди них такие.

Игорь Захаров – неоднократный чемпион Красноярского края, зоны Сибири и Дальнего Востока (1977). Чемпион VIII и IX Спартакиад народов РСФСР и СССР, призер чемпионата СССР на дистанции 1500 м и в эстафетном плавании 4 x 200 м. Двукратный чемпион СССР и победитель Кубка СССР (1980–1986), победитель Кубка Европы (1988). Тренеры – О. Н. Московченко, В. В. Иваницкий. Сейчас Игорь работает в Омске, заслуженный тренер России.

Артем Сияговский – МС, неоднократный чемпион Красноярского края, зоны Сибири и Дальнего Востока, призер чемпионата России и Кубка СССР (1982–1984).

Наталья Родионова (Тараненко) – МС, неоднократная рекордсменка и чемпионка Красноярского края. Чемпионка зоны Сибири и Дальнего Востока, чемпионка первенства СССР и России на дистанции 400 м плавания в ластах и в эстафетном плавании 4 x 200 м. Чемпионка Спартакиады народов РСФСР (1986) на дистанции 200 м, член сборной команды России (1984–1986). Тренер – Евгений Григорьев.

Сергей Левин – МС, неоднократный победитель первенств Красноярского края, зоны Сибири и Дальнего Востока, юношеского первенства России и СССР (1986), призер Спартакиады народов РСФСР (1986). Чемпион Европы среди юношей (1987). Неоднократный чемпион России на дистанциях 200, 400 м (1987–1989). Тренер – Евгений Григорьев.

Руслан Середа – МС, неоднократный чемпион Красноярского края, зоны Сибири и Дальнего Востока чемпион России на дистанциях 50, 100, 200 м по плаванию в ластах (1992–1994). Тренеры – Евгений Григорьев, Владимир Иваницкий.

Федор Белоногов – МС, победитель Кубка России, призер зоны Сибири и Дальнего Востока, чемпион России на дистанциях 100-800 м плавания с аквалангом (1994–1997). Тренер – Владимир Иваницкий.

Анастасия Кочнева – ЗМС, член сборной команды России (2000–2007), наибольших успехов добилась на чемпионате мира по плаванию в ластах (2000 г., Пальма де Майорка, Испания): ныряние на 50 м (бронзовая медаль и рекорд Европы); плавание в ластах на 50 м (бронзовая медаль); эстафета 4 x 100 м (серебряная медаль). VI Всемирные игры (2001, Акита, Япония): ныряние на 50 м (золотая медаль и рекорд Европы); эстафета 4 x 100 м (золотая медаль). Чемпионат Европы (2001, Эгер, Венгрия): ныряние на 50 м (золотая медаль); плавание в ластах на 50 м (золотая медаль и рекорд Европы); плавание в ластах на 100 м (золотая медаль и рекорд Европы); эстафета 4 x 100 м (золотая медаль и рекорд Европы). «Лучшая спортсменка России по плаванию в ластах 2001 года». Тренеры – Елена Михайлова, Владимир Иваницкий.

Ольга Ларионова – МСМК, член юношеской сборной команды России в 2000–2001 годах. Победитель первенства Европы по плаванию в ластах на дистанциях 400 м по плаванию с аквалангом (золотая медаль), плаванию на 100 м с аквалангом (серебряная медаль), плаванию на 800 м с аквалангом (серебряная медаль) в Санкт-Петербурге (2000). Тренер – Владимир Иваницкий.

Григорий Рассохин – МСМК, член сборной команды России (2003–2005). В 2003 году на первенстве Европы по подводному плаванию (Польша) завоевал серебряную медаль на дистанции 100 м (плавание с аквалангом). Тренер – Иван Сбродов.

Анастасия Кривоногова – КМС, член сборной команды края, бронзовый призер 1-го этапа Кубка мира (2007, Египет, Александрия), серебряный призер 2-го этапа Кубка мира (2007, Венгрия). Тренер – Иван Сбродов.

Василий Несин – КМС, серебряный призер этапа Кубка мира (2008, Москва), обладатель бронзовой медали в эстафете 4 x 100 м финала Кубка мира (2008, Египет, Александрия).

Яна Гогунская – КМС, серебряный призер первенства России (2008). Тренер – Анастасия Кочнева.

Юрий Семченко – КМС, член сборной команды края, чемпион первенства России (2008). Тренеры – Иван Сбродов, Владимир Иваницкий.

Екатерина Трегуб – МС, член сборной команды края, серебряный призер Кубка мира (2008, Египет, Александрия), серебряный и бронзовый призер первенства России (2009), серебряный призер Кубка России (2010). Тренеры – Анастасия Кочнева, Владимир Иваницкий.

Анастасия Колтакова – I разряд, чемпионка и серебряный призер первенства России (2009). Тренеры – Елена Михайлова, Анастасия Кочнева.

Константин Зотов – МСМК, член сборной команды России 2009 года. Призер чемпионата мира (2009, Санкт-Петербург): плавание на 50 м в классических ластах (серебряная медаль); плавание на 100 м в классических ластах (золотая медаль и повторение рекорда мира). Чемпион Кубка России на дистанциях 50 и 100 м: плавание в классических ластах (2010). Тренеры – Юрий Родин, Владимир Иваницкий.

Проведение студенческих, зональных соревнований и чемпионатов России, матчевых встреч потребовало серьезной подготовки судейского корпуса. Проведение постоянно действующих семинаров позволило подготовить в клубе двух судей Всесоюзной категории (Ольга Московченко, Алексей Алдаев), девяти – республиканской (Ольга Московченко, Любовь Шмелева, Людмила Фокина, Ольга Клусс, Валерий Подвезённый, Анатолий Ловчиков, Алексей Алдаев, Владимир Анисимов). С 1978 года председателем коллегии судей является Алексей Алдаев.

Успехи спортсменов клуба «Дианема» широко освещала местная пресса. Газеты «Красноярский рабочий», «Красноярский комсомолец» пестрили такими заголовками: «Красноярец – чемпион республики», «Рекордные заплывы», «Мировой рекорд свергает красноярец», «Под водой – к рекордам», «Победы тробуют рекордов», «Серебро Владимира Куца», «Голубые секунды», «Снова «Дианема»», «Старты подводников», «И вновь победа!», «Впереди – чемпионат России», «Популярная «Дианема»», «В ластах под водой», «Удача эстафетного заплыва», «Красноярские ихтиандры», ««Дианема» идет впереди», «У «Дианемы» золотой хвост», ««Дианема» – клуб единомышленников», «С Юбилеем, «Дианема»», «Кубок России обрел хозяев» и др.

Самоутверждение человека, проявление его творческих сил и способностей, его свободы и творчества – такова сущность эстетического в области подводной деятельности. Среди членов клуба – известные учёные, профессора, доктора технических наук. Это Валерий Подвезённый, Анатолий Ловчиков, Никита Волков, доктор педагогических наук Ольга Московченко, доктор биологических наук Владимир Осипов, кандидаты технических наук Юрий Чугунов, Артем Сенеговский, Сергей Бояков, Владимир Вепренцев, Максим Шустров, кандидат медицинских наук Владимир Толстихин, кандидаты экономических наук Ирина Алдаева, Алексей Максимов, кандидат физико-математических наук Андрей Чешель.

Таким образом, в нашей статье подведен итог 40-летней деятельности студенческого спорта. Поддержка студенческих инициа-

тив на протяжении всех лет спортивным клубом и руководством университета, слаженная работа тренерского коллектива и энтузиастов подводного спорта позволили в период перестроечных лет не только удержаться на плаву, но и открыть новые таланты. И, как говорят подводники, под водой много несобранного золота. Оставим его для нового поколения.

О. Н. Московченко, А. В. Шумаков
Сибирский федеральный университет

МОРФОМЕТРИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Рассмотрены критерии спортивного отбора борцов греко-римского стиля на этапе углубленной специализации (с учетом этнических и региональных особенностей).

Ключевые слова: спортивный отбор, критерии, экспертные оценки, антропометрические и морфофункциональные параметры, весовые категории.

Проблема отбора в спорте высших достижений имеет как теоретическое, так и практическое значение. Несмотря на то, что достаточное количество исследований посвящено вопросам спортивного отбора спортсменов, и в частности борцов, нет оценочных критериев по основным морфофункциональным показателям борцов греко-римского стиля, проживающих в условиях Сибирского региона.

Сравнительный анализ тотальных размеров тела борцов греко-римского стиля показал различие данных у разных авторов (табл. 1).

Наши данные наиболее разнятся с размерными признаками борцов, отмеченными В. А. Геселевичем и Э. Г. Мартиросовым, и более приближены к данным Н. Тарва, характеризующим борцов Монголии.

Столь приближенные тотальные размеры борцов Красноярска и Монголии можно объяснить следующим предположением:

1) в составе сборной команды Красноярского края на момент обследования 50 % составляли борцы-хакасы, которые имеют сходную с монголами этническую антропологию;

Таблица 1

Сравнительный анализ тотальных размеров тела борцов греко-римского стиля

Размеры тела	Весовые категории, кг	Автор, год издания работы				
		Д. Дешин, 1958	В. Геселевич, 1963	Э. Мартиросов, 1968	Н. Тарва, 1972	О. Московченко, А. Шумаков, 2005
Длина тела, см	42	158,0	158,9	156,2	–	149,4
	48	161,7	163,0	159,0	157,8	158,3
	52	165,0	165,0	164,2	160,0	162,3
	57	167,0	168,3	166,4	163,5	163,3
	62	169,5	171,1	171,1	165,5	167,3
	68	175,6	175,3	176,4	169,2	169,7
	74	178,0	176,6	181,0	172,4	173,3
Окружность груди, см	42	87,0	81,2	86,8	–	75,7
	48	90,4	90,0	88,8	82,0	79,6
	52	94,6	96,7	92,4	82,5	83,1
	57	92,4	98,1	94,7	88,2	85,2
	62	96,4	105,0	99,1	90,1	89,6
	68	108,5	102,6	101,5	93,6	94,3
	74	109,3	105,3	107,0	95,5	99,9

2) климатические условия обследуемого контингента (хакасские степи) и монгольских спортсменов близки, что не могло не сказаться на морфофункциональном типе физического развития.

Однако данное предположение не догма и требует дальнейших исследований; тем не менее полученная информация подтверждает точку зрения Heath с соавт. (1961) о том, что факторы среды оказывают определенное влияние на тотальные размеры и морфотип человека.

С целью выделения более информативных морфофункциональных критериев для отбора в соответствии с весовыми категориями целесообразно рассматривать физиометрические параметры (табл. 2).

Несмотря на то, что Э. Мартиросов и В. А. Геселевич считают, что функциональные возможности сердечно-сосудистой и кардиореспираторной систем у борцов зависят от принадлежности их к той или иной весовой категории, чем выше весовая категория, тем ниже показатели.

Однако существенной зависимости между систолическим артериальным давлением в состоянии покоя и принадлежностью к весовой категории нами не обнаружено.

Таблица 2

Физиометрические показатели борцов

Весовая категория	Рост, см	Показатели кардиореспираторной системы							Статистический показатель	Мышечная сила			
		Жизненная емкость легких, см ³				ЧСС уд/мин	Артериальное давление, мм рт. ст.			кистей рук, кг		Становая, кг	
		фактическая	должная	форсированный выдох (FEV ₁), л/с	индекс Тифно, %		систолическое	диастолическое		пульсовое	правой		левой
						правой							
42	149,4	3350	3735	2,38	71,34	72	120	65	55	\bar{x} m	34,2 ±3,6	36,0 ±2,6	125 ±7,3
48	158,3	3620	3957	3,30	88,8	68	120	65	55	\bar{x} m	36,4 ±5,2	38,4 ±5,4	135 ±14,8
52	162,3	3730	4057	3,04	81,5	66	115	65	55	\bar{x} m	48,7 ±5,0	46,3 ±3,5	140 ±25,9
57	163,4	4270	4085	3,54	82,9	68	110	60	50	\bar{x} m	50,5 ±5,2	48,5 ±6,3	152 ±12,3
62	167,3	4340	4182	3,62	83,4	66	115	60	55	\bar{x} m	49,3 ±5,1	49,0 ±3,8	155 ±11,2
68	168,7	4970	4217	3,75	75,2	60	110	65	65	\bar{x} m	52,5 ±5,4	50,8 ±5,3	157 ±24,5
74	173,3	5680	4332	4,66	82,0	66	125	70	55	\bar{x} m	58,4 ±7,6	57,6 ±8,6	177 ±22,6

Примечание. Должная ЖЕЛ определена по формуле П. Вагнера (1974) [10].

У борцов весовой категории до 42 кг отмечается самая высокая частота сердечных сокращений (ЧСС), у борцов весовых категорий 48, 57, 68 кг отмечается урежение ЧСС по отношению к общепринятым стандартам.

Вопрос о значении показателя ЖЕЛ для оценки критерия отбора и уровня физического развития рассматривается многими исследователями (А. Б. Ставицкая, И. П. Блохин и др.). Тем не менее данный критерий можно считать дискуссионным.

По мнению Ф. Ф. Тетенева [5], величина ЖЕЛ зависит от возраста, пола, роста, уровня тренированности и функциональных возможностей аппарата дыхания.

П. Вагнер [10] считает, что ЖЕЛ является показателем, характеризующим подвижность грудной клетки, так как величина грудной клетки пропорциональна остальным размерам тела. Исходя из этого, он предложил вычислять должную величину ЖЕЛ по эмпирическому уравнению. Фактическое отклонение величины ЖЕЛ от должной характеризует истинные функциональные возможности дыхательной системы, которые и могут служить критерием её оценки.

На наш взгляд, если унифицировать методику измерения ЖЕЛ на одних и тех же спортсменах и в динамике, можно получить сопоставимые результаты. В результате проведенных исследований нами установлено, что показатели ЖЕЛ у борцов имеют прямолинейную соизмеримость с ростом, весом и поверхностью тела.

У борцов весом 42, 48 и 52 кг фактическая ЖЕЛ меньше должной на 327–385 мл; в остальных весовых категориях показатели ЖЕЛ выше должных величин.

Однако, анализируя показатели объема форсированного выдоха (FEV_1) и индекс Тифно, мы отмечали во всех весовых категориях его высокие значения. Индекс Тифно, равный 70–80 %, расценивался как показатель хорошего функционального состояния легочной системы. Отсюда следует предположить, что расхождение ЖЕЛ фактической с должной на 300–500 мл не имеет принципиального значения. В этом случае показатель ЖЕЛ является малоинформативным при оценке функциональных возможностей легочной системы.

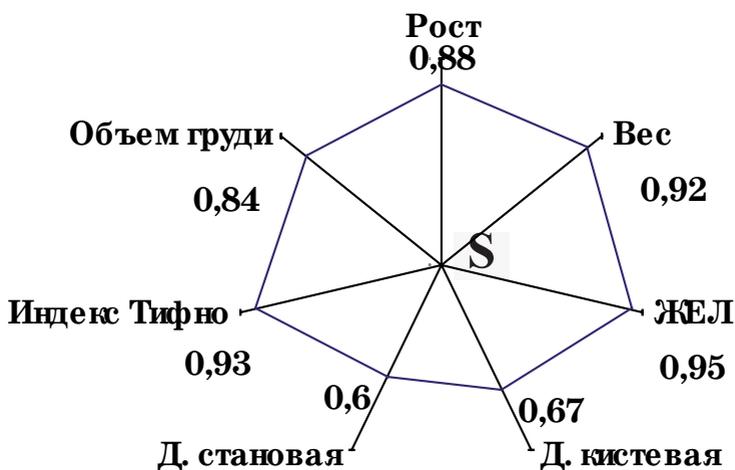
Площадь относительной поверхности тела позволяет достаточно объективно оценить морфофункциональные показатели и физическое развитие спортсмена. Площадь относительной поверхности тела зависит от роста и веса. Площадь относительной поверхности тела рассчитывалась по формуле А. К. Щекочиной

$$S = 0,215L + 0,270P - 8,25,$$

где S – площадь поверхности туловища; P – длина тела, см; L – вес тела, кг.

На рисунке представлен корреляционный граф зависимости площади поверхности тела борцов и различных антропометрических показателей.

Из рисунка видно, что площадь относительной поверхности тела имеет высокую корреляционную связь с ростом, весом, ЖЕЛ, индексом Тифно, среднюю – с силовыми показателями.



Граф корреляционной зависимости площади S относительно поверхности тела и антропометрических показателей

Взаимосвязь площади поверхности тела с основными антропометрическими показателями подтверждает её значимость. Следовательно, площадь относительной поверхности тела может служить критерием при оценке морфометрических параметров, что согласуется с данными других авторов (А. К. Щекочихина, А. Arnold, P. O. Astrand и др.).

Немаловажную роль играют рост и вес внутри самой весовой категории, так как они оказывают существенное влияние на площадь поверхности тела. Площадь относительной поверхности тела внутри весовой категории имеет индивидуальные различия в пределах 3,0–6,0 % у борцов средних категорий и 4,5–8,5 % у борцов легких категорий.

Борцы весовых категорий 42, 48, 52, 57 кг имеют меньшую площадь поверхности тела, что обеспечивает экономный и постепенный расход энергии во время специфической двигательной деятельности, борцы тяжелых категорий имеют большую площадь поверхности тела, а следовательно, и большую теплоотдачу. Данную закономерность тренеру необходимо учитывать как в тренировочном процессе, так и при разминке перед поединком.

В результате проведенного эксперимента нами была установлена отчетливая связь спортивного результата с морфофункциональными особенностями и уровнем физического развития борцов.

Таким образом, следует отметить, что изучение антропометрических и морфофункциональных параметров на региональном уровне проведено впервые. В ходе эксперимента выявлены основные антропометрические и морфофункциональные параметры, оказывающие влияние на формирование морфофункционального типа физического развития борца. Установлены размерные признаки борцов по весовым категориям, и выявлены их благоприятные и неблагоприятные сочетания, которые необходимо учитывать при обучении, технической и тактической подготовке борцов.

Вместе с тем следует отметить, что в каждой весовой категории встречаются борцы, которые при нехарактерном типе пропорций тела добиваются высоких результатов на крупных соревнованиях за счёт применения разнообразных технических приёмов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блохин, И. П. Легочная вентиляция, газовый и энергетический обмен при двигательной деятельности борцов / И. П. Блохин, В. В. Нелюбин, И. И. Ткачев, Ю. Т. Жуковский. – Л., 1973.
2. Геселевич, В. А. Исследование организма спортсменов в процессе тренировки по борбе: автореф. дис. ... канд. мед. наук / В. А. Геселевич. – М., 1964.
3. Геселевич, В. А. Оценка физической работоспособности у борцов / В. А. Геселевич // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 1. – С. 32.
4. Ставицкая, А. Б. Методика исследования физического развития детей и подростков / А. Б. Ставицкая, Д. И. Арон. – М. : Медгиз, 1969. – С. 60.
5. Тетенев, Ф. Ф. Практическое определение вида и степени нарушения вентиляционной функции легких / Ф. Ф. Тетенев // Биомеханика дыхания. – Томск, 1981.
6. Туманян, Г. С. Телосложение и спорт / Г. С. Туманян, Э. Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1976.
7. Щекочихина, Л. К. Материалы к изучению площадей поверхности отдельных частей тела человека / Л. К. Щекочихина // Вопр. антропологии. – М. : МГУ, 1964. – Вып. 18.
8. Arnold, A. Korperentwicklung und Leibesubungen fur Schul und Sportarzie. / A Arnold. – Barth, Leipzig, 1931.
9. Astrand, P. O. et al. Cardiac out – put during submax and max / P. O. Astrand // Work. V. Appe. Physiol, 1964. – V. 19. – № 2. – V. 268.
10. Wagner, P. D. The oxyhemoglobin dissociation curve and pulmonary gas exchange / P. D. Wagner. Gemin, Hematol, 1974.

ПРЕДСТАРТОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-БОБСЛЕИСТОВ

Рассмотрена подготовка спортсмена-бобслеиста непосредственно перед стартом, значение и виды разминки, выбор момента старта и мобилизация на высокий результат.

Ключевые слова: подготовка, мобилизация, бобслеист.

Непосредственная подготовка бобслеиста к соревнованию заключается в разминке и сосредоточении на предстоящей деятельности. В реальных условиях спортивной деятельности отделить их друг от друга практически невозможно, так как во время разминки происходит актуализация двигательных представлений, составляющих основной момент сосредоточения, а его можно рассматривать как разминку, но осуществляемую мысленно.

Разминка, виды, ее задачи в предсоревновательной подготовке бобслеистов

Как заметил В. С. Фарфель, разминка – это вработывание, вынесенное за линию старта. Процесс перехода системы из состояния покоя в рабочее, называется вработыванием. Оно необходимо, прежде всего, потому, что всякая система, находящаяся в каком-то состоянии, проявляет свойство инертности, стремление сохранить это состояние. Нужны новые силы, противоборствующие инертным, чтобы перевести интенсивность целого ряда функций на новый уровень [1].

Наращение идет и в нервно-психических процессах, поскольку работа нервных клеток связана также с расщеплением фосфорсодержащих веществ. Таким образом, разминка необходима, чтобы привести функциональные системы (вегетативную и двигательную) бобслеиста в состояние мобилизованности для выполнения работы.

Между разминкой и стартом проходит определенное время, в течение которого вегетативные функции (в частности, дыхание) успокаиваются. Однако, несмотря на это, достижение максимума этих функций после старта происходит быстрее за счет следовых процессов в дыхательных центрах (Б. С. Гиппенрейтер). Температура тела сохраняется повышенной после разминки в течение 20–30 мин.

Именно поэтому разминка играет важную роль в предупреждении травматизма: «разогревание» мышцы (повышение ее температуры в результате химических реакций) способствует снижению ее вязкости и повышению эластичности, благодаря чему она становится способной совершать движения большой амплитуды с большой скоростью.

Разминка играет также роль регулятора психического состояния бобслеистов: она снижает чрезмерное возбуждение и повышает недостаточное, способствует повышению интенсивности и устойчивости внимания.

Виды разминки, используемые средства. Отмеченные сдвиги (в основном трофического характера, то есть связанные с улучшением питания работающих органов) достигаются благодаря применению общей разминки с использованием общеразвивающих упражнений. Однако для обеспечения правильного воспроизведения навыка в предстоящей деятельности требуется и специальная разминка. Для этого бобслеист после общей разминки либо имитирует (без боба), либо выполняет несколько раз те движения, которые ему предстоит совершать во время соревнований (разгон, посадка). В результате такой разминки происходит оживление ранее выработанных условно-рефлекторных связей, уточняются дифференцировки. Таким образом, одним из средств разминки бобслеистов являются физические упражнения.

Другим средством общей разминки бобслеистов является массаж. В зависимости от задачи предварительный массаж подразделяется на разминочный, тонизирующий, согревающий, мобилизующий и успокаивающий.

Разминочный массаж способствует вработыванию за счет повышения возбудимости нервной системы и усиления кровообращения. Он может выполняться до специальной разминки, вместе с разминкой и после нее. Продолжительность массажа 10–20 мин в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Тонизирующий массаж применяется при стартовой апатии: вялости, сонливости, нежелании участвовать в соревновании, делать разминку. На сеанс отводится 8–12 мин. Заканчивают массаж за 15–20 мин до старта. Используются разминание, выжимание мышц и ударные приемы.

Согревающий массаж делается перед тренировкой и соревнованием, между попытками. Особенно необходим в бобслее, потому что деятельность осуществляется на открытом воздухе в зимнее время года, применяется так же, когда затягивается старт, увеличивает перерыв между попытками и т. п. Длительность массажа 5–10 мин. Заканчивают его за 2–5 мин до выхода бобслеистов на старт.

Мобилизирующий массаж применяется для максимальной активизации бобслеистов. Длительность 5–15 мин. Этот вид массажа может сочетаться со словесным методом мобилизации.

Успокаивающий массаж применяется при стартовой лихорадке для снижения возбуждения бобслеистов. Продолжительность 7–10 мин, прекращается за 15–20 мин до старта. Используются поглаживание, потряхивание и встряхивание мышц.

Еще одним средством специальной разминки бобслеистов является мысленное проговаривание предстоящего старта, срыва боба, разгона и посадки, которое предстоит выполнять на соревнованиях. В результате на периферии, в мышечной системе, увеличивается тонус и возбудимость мышц в точном соответствии с программой упражнения, которое представляет себе бобслеист [4, 5].

Сосредоточение бобслеиста перед стартом

Важным моментом подготовки бобслеистов к соревновательной деятельности является сосредоточение спортсмена на ней. Сосредоточение – конечный этап психической подготовки, оно продолжает разминку, а часто и сочетается с ней. Сосредоточение начинается задолго до того, как бобслеист встает на старт.

В сосредоточении две фазы: воспроизведение образа действия и определение момента готовности к началу действия. Эти фазы отражают динамику предметно-пространственной направленности сознания бобслеистов и находят отражение в изменении биоэлектрической активности коры больших полушарий головного мозга.

Сосредоточение помогает спортсмену решить такие задачи, как:

1) саморегуляция состояния: например, борьба со страхом, неуверенностью, рассеянным вниманием;

2) повторение программы действия. Во время сосредоточения активизируется ранее сформированный образ действия, мышечно-двигательные ощущения;

3) сосредоточение внимания на начале действия, волевая мобилизация и определение момента готовности к началу действия.

Выбор момента начала старта

Идеомоторный акт или установка имеет значение и для создания у бобслеиста состояния готовности (бдительности) к внешним сигналам, к выбору момента начала деятельности. Известно, что предварительная команда укорачивает латентный период. Напротив, внезапно появившийся сигнал приводит к увеличению латентного периода. Это обусловлено тем, что психологическая установка способствует более быстрому ответу на пусковой сигнал: чем больше латентное возбуждение, тем скорее оно достигнет порогового уровня

под действием пускового раздражителя, тем короче латентные периоды соответствующих реакций. Именно поэтому при подаче команды «старт» разгоняющий предварительно дает команду «Вот так!» или «Готов!». В этих условиях момент начала деятельности строго регламентирован. Это чувство имеется только у опытных спортсменов, так как новички не умеют еще анализировать и дифференцировать внешние и внутренние сигналы, на основании которых они судят о готовности к началу действия.

Чувство готовности. Необходимость чувства готовности к началу выполнения действия отмечается многими спортсменами. По данным Р. Инуфио Диас, при наличии этого чувства бобслеисты выполняли действия успешно в 95,5 % случаев, при отсутствии его или запаздывании выполнения были успешными только на 13,3 %. Абсолютное большинство неуспешных действий протекало при отсутствии отражения в сознании бобслеистами чувства готовности.

Психофизиологическая природа чувства готовности до конца еще не выяснена. Для большинства бобслеистов оно является интегральным чувством, в котором отдельные признаки хотя и существуют, а при необходимости могут быть выделены путем анализа своих ощущений, но необязательно находят отражение в сознании.

Ведущим признаком готовности к действию является мышечное напряжение и повышение мышечного тонуса, хотя не исключено участие и вегетативных показателей (пульса, температуры тела, дыхания).

Время определения готовности к началу действия зависит от психологических особенностей человека, от проявления его волевых качеств решительности, а в опасной ситуации и смелости [3].

Мобилизация бобслеистов на высокий результат

Непосредственно перед принятием старта в бобслее осуществляется настрой на максимальную мобилизацию скоростно-силовых возможностей. Один из методических приемов, призванных увеличить мобилизацию бобслеистов, – сбор сведений о возможностях соперников или уже показанных ими результатов. Считается тактически более выгодным выступать после основных конкурентов. Знание результата соперника играет большую роль в мобилизации бобслеистов.

Знание результата соперника одних стимулирует, других – угнетает. Большую роль в этом играют личностные, и в частности типологические, особенности свойств нервной системы.

Мобилизации бобслеиста способствует и состояние спортивной злости. Оно актуализируется через возникновение чувства доса-

ды, неудовлетворения своими результатами, ущемленное самолюбие и чувство собственного достоинства.

Важная роль в мобилизации бобслеистов и формировании у него адекватного уровня притязаний принадлежит установке тренера перед стартом. Задание тренера должно быть конкретным, так как в исследованиях многих психологов (Г. С. Геллер-Штейн, А. Н. Леонтьев и А. В. Запорожец, Л. С. Славин) показано, что установки типа «как можно дальше»... «как можно больше»... «как можно быстрее»... дают меньший эффект, чем установки конкретного содержания: пробежать за столько-то и т. п. Однако конкретные установки на мобилизацию должны основываться на правильном расчете возможностей бобслеистов на данном этапе [2].

Заключение

Предсоревновательная подготовка, решая свои специфические задачи в достижении цели – мобилизации готовности бобслеиста к предстоящему соревнованию, – позволяет спортсмену не растерять свой «психический потенциал» при высоком уровне тренированности и в то же время удовлетворить высокий уровень притязаний – достижения намеченных целей.

Таким образом, бобслеист, который знает и владеет основами психофизиологической подготовки, сможет перед стартом подготовить себя к предстоящему соревнованию. А в случае непредвиденных ситуаций, нередко возникающих в условиях соревновательной борьбы, найти нужные средства при подготовке и мобилизации себя и своего экипажа в достижении высокого результата.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания : учеб. пособие для студентов факультетов физического воспитания. пед. интов / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1980. – 199 с. : ил.
2. Некрасов, В. П. Психологическая регуляция в спорте / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов. – М. : Физкультура и спорт, 1985.
3. Резин, П. К. Психофизиология бобслея : учеб. пособие / П. К. Резин. – 1985.
4. Родионов, А. В. Психофизическая тренировка / А. В. Родионов. – М. : ДАР, 1995.
5. Родионов, А. В. Психология психического воспитания и спорта : учебник для вузов / А. В. Родионов. – Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

Йога основывается на том, что жизненная сила проявляет себя в формах движения тела, дыхания и средств воздействия на разум. Данные формы и средства в должной мере присутствуют и в спортивном плавании. Мы предполагаем, что дыхание в йоге, а конкретнее роль диафрагмы, может существенным образом повлиять на уровень МПК, тем самым повысить уровень развития выносливости пловцов.

Ключевые слова: йога, диафрагма, плавание, выносливость, дыхание, кислород, нагрузка.

Последние «скромные» достижения российских пловцов дают нам возможность задуматься о состоянии отечественного плавания и возможностях дальнейшего роста результатов пловцов.

К сожалению, многие вопросы, касающиеся основных направлений и планирования процесса специальной физической подготовки спортсменов, разработаны не в должной мере. Зачастую весь тренировочный процесс пловцов высокой квалификации сводится к однообразным средствам подготовки в виде плавательных упражнений разной интенсивности, что ведет к большому росту монотонии и потери мотивации к существенным нагрузкам. Это затрудняет представление о специальной физической подготовке как целостной системы, все разделы которой тесно увязаны как между собой, так и с другими составными частями подготовки спортсменов [1].

Учитывая, что одним из важнейших резервов роста мастерства российских спортсменов является совершенствование системы спортивной подготовки и в особенности ее основной стороны – специальной физической подготовки, мы предполагаем, что использование йоги в тренировочном процессе пловцов существенным образом повлияет на уровень МПК, который является ведущим показателем специальной выносливости [3].

Особенностью систематических занятий плаванием, прежде всего, является то, что пловец дышит в необычных условиях. Вдох

и выдох он совершает, преодолевая сопротивление воды. Это влечет за собой нагрузку на дыхательные мышцы, увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), совершенствование дыхательного ритма.

Важным показателем способности организма обеспечивать себя кислородом во время плавания является максимальное потребление кислорода (МПК) – наибольшее количество кислорода, которое организм способен потребить при напряженной мышечной работе. Поскольку МПК зависит от размеров тела, то учитывается не только абсолютная, но и относительная величина показателя. У нетренированных лиц МПК на 1 кг массы тела равно в среднем 40 мл, а у пловцов – до 70–80 мл [1].

Итак, обратим внимание на работу диафрагмы – главной мышцы, вызывающей изменение формы грудной и брюшной полостей в трех направлениях. С помощью диафрагмы значительные количества венозной крови и лимфы «выжимаются» из печени и других органов брюшной полости по направлению к сердцу, чем в значительной степени облегчается работа сердечной мышцы и исключаются опасные для организма застои крови и лимфы.

Таким образом, становится понятно, что изменение формы полостей оказывает большое воздействие на размещающиеся в них органы. Первичным источником всех этих движений является диафрагма.

Важно помнить, что мышечные волокна диафрагмы расположены главным образом вдоль вертикальной оси тела, и именно в этом направлении осуществляются её мышечные усилия. Сокращения мышечных волокон диафрагмы стремятся сблизить места своего прикрепления (в данном случае сухожилие и нижний край грудной клетки). Именно это и является главной причиной изменения формы грудной клетки в процессе дыхания [2].

Диафрагма является первопричиной движения грудной и брюшной полостей. Однако специфические модели дыхания, которые используются в различных упражнениях йоги, требуют участия и других мышц. Их называют вспомогательными. Для пояснения этой мысли можно воспользоваться аналогией с автомобилем и его двигателем.

Главной движущей силой автомобиля служит мотор. Работа всех агрегатов и систем становится возможной благодаря двигателю. Точно так же причиной изменения формы грудной и брюшной полостей является, прежде всего, диафрагма.

Если продолжить аналогию с автомобильным двигателем, то любые высказывания о «тренировке диафрагмы» для улучшения дыхания следует признать некорректными. Ведь вы не научитесь водить машину, если будете пользоваться только педалью газа.

Большинство умений и навыков, необходимых водителю, сводятся не только к ускорению автомобиля, сколько к работе рулем, торможению и переключению передач. Аналогичным образом тренировка дыхания – это в действительности развитие вспомогательных мышц, которым зачастую не уделяется столь большого внимания при занятиях плаванием. Когда работа всех мышц тела будет скоординирована с деятельностью диафрагмы, дыхание можно будет считать эффективным.

По данным нашего исследования, использование йоги в подготовительной части занятия либо в процессе дополнительных тренировок приводит к совершенному типу дыхания: оно становится глубоким и полным и потому более редким. Группа испытуемых уже в течение двух лет 4–6 раз в неделю использовала в своем тренировочном процессе йогу.

Вследствие эксперимента было выявлено, что занимающиеся, использовавшие йогу в своем тренировочном процессе в покое, выполняли за одну минуту 7–8 дыхательных циклов, тогда как те, которые не использовали, – 9–10. При такой частоте дыхания легкие и связанные с ними органы успевают хорошо отдохнуть, получить полноценное питание, их износ замедляется.

Также у занимающихся повысилась эластичность легких, существенным образом улучшилось состояние бронхов и альвеол, количество последних вообще выросло; увеличились размеры грудной клетки, соответственно вырос объем легких, ЖЕЛ.

Эти и последующие исследования указали, что основным ограничителем мышечной деятельности, требующей проявления выносливости, является количество доставленного кислорода. Именно транспорт кислорода к работающим мышцам, а не количество митохондрий или окислительных ферментов ограничивают МПК. Увеличение МПК вследствие тренировки с использованием йоги обусловлено, главным образом, увеличенным максимальным кровотоком и более высокой плотностью мышечных капилляров в активных тканях. Основные адаптационные реакции скелетной мышцы, включая повышенное содержание митохондрий и увеличенную дыхательную способность мышечных волокон, тесно взаимосвязаны со способностью выполнять субмаксимальные упражнения высокой интенсивности в течение продолжительного времени.

В табл. 1 приводятся средние величины физиологических изменений, обусловленных применением йоги, направленной на развитие выносливости, которые иллюстрируют ожидаемые изменения вследствие тренировки у квалифицированных пловцов экспериментальной группы в сравнении с показателями сильнейших спортсменов контрольной группы.

Таблица 1

**Морфофункциональные показатели, участвовавших
квалифицированных в эксперименте пловцов**

Группа	Кол-во занимающихся	АД	ЖЕЛ	Дых. циклы за 1 мин	МПК	Объем грудной клетки
КГ	10	110/70	4–5 л.	9	4–5 л/мин	95 см.
ЭГ	10	120/80	6–7 л.	7	6–7 л/мин	105 см

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
2. Каминофф, Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2009. – 240 с. : ил.
3. Платонов, В. Н. Специальная физическая подготовка пловцов высших разрядов / В. Н. Платонов. – Киев : Здоровья, 1974.

Н. А. Санникова

Сибирский федеральный университет

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТА
С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ
ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Рассмотрены методы и средства психической саморегуляции легкоатлета с целью совершенствования предстартового состояния.

Ключевые слова: саморегуляция, предстартовое состояние, методы и средства саморегуляции психического состояния спортсмена.

В настоящее время нет сомнения в том, что в спортивной деятельности большое значение имеет рациональное использование

средств и методов психической саморегуляции. Их применение непосредственно перед соревнованием или во время соревнований либо тренировок способствует повышению работоспособности, быстрейшему восстановлению, снятию явлений напряженности, умению произвольно управлять мышлением, эмоциями и т. д. Исследования доказывают, что под влиянием саморегуляции в организме улучшается кровообращение, нормализуется венозный отток из тканей мозга, наблюдается ослабление тонуса поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры, снижение эмоциональной напряженности, замедляется пульс, повышается температура кожи, снижается артериальное давление.

В отечественной литературе нет единого мнения по поводу термина «саморегуляция». В. Н. Платонов [10] использует термин «психологическая настройка», Г. С. Беляев, В. С. Лобзин и И. А. Копылова [3] – «психогигиеническая саморегуляция», Р. И. Водейко и Г. Е. Мазо [4] – «психофизическая саморегуляция». Термин «активная саморегуляция» используют О. А. Черникова, О. В. Дашкевич [14] и А. С. Ромен [13]. Наиболее распространенным термином является «психическая саморегуляция» [6, 8, 13 и др.].

А. В. Алексеев [1] считает, что саморегуляция – это различные способы воздействия на собственное психическое состояние (и через него на другие функции организма) путем использования в первую очередь слов и соответствующих словам мысленных образов. Причем характер и качество связи между словом и соответствующим слову мысленным образом зависят от врожденных особенностей нервной системы, произносимых слов, их точности и интонации. Разнообразная, эмоциональная речь может эффективно изменять психическое состояние и поведение человека.

В. В. Медведев [8] саморегуляцию понимает как один из аспектов волевой подготовки спортсмена без помощи извне. Ее суть – в выработке индивидуальной последовательности действий, направленных на поддержание оптимального уровня психического напряжения.

Методы управления и совершенствования психического состояния: физические, психотерапевтические, психологические, педагогические. Наибольшее применение находят методы педагогического характера. Точнее эти методы следовало бы назвать психолого-педагогическими, так как многие из них основаны на психологических закономерностях природы психического состояния.

Психологические методы саморегуляции психического состояния спортсмена включают в себя приемы переключения внимания на нейтральные объекты и темы [5, 6, 11, 12], идеомоторную тренировку, применение которой основано на регулирующей функции представ-

ления движений [11], и идеомоторную тренировку, направленную на мысленное, обязательно технически совершенное выполнение технических и тактических действий [9, 11].

Важным условием высокой психической готовности спортсмена к состязанию является присутствие на соревнованиях своего тренера и оптимальный уровень его эмоционального возбуждения, поскольку чувствительность спортсмена к состоянию тренера очень высока [7].

По характеру воздействия на психику все психолого-педагогические методы управления состоянием можно объединить в три группы методов: отвлечения, повышения уверенности и рационализации. К методу отвлечения относятся тренировка, разминка, организация досуга, идеомоторная тренировка, регуляция межличностных коммуникаций. К методу повышения уверенности в своих силах относятся «завышение» тренером оценок подготовленности спортсмена, создание «облегченных» условий в процессе выполнения общих и специальных упражнений, снижение субъективной трудности задач, стоящих перед спортсменом, организация успеха в другой деятельности. Методы рационализации предусматривают перестройку мотивации и цели, сближение или совмещение мотива с целью деятельности; детальный анализ и идеомоторное «проигрывание» предстоящих действий с учетом возможных трудных ситуаций; алгоритмизацию поведения спортсмена во время соревнований.

На современном этапе выделяют несколько групп методов и средств саморегуляции спортсменами психического состояния.

В первую группу целесообразно отнести использование традиционных методов и форм самовнушения на основе методики психорегулирующей тренировки А. В. Алексеева [1], который утверждает, что посредством саморегуляции можно на короткое время применительно к ситуации активизировать или затормозить процессы, а также повысить качество подготовки и эффективности выполняемой деятельности. Следовательно, возрастает роль таких средств психической саморегуляции, как самоободрение, самоприказ, самоубеждение. Сущность этих приемов сводится к тому, что спортсмен, тщательно осмыслив предстоящую соревновательную ситуацию и представив в ней себя, оформляет нужные ему мысли и чувства в точные слова. А затем с их помощью организует свое состояние и поведение.

К исследованиям второй группы средств саморегуляции спортсменами психического состояния следует отнести современные технологии, такие как ментальная тренировка и нейролингвистическое программирование (НЛП) [15], а также нетрадиционные восточные системы. Многие приемы концентрации основываются на менталь-

ной (мысленной) тренировке, в которой используются механизмы такого психического процесса, как воображение.

Своего рода «перевод сознания в мышцы» лежит в основе другого метода, заимствованного из восточных учений, – медитации. Практика медитации – прекрасный способ повышения уровня концентрации. Медитация учит погружаться в само действие так, что человеку не нужно концентрироваться на том, что он делает, это происходит автоматически.

Заслуживает внимания сложная система дыхательной гимнастики йогов (Yoga – санскр., соединение), которая приводит не только к улучшению вентиляции легких и насыщению крови кислородом, но и к увеличению экскурсии диафрагмы, к самомассажу и улучшению кровообращения внутренних органов.

Третий подход к развитию способности спортсменов к саморегуляции психического состояния обусловлен принципами личностно-ориентированного образования. В связи с многоуровневостью психического состояния более действенным должно быть применение комплекса психолого-педагогических упражнений, объединенных основной идеей тренинга [14].

Рациональная подготовка к стартам связана с концентрацией внимания на основных для данной деятельности двигательных действиях, мыслях, ощущениях и отвлечением от посторонних факторов. Спортсмен должен быть хорошо подготовлен к обстановке соревнований, то есть сконцентрировать внимание не на внешних факторах, а на регулировании внутреннего состояния.

Спортивные достижения легкоатлетов-спринтеров в определенной степени обусловлены очень высоким уровнем тренировочных нагрузок. Большие тренировочные нагрузки предъявляют высокие требования к двигательным, вегетативным и психическим функциям организма легкоатлета. Поэтому при планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать не только их педагогическую и физиологическую направленность, но и степень психического воздействия упражнений на состояние спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, А. В. Психическая саморегуляция / А. В. Алексеев // Легкая атлетика. – 1992. – № 4. – С.8–10.
2. Алексеев, А. В. Психология спорта высших достижений : учеб. пособие для институтов физической культуры / А. В. Алексеев, А. Д. Ганюшкин, Е. А. Калинин. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.

3. Беляев, Г. С. Психогигиеническая саморегуляция / Г. С. Беляев, В. С. Лобзин, И. А. Копылова. – Л. : Медицина, 1977. – 160 с.
4. Водейко, Р. И. Как управлять собой: психофизиологическая саморегуляция / Р. И. Водейко, Г. Е. Мазо. – Минск : Народна асвета, 1987. – 79 с.
5. Гребанс, Ф. А. К вопросу о содержании психологической подготовки / Ф. А. Гребанс // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсмена к соревнованию. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – С. 11–14.
6. Данилина, Л. Н. Психология спорта : метод. разработка / Л. Н. Данилина. – М. : ГЦОЛИФК, 1988. – 32 с.
7. Киселев, Ю. Я. Некоторые психологические аспекты оптимизации спортивной деятельности / Ю. Я. Киселев // Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов. – Л., 1977. – С. 5–25.
8. Медведев, В. В. Основы и методы регуляции и саморегуляции психических состояний спортсмена : лекция для студентов ГЦОЛИФК / В. В. Медведев. – М., 1989. – 22 с.
9. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. – М. : Изд-во «Астрель», 2004. – 863 с.
10. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
11. Психорегуляция в подготовке спортсменов / под ред. В. П. Некрасова, Н. А. Худадова. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
12. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 87 с.
13. Ромен, А. С. Экспериментально-теоретические и прикладные вопросы психической саморегуляции / А. С. Ромен // Психическая саморегуляция. – Алма-Ата, 1974. – С. 5–17.
14. Черникова, О. А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О. А. Черникова, О. В. Дашкевич. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 47 с.
15. Unestahl, I. Bette Sport bu IMT. Inner Mental Training / I. Unestahl. – Orebro, Sweden, 1982. – 168 p.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Для баскетболистов ловкость является чуть ли не самым главным качеством. Применяются разные способы ее измерения и оценки и многочисленные рекомендации относительно средств и методов развития ловкости. На этапе спортивного совершенствования используются наиболее сложные упражнения из других видов спорта и преимущественно специальные игровые упражнения.

Ключевые слова: ловкость баскетболиста; средства и методы развития ловкости; тесты для измерения ловкости баскетболиста.

Важной особенностью баскетбола является то, что смена приемов и действий происходит в зависимости от ситуаций. Одновременно с быстрой ориентацией и решением тактических задач, с умением сочетать максимальную скорость передвижения с высокой скоростью и точностью выполнения приемов, а также с быстротой и точностью смены выполнения одних приемов другими в соответствии с игровой обстановкой спортсмен проявляет высокие координационные способности, т. е. ловкость движений.

Ловкость – сложное качество. Настолько сложное, что одни теоретики считают, будто его вообще не существует. Другие относят ловкость к сфере управления деятельностью, но не идентифицируют как качество двигательное. Третьи определяют ловкость как сумму координационных способностей, предопределенных центрально-нервными механизмами. Четвертые расценивают ее как способность обучаться.

Соответственно этому «разночтению» применяются разные способы измерения и оценки ловкости и, конечно, многочисленные рекомендации относительно средств и методов развития ловкости.

Ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами [1].

В наши дни специалисты считают, что ловкость проявляется только в тех двигательных действиях, выполнение которых осуществляется при необычных и неожиданных изменениях и осложнениях обстановки, требующих от человека своевременного выхода из нее, быстрой, точной гибкости (маневренности) и приспособительной

переключаемости движений к внезапным и непредсказуемым воздействиям со стороны окружающей среды [3].

Под это определение подпадают практически все игровые действия баскетболистов. Другими словами, ловкость лежит в основе их тренировочной и соревновательной деятельности.

Ловкость помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия, овладевать новыми движениями в зависимости от накопленного баскетболистом запаса двигательных навыков и функциональных возможностей [1]. В процессе овладения новыми приемами техники запас элементов движений способствует их объединению в более сложные двигательные навыки. Поэтому одним из главных средств развития ловкости являются упражнения с элементами новизны, связанные с преодолением координационных трудностей [2].

Методы развития ловкости таковы: повторный, игровой, соревновательный [2].

Упражнения усложняются постепенно. Если на этапе начального обучения ведущими будут упражнения из других видов спорта, то на этапе специализации к ним добавляются постоянно обновляющиеся специализированные упражнения, помогающие умело использовать приемы владения мячом в игровых условиях. На этапе спортивного совершенствования применяются наиболее сложные упражнения из других видов спорта и преимущественно специальные игровые упражнения [3].

Для развития ловкости можно использовать следующие методические приемы:

- 1) применение необычных исходных положений для выполнения упражнений;
- 2) применение «зеркального» выполнения упражнений;
- 2) изменение скорости (или темпа) движений;
- 4) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- 5) смена способов выполнения упражнений;
- 6) осложнение упражнения дополнительными движениями [1].

Развивать ловкость следует с 6–8 лет. Своего максимума она достигает у человека в 20–22 года. Вначале развивается общая ловкость, а затем на ее основе специальная. Работать над этим качеством нужно постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые и более сложные упражнения [3]. Следует помнить, что упражнения, направленные на развитие ловкости, требуют много мышечных затрат и могут быстро привести к утомлению, что делает их малоэффективными.

Их использование требует восстановления организма спортсменов, а потому выполнять их следует тогда, когда нет следов утомления от предыдущей физической нагрузки. Развитие ловкости и умения ориентироваться требует от спортсмена свежести восприятия, поэтому эти качества следует развивать в самом начале основной части занятия. Они могут применяться во вводной части или в ходе разминки [2].

Специальные упражнения для развития ловкости:

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5–6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

4. Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30 м.

5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

8. Рывок с ведением мяча на 5–6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски (с мячом в руках).

9. Игра в чехарду с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, доскоками на двух ногах и на одной ноге и т. д.

11. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4–5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.

12. То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника – вернуться от мяча.

13. Игра в пятнашки в парах (с ведением мяча обоими игроками).

14. Игра в пятнашки в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

15. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от левой до центральной или противоположной лицевой линии.

16. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10–12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

17. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

18. Игрок совершает рывок на 5–6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгнув с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

19. То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130°.

20. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

21. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.

22. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Игроки, крутящие скакалку, тоже ведут мяч.

23. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.

24. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4–5 м от кольца; 2–3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.

25. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.

26. Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.

27. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

28. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

29. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.

30. Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед; на штрафной линии выполняет кувырок назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.

31. Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков – слабой рукой).

32. То же, что и упр. 31. Упражнение выполняется двумя мячами.

33. Один игрок стоит сбоку от скамейки, второй – перед ним с мячом (на расстоянии 2–3 м). Прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму. Передачи выполняются: а) при приземлении с одной стороны; б) при приземлении с двух сторон; в) в полете.

34. То же, что и упр. 33, но мячи имеют оба партнера. Прыгая через скамейку с мячом в руках, игрок в полете передает его партнеру и одновременно получает от него второй мяч.

35. Прыжки через скамейку с ловлей и передачей поочередно двух мячей, получаемых от разных партнеров. Обратная передача выполняется: а) игроку, от которого получен мяч; б) второму партнеру (в этом случае может быть дополнительная передача между стоящими игроками).

36. То же, но все три партнера имеют мячи. Во время прыжка вправо игрок передает свой мяч и получает второй от партнера справа, затем он также взаимодействует с партнером слева.

37. Бег игроков через скамейку справа налево и слева направо или прыжки с продвижением вперед (с перебрасыванием мяча в сторону движения и ловлей его в воздухе или после отскока от пола). То же, но с переводами мяча вокруг туловища с правой руки на левую, и наоборот.

38. Игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1–2 м от стены (спиной к ней). В прыжке игрок сгибает ноги вперед и посылает мяч в пол под собой с таким расчетом, чтобы он отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч. Расстояние от стены и сила удара мяча в пол варьируются в зависимости от подготовленности занимающихся. Прыжки выполняются непрерывно и в высоком темпе.

39. Два партнера стоят спиной вполоборота к стене и друг к другу. Расстояние между игроками 2–3 м, от игроков до стены – 2 метра. Те же действия, что в упр. 38, но мяч посылают в стену так, чтобы он отскочил к партнеру. В начале упражнения один из игроков начинает прыжок несколько раньше партнера.

40. То же, но игрок, выполняющий прыжки, стоит без мяча, спиной к стене, на расстоянии 1 м от нее. Вторым игроком располагается перед ним с мячом на расстоянии 1–2 м и выполняет сильные передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок. Последний пере-

прыгивает через мяч, согнув ноги вперед, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и быстро его передает партнеру.

41. То же, но оба игрока – с мячом. Во время прыжка игрок выполняет передачу партнеру, а сам после приземления ловит мяч, отскочивший от стены.

42. Перебегание через качающуюся скакалку с передачами мяча одному партнеру и возвращением в исходное положение с ведением мяча (с поочередными передачами двум партнерам в противоположных направлениях, поочередной ловлей от партнеров двух мячей и выполнением обратных передач). Дистанция бега должна быть небольшой, чтобы пропускать только одно покачивание скакалки.

43. То же, что и упр. 42, но с двумя мячами и одновременным выполнением упражнения двумя партнерами, двигающимися в противоположные стороны.

44. Прыжки через качающуюся скакалку с передачей и ловлей одного или двух (поочередно) мячей. Передачу игроку, выполняющему прыжки, можно выполнять на уровне груди и с высокой траекторией. В последнем случае мяч надо передавать так, чтобы игрок во время прыжка смог выполнить и ловлю, и передачу мяча.

45. Пробегание под вращающейся скакалкой в одну сторону и прыжок через нее в другую с поочередными передачами одного мяча двум партнерам, с ловлей и передачей двух мячей.

46. Пробегание под вращающейся скакалкой с ведением мяча и прыжок через скакалку с одновременной передачей партнеру в обратном направлении.

47. Неоднократные прыжки через вращающуюся скакалку с выполнением: а) переводов мяча с одной руки на другую за спиной; б) переводов мяча под ногой во время прыжка; в) ударов мячом в пол слева и справа от себя с ловлей и без ловли мяча; г) передач над собой во время прыжков; д) ведения мяча на месте.

Для измерения ловкости баскетболистов можно использовать следующие тесты: «иллинойский тест на маневренность», «короткий челнок», «чередование приставных шагов с бросками из-под кольца» и «тест на маневренность» [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол : учеб. для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – М. : Астра семь, 1997. – 480 с.
2. Кожевникова, З. Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста специальные упражнения / З. Я. Кожевникова. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 94 с.

3. Физическая подготовка, обучение и тренировка юных спортсменов : сб. науч.-метод. материалов / под ред. С. В. Каледина. – М., 1995. – 151 с.
4. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов : учеб. пособие / Е. Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Олимп, 2006. – 134 с.

А. П. Шумилин, А. Н. Соколов

Сибирский федеральный университет

Г. Д. Бабушкин

Сибирский государственный университет физической культуры
и спорта, г. Омск

УПРАВЛЕНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Психологическая подготовка спортсменов занимает сегодня одно из ведущих видов подготовки спортсменов к соревнованиям. Особое значение в психологической подготовке должно уделяться диагностике психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе и на этой основе строить предсоревновательную психологическую подготовку.

Ключевые слова: психологическая подготовленность, предсоревновательная подготовка, соревнование, контроль.

Актуальность. Обращение к учебной программе по дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР и других образовательных учреждений [5] позволяет заключить следующее. На этапе начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы первого и второго годов обучения) в содержание психологической подготовки входит: 1) повышение уровня мотивации, ответственности, сознания, самостоятельности юных дзюдоистов; 2) воспитание психической устойчивости к условиям соревнований; 3) воспитание волевых качеств (смелости, настойчивости, решительности, инициативности). Решение только этих задач с помощью рекомендуемых авторами средств не

может обеспечить реализации основной цели данного этапа – создания оптимального предстартового состояния спортсмена и обеспечения успешного выступления спортсменов на соревнованиях. В этой связи возникает необходимость разработки содержания и технологии управления предсоревновательной подготовкой юных дзюдоистов. Наше исследование базируется на представлениях Г. Д. Бабушкина о содержании психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям [4].

Мы полагаем, что управление предсоревновательной подготовкой юных дзюдоистов должно строиться на основе результатов текущего контроля психологической подготовленности. Главной задачей психодиагностики предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена является определение степени соответствия характеристик этого состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании.

Методика. Для диагностики предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена мы использовали психодиагностическую методику [2]. Контроль психологической подготовленности юных дзюдоистов осуществляется на следующих этапах подготовки к соревнованию: 1) в начале втягивающего микроцикла; 2) после втягивающего микроцикла; 3) после ударного микроцикла; 4) после восстановительного микроцикла, за день до соревнования.

Потребностно-мотивационный компонент, «запускающий» активность спортсмена и являющийся ее «движителем». При диагностике потребностно-мотивационного компонента определяются следующие показатели: соревновательная мотивация – мотивация достижения успеха; потребность в стремлении спортсмена к достижению высоких спортивных результатов; направленность спортивной мотивации на соревнование и на тренировочный процесс; состояние мотивации по цветовой методике М. Люшера [7].

При выявлении недостаточной сформированности потребностно-мотивационного компонента проводится следующая работа:

– *Ориентация дзюдоистов на повышение соревновательной мотивации.* Исследование характера спортивной мотивации позволило выявить соотношение у спортсменов тренировочной и соревновательной мотивации [8]. Сравнение ее с результативностью соревновательной деятельности спортсменов позволило установить, что чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность соревновательной деятельности спортсмена. Поэтому мы считаем необходимым формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации, заключающегося в преобладании соревновательной мотивации над тренировочной. Такая работа осуществляется в процессе

тренировочных занятий, участия в соревнованиях, использовании беседы, убеждения, проективных методик.

При низкой выраженности тренировочной мотивации у юных дзюдоистов решаются следующие задачи:

- укрепление и сохранение у дзюдоистов устойчивого интереса к занятиям дзюдо через формирование положительных эмоций;

- формирование у дзюдоистов личностного смысла при занятиях спортом через осознание значимости занятий дзюдо в личной жизни;

- постановка перед спортсменами реально достижимых целей (развитие физических качеств, овладение техникой, тактикой и т. п.);

- обеспечение благоприятных межличностных отношений в группе;

При низкой выраженности соревновательной мотивации у юных дзюдоистов решаются следующие задачи:

- актуализация мотивов участия в соревнованиях;

- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;

- моделирование в тренировочной деятельности предстоящих противников;

- планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена;

- обеспечение психологической и технической подготовленности дзюдоистов к соревнованиям.

- *Актуализация у дзюдоистов мотивации достижения успеха.*

Согласно результатам исследования Г. Д. Бабушкина, Е. Г. Бабушкина [3], мы полагаем, что для актуализации мотивации достижения успеха у юных дзюдоистов необходимо:

- обучение способам создания проективных рассказов (по картинкам теста ТАТ) с ярко выраженной темой достижения;

- обучение способам поведения, типичным для человека с высоко развитой мотивацией достижения;

- анализ конкретных примеров из жизни ведущих спортсменов, обладающих высокоразвитой мотивацией достижения.

- *Создание положительного эмоционального фона на занятиях.*

Мотивация и эмоции человека взаимосвязаны. Положительные эмоции при выполнении деятельности способствуют укреплению мотивации этой деятельности. В этой связи в период подготовки к соревнованиям на тренировках необходимо создавать положительный эмоциональный фон, используя игровой и соревновательный методы на тренировках, психорегулирующую тренировку при настройке на занятия.

– *Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества.*

Тренер должен дать понять спортсмену, что они равноправные союзники и добиться от него сотрудничества. Требования тренера должны быть приняты спортсменом как его собственные. Сотрудничество, сотворчество тренера и спортсмена – это залог их успешной плодотворной работы в достижении высоких спортивных результатов.

Рефлективный компонент является осознаваемым компонентом регуляции деятельности. Он включает интеллектуальную переработку спортсменом собственного опыта, фактов с точки зрения их личностной значимости.

Для диагностики сформированности рефлексивного компонента выявляются следующие показатели: 1) уверенность в успешном предстоящем выступлении на соревновании; 2) восприятие возможностей соперников; 3) желание участвовать в соревновании; 4) субъективное восприятие возможности спортсмена другими людьми (тренером, капитаном команды); 5) личностная значимость для спортсмена выступления в предстоящем соревновании. На основании результатов опроса со спортсменами, у которых выявлены недостатки в сформированности рефлексивного компонента, проводится следующая работа:

– При выявлении недостаточной степени уверенности спортсмена в успешном предстоящем выступлении в соревновании:

1. Планирование соревновательных целей необходимо осуществлять в соответствии с собственной подготовленностью (технической, физической, психологической) и с подготовленностью предстоящих соперников. При этом предусматривается сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена, что, в свою очередь, вселяет в спортсмена уверенность в своих силах.

2. Восприятие возможностей соперников. Спортсменам следует сообщать данные технической, физической, психологической подготовленности будущих соперников, если они впервые встречаются с ними, и они этого не знали. Далее осуществляется сопоставление возможностей соперников со своими возможностями. Оптимальным при этом будет такое соотношение, когда возможности соперника оценены так же, как и собственные.

3. Желание участвовать в соревновании («хочу ли я?»). При низком показателе выясняются причины ослабления желания. На основе выявленных причин строится соответствующая работа со спортсменом.

4. Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (тренером, товарищами по команде) – «смогу ли я с точки зрения других?». Низкая оценка по этому показателю го-

товности является следствием оценки тренера и переноса её на собственную оценку своей подготовленности. Это является указанием тренеру и спортсмену для постановки реально достижимых целей в предстоящем соревновании, снижения уровня притязаний, повышения уверенности в своих силах.

5. Личностная значимость выступления в предстоящем соревновании будет определять его соревновательную мотивацию, желание выступать в соревновании, его предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности. Спортсмену предлагается опросник с предлагаемыми ответами. На основе анализа ответов спортсмена осуществляется работа по повышению личностной значимости предстоящего выступления в соревновании.

Эмоциональный компонент предстартовой психологической готовности спортсмена проявляется в отношении к предстоящему соревнованию и самому себе в форме переживания. Переживаемые эмоции проявляются в психических состояниях: тревоги, уверенности-неуверенности, стресса, напряженности, внутриличностном конфликте, предстартовой лихорадки, апатии и др. При диагностике эмоционального компонента важно выявлять физиологические и психологические аспекты эмоций, проявляющиеся в следующих показателях: тревожность как состояние; коэффициент вегетатики с помощью цветового теста М. Люшера [7]; способность к саморегуляции с помощью психофункционального теста А. В. Алексеева [1]. Диагностика перечисленных показателей осуществляется на предсоревновательном этапе после каждого тренировочного занятия за исключением способности к психорегуляции (определяется в начале предсоревновательной подготовки и после каждого микроцикла).

В случае выявления у спортсмена повышенной тревожности с ним проводится следующая работа: выявляются причины повышенной тревожности; обеспечение спортсмена необходимой информацией о предстоящем соревновании; формирование у спортсмена адекватной самооценки своей подготовленности; проводится тренинг уверенности; постановка реально достижимых соревновательных целей; снижение уровня эмоционального возбуждения с помощью психорегулирующей тренировки (ПРТ).

При выявлении высокого показателя вегетатики ($KB = 1,8$ и более) путем анализа тренировочных нагрузок и беседы со спортсменом выясняются причины подобного состояния, и на основе этого строится тренировочный процесс. Спортсмену рекомендуется снизить тренировочную нагрузку, не рекомендовать упражнения, связанные с проявлением выносливости.

При выявлении коэффициента вегетатики ($KB = 0,6$ и менее) выясняются причины проявления такого состояния. В этом случае

необходимо пересмотреть тренировочные нагрузки; обратить внимание на питание спортсмена; рекомендовать восстановительные процедуры (массаж, водные процедуры, ПРТ и др.)

В случае выявления недостаточного (среднего и низкого) уровня сформированности умений психорегуляции со спортсменами (после тренировки) проводятся занятия (в течение 15–20 минут) по формированию умений психорегуляции с учетом рекомендаций В. Н. Смоленцевой [6]. Оценка эмоционального состояния спортсменов, осуществляемая по методике Ю. Я. Киселева, проводится до тренировки и после и предусматривает путем опроса выявление следующих показателей: самочувствия, настроения, желания тренироваться, желания соревноваться, удовлетворенность тренировочным процессом, удовлетворенность соревновательным процессом, отношения с товарищами, отношения с тренером, готовность к соревнованию. В результате опроса становится ясным влияние тренировочного занятия на эмоциональное состояние спортсмена, что позволяет вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

В случае выявления существенных отклонений в эмоциональном состоянии спортсмена рекомендуется проводить следующую работу.

– Выявляются причины ухудшения эмоционального состояния спортсмена.

– При снижении самочувствия и настроения спортсмена: пересматривается характер тренировочной нагрузки, ее объем, интенсивность; проводится медицинское обследование; рекомендуются восстановительные мероприятия (массаж, сауна, ПРТ, плавание в бассейне и др.).

– При снижении желания тренироваться и соревноваться рекомендуется пересмотр содержания тренировочных занятий; совместно со спортсменом проводится пересмотр соревновательных целей и сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена; анализ подготовленности будущих соперников; актуализация соревновательной мотивации.

– При снижении удовлетворенности тренировочным процессом осуществляется: анализ выполнения заданий и подготовленности (технической, физической, тактической, психологической) достигнутой в процессе тренировок;

– В случае ухудшения отношений с тренером и товарищами по команде рекомендуется анализ характера своего отношения к спортсмену; удовлетворение эмоциональных контактов со спортсменом; акцентированное внимание к спортсмену; беседы с другими спортсменами по налаживанию благоприятных отношений к спортсмену.

Сенсомоторный (двигательный) компонент предстартовой психологической готовности спортсмена включает показатели сенсорной устойчивости и моторной устойчивости и обуславливает эффективность исполнения движений. Для диагностики сенсомоторного компонента определяются: 1) точность воспроизведения заданного усилия (20 кг) на ручном динамометре; 2) дозированный теппинг-тест. Он осуществляется следующим образом: испытуемому предлагается ставить карандашом точки в течение 10 с в максимально быстром темпе в одном квадрате (max). Затем он ставит точки в другом квадрате в половину медленнее, демонстрируя различительную способность восприятия темпа (0,5 max). После чего определяется коэффициент $K = 0,5 \text{ max} / \text{max}$.

Оптимальная величина по данному тесту составляет $0,6 \pm 0,05$, и характеризует идеальное чувство темпа, соответствующее высокому уровню психологической готовности [7].

При выявлении у спортсмена снижения коэффициента (менее 0,45). При выявлении такой величины коэффициента у спортсмена осуществляется следующее: пересмотр содержания и объема тренировочных нагрузок; рекомендуются восстановительные процедуры (массаж, ПРТ, сауна, бассейн и др.).

При выявлении у спортсмена повышения коэффициента (более 0,65) ему рекомендуется массаж в сочетании с ПРТ, обучение различению темпа движений.

Параллельно с психодиагностикой предстартовой психологической готовности спортсмена определяется результативность его соревновательной деятельности. На основе сравнения полученных результатов мы выявляем характеристики оптимального предстартового состояния каждого отдельного спортсмена.

Заключение

Результаты психодиагностики предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена дают срочную информацию, которая используется в следующих направлениях: экстренной коррекции тренировочной нагрузки (объема и характера физических упражнений) в период подготовки к предстоящему соревнованию; воздействия на предстартовое состояние спортсмена с целью приведения его в состояние полной психической готовности, составляющей ядро оптимального боевого состояния; прогнозирования результатов участия спортсмена в предстоящем соревновании; отбора спортсменов для участия в конкретном соревновании; актуализации мотивов участия в предстоящем соревновании.

Представленное в статье содержание и технология управления предсоревновательной психологической подготовленностью дзюдои-

стов прошло экспериментальную проверку на этапе начальной спортивной специализации и углубленной спортивной специализации, в результате которых показана достаточно высокая эффективность предложенной методики, что позволяет рекомендовать ее в практику подготовки юных дзюдоистов, а при соответствующей переработке ее содержания и в других видах спортивных единоборств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя : психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 192 с.
2. Бабушкин, Г. Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена / Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева // Науч. тр. СибГУФК. Омск, 2006. – С. 77–80.
3. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации : монография / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин . – Омск, 2000. – 179 с.
4. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2007. – 87 с.
5. Дзюдо : учеб. программа для учреждений доп. образования / авт.-сост. И. Д. Свищев [и др.]. – М. : Советский спорт, 2003. – 112 с.
6. Смоленцева, В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2003. – 196 с.
7. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М. : Академический проект, 2005. – 126 с.
8. Шумилин, А. П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов : дис. ... канд. пед. наук / А. П. Шумилин. – Красноярск, 2003. – 150 с.

ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Рассматривается планирование спортивной подготовки квалифицированных баскетболистов в соревновательном периоде. На основе анализа литературных источников предлагается технология проектирования соревновательного периода. Освещены критерии и факторы оптимизации управления подготовкой в рамках годичного макроцикла.

Ключевые слова: соревновательный период, макроцикл, оптимизация, модули, блоки, межигровой интервал.

Построение подготовки в годичном соревновательно-тренировочном цикле, на разных этапах многолетней подготовки, имеет специфические черты у представителей различных видов спортивных игр [8].

Годичный цикл у сильнейших баскетбольных команд мира строится на основе как 1-цикловой, так и 2- и 3-цикловой структуры, что в целом отражает общие тенденции развития большинства видов спорта. Это связано со взглядами специалистов на управление подготовленностью отдельных игроков и команды в целом, временем, необходимым для совершенствования физической, технической, тактической, психологической и интегрально-игровой подготовленности.

Успешное участие клубов суперлиги в разнообразных официальных играх (чемпионат, Кубок страны, европейские кубки), проводимых в течение почти 7–8 месяцев, вынуждает тренеров и специалистов вести поиск новых путей построения тренировки в течение года, позволяющих обеспечивать нахождение игроков в состоянии спортивной формы на протяжении всего соревновательного периода. При этом важно «сбалансировать» фазы ее становления и стабилизации у каждого члена команды с заданными сроками формирования и поддержания оптимальной готовности команды в целом.

Практика подготовки клубных команд убедительно показывает возможность различных построений тренировочного процесса

в течение года. В основе разных моделей структуры годичного макроцикла лежит система соревнований, принятая в стране, традиции различных баскетбольных школ мира, результаты научных исследований, опыт выдающихся тренеров и многое другое.

Анализ научно-методической литературы и изучение опыта подготовки высококвалифицированных игроков свидетельствуют о том, что наряду с традиционными знаниями о периодизации спортивной тренировки, в настоящее время появились новые модели построения тренировочных циклов. Сегодня существуют модели в форме блочной композиции, тренировочно-соревновательных комплексов, больших тренировочных циклов, модульно-блочные системы [3, 4, 7–9].

Разработка и обоснование наилучшей модели структуры годичных циклов, на различных этапах многолетней подготовки высококвалифицированных игроков, обеспечивающей успешное управление процессом развития и сохранения командой и индивидуальной спортивной формы в условиях напряженного и продолжительного соревновательного периода, связаны с выбором критериев оптимальности и факторов оптимизации [10].

Критерии оптимальности – это признаки, используемые для оценки рациональности построения макроцикла. Факторы оптимизации – внешние и внутренние условия, целенаправленным изменением которых может быть осуществлена оптимизация управления подготовкой спортсменов в рамках годичного макроцикла. Опираясь на результаты многочисленных исследований в области построения больших циклов тренировки на стадии максимальной реализации спортивных возможностей и причины, вызывающие периодические изменения тренировочного процесса, следует различать следующие критерии оптимальности и факторы оптимизации структуры и содержания макроциклов подготовки баскетболистов высокой квалификации.

Критериями оптимальности в процессе управления подготовкой в макроциклах могут быть:

- величина прироста спортивного результата относительно предшествующего макроцикла;
- динамика состояния подготовленности команды и отдельных игроков с учетом игрового амплуа на различных этапах соревновательного периода;
- точность достижения запланированного результата к нужному времени;
- стабильность спортивных результатов;
- частота демонстрации высоких результатов в соревнованиях различного ранга;

– количество тренировочных занятий, необходимых для достижения целевого результата.

К факторам оптимизации в пределах отдельного макроцикла относятся:

– календарь официальных соревнований в годичном соревновательно-тренировочном макроцикле у клубных команд суперлиги;

– закономерности и механизмы развития подготовленности спортивной формы в рамках годичных циклов;

– особенности соревновательной деятельности и структуры подготовленности баскетболистов с учетом современных тенденций развития и результата в отдельном матче и в серии игр;

– индивидуальные возможности игроков разного амплуа;

– структура и методика построения подготовки в макроцикле, условия организации подготовки.

В соревновательном периоде на фоне оптимума спортивной формы происходят волнообразно спады и подъемы. Поэтому необходимо обеспечить рациональное планирование нагрузок как на играх, так и между ними. В исследованиях различных авторов представлены показатели нагрузок в четырех межигровых интервалах соревновательного периода (табл. 1–3) [5, 6]. Здесь мы видим, что чем короче длительность межигрового интервала, тем больше удельный вес восстановительных тренировок от общего их числа. Также незначительно увеличивается количество тренировок с поддерживающей направленностью, и уменьшается доля тренировочных занятий с развивающей направленностью.

В данный момент технология проектирования нагрузок на промежуточных этапах соревновательного периода во многом обусловлена:

1. Реальными показателями состояния отдельных игроков и эффективностью соревновательной деятельности их в начале каждого этапа.

2. Степенью тренированности конкретного игрока и повышения уровня эффективности его индивидуальной соревновательной деятельности в соответствии с его амплуа.

3. Условиями и возможностями восстановления, приобретения и сохранения спортивной формы и достижения целевого соревновательного результата в рамках очередного промежуточного этапа соревновательного периода.

Как показывает практика, построение тренировочного процесса высококвалифицированных баскетболистов на соревновательных этапах во многом зависит от плотности соревновательного режима, то есть от длительности состязаний, количества матчей, и

Таблица 1

Примерные показатели нагрузок и направленность тренировочного процесса в межигровых интервалах соревновательного периода, %

Этап	Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1, 2, 3, 4	30 %	25 %	25 %	20 %

Таблица 2

Примерное соотношение нагрузок различной направленности в межигровых интервалах соревновательного периода, %

Этап	Восстанавливающие	Поддерживающие	Развивающие
1, 2, 3, 4	20 %	35 %	45 %

Таблица 3

Примерное соотношение средств избирательной направленности в межигровых интервалах соревновательного периода, %

Этап	Скоростная	Силовая	Скоростно-силовая	Функциональная
1, 2, 3, 4	25 %	23 %	20 %	22 %

интервала времени между ними. Планируя тренировочный процесс в соревновательном периоде, необходимо больше времени уделять упражнениям для развития аэробных возможностей, снижение мощности которых ограничивает возможность применения средств развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Скоростно-силовые и скоростные нагрузки должны применяться регулярно, так как это наиболее трудно развиваемые качества, уровень которых быстро снижается при прекращении тренировки.

Виды подготовки должны иметь следующее соотношение: с уменьшением длительности промежуточного этапа увеличивается удельный вес физической и технической подготовки (до 30 %), а удельный вес тактической и игровой подготовки колеблется незначительно и остается на одном уровне.

Большинство тренеров, планируя работу в интервалах между соревнованиями, опираются на знания, полученные в результате анализа соревновательных показателей проведенных матчей. Это не всегда эффективно, так как не позволяет оценить адекватность применяемых средств и методов к уровню подготовленности спортсмена.

Для эффективного управления спортивной подготовкой квалифицированного баскетболиста необходимо выполнять следующие требования:

- наличие достоверной информации о состоянии спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- анализ информации о направленности и величине нагрузок, о результатах тестирования специальных физических качеств и функционального состояния игроков;
- наличие контроля над ходом реализации планов и оперативное внесение коррективов в новые планы.

Управление подготовкой баскетболистов в межигровом интервале должно основываться на методах целевого программирования, а именно:

- постановка промежуточных целей и прогноз спортивных результатов в матчах на предстоящем соревновательном этапе;
- определение уровня подготовленности игроков, необходимого для достижения поставленных целей;
- разработка моделей подготовки, тренировочных планов для достижения необходимого уровня подготовленности игроков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абсолямов, Т. М. Принципы построения годичного цикла подготовки / Т. М. Абсолямов, А. П. Огородников, И. А. Степанченко // Науч.-спорт. вестн. – 1979. – № 3. – С. 17–24.
2. Бражников, В. А. Сравнительная эффективность двух вариантов построения большого цикла тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Бражников. – М., 1982. – 19 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Голенко, В. Академия тенниса / В. Голенко, А. Скородумова, Ш. Тарпищев. – М. : Изд-во «Дедалус», 2002. – 236 с.
5. Елевич, С. Н. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Елевич. – М., 2004. – 27 с.

6. Елевич, С. Н. Управление спортивной подготовкой баскетболистов высокой квалификации : учеб. пособие / С. Н. Елевич. – СПб. : Изд-во Олимп-СПб, 2008. – 96 с.
7. Иссурин, В. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса / В. Иссурин, В. Шкляр // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 5. – С. 2–5.
8. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
9. Мацак, А. Б. Построение годового цикла тренировки квалификационных баскетболистов на этапе спортивного совершенства : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Б. Мацак; Всесоюз. науч. исслед. ин-т физической культуры. – М., 1988. – 24 с.
10. Фураева, Н. В. Структура годового соревновательно-тренировочного цикла подготовки баскетбольных команд высокой квалификации / Н. В. Фураева // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 4. – С. 37.

МАССОВЫЙ СПОРТ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

В. Л. Архипова

Сибирский федеральный университет

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Рассмотрены роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья лиц пожилого и старшего возраста, а также некоторые особенности, позволяющие оптимизировать двигательную нагрузку в данном возрасте.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, старшее поколение.

Стержнем здорового образа жизни является двигательная активность, а уже вокруг нее могут и должны быть организованы все остальные компоненты, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья [5].

Рассматривая отдельные аспекты здорового образа жизни на индивидуальном, групповом и общественном уровне, в качестве важнейшего аспекта на индивидуальном уровне В. М. Лабский (1988) выделяет физическую активность человека. По его мнению, именно двигательная активность влияет на большинство других проявлений ЗОЖ: режим труда и отдыха, рациональное питание, отношения между людьми, соблюдение гигиенических норм и др. Обоснованное включение двигательной активности в индивидуальный образ жизни может быть осуществлено с позиций социальных и биологических норм, характеризующихся качественными и количественными параметрами [2]. К качественным параметрам относятся общественно значимые цели использования средств физической культуры, активное участие в мероприятиях массовой физической культуры, активная пропаганда здорового образа жизни и отказ от вредных привы-

чек, овладение знаниями и навыками оптимального использования двигательной активности в индивидуальном стиле жизни и др.

Количественные параметры норм для прогнозирования двигательных нагрузок включают разноуровневые оценки физического развития, физической подготовленности; рекомендуемые объемы и интенсивности физических нагрузок с учетом социальных запросов, возможностей; комплексные показатели состояния здоровья, взаимосвязанные с влиянием трудовой деятельности или условий возрастного развития, характеристики адаптационных возможностей организма по интегральным показателям жизнедеятельности, оценки производительности труда (В. М. Зацiorsкий, 1985).

Во взглядах на природу формирования двигательной активности четко выделяется самое ценное – потребность в движениях. Для человека и всего животного мира такая потребность обусловлена биологически.

Анализируя потребность в занятиях физическими упражнениями, Н. И. Пономарев и В. М. Рейзин отмечают, что эта потребность является биосоциальной, так как с помощью оптимально дозированных физических нагрузок в любом возрасте можно успешно воздействовать на биологическую природу человека – укреплять его здоровье, добиваться физического совершенства. Без определенного объема двигательной активности человек не может быть здоровым и счастливым.

Потребность в двигательной активности для человека является нормой, а не исключением. Дозирование мышечной деятельности основано на обеспечении подбора индивидуальных физических нагрузок. Обращение к физической культуре является эффективным и безопасным средством в оздоровлении, профилактике и лечении [1].

По мнению С. А. Полиевского (2006), при исследовании проблемы двигательной активности и ее влияния на организм особую актуальность приобретает выявление параметров, определяющих ее особенности и оптимальный уровень для различного возрастного контингента с учетом пола и возможностей организма.

Комплексные исследования состояния здоровья пожилых людей говорят о том, что такие показатели, как физическая и умственная работоспособность, способность перенесения психоэмоциональных нагрузок, во многом зависят от общего уровня их физической активности и имеют тенденцию к улучшению под влиянием регулярных дозированных физических нагрузок. Это позволяет рассматривать процесс расширения двигательной активности лиц старших возрастных групп как значимый метод гармонизации процесса старения [6].

При определении двигательной активности для людей старшего поколения необходимо учитывать ряд научно обоснованных принципов [5].

Первый принцип – непрерывности – требует использовать средства физической культуры на протяжении всей жизни человека, так как высокая эффективность активного долголетия сохраняется при регулярных занятиях на всех этапах онтогенеза.

Второй принцип – волнообразного изменения тренировочных нагрузок. Снижение с возрастом функциональных возможностей организма вынуждает осторожно относиться к максимальным нагрузкам, хотя основу двигательного режима людей старшего поколения должны составлять дозированные физические нагрузки. Полезны также и интенсивные нагрузки, выполняемые в привычных видах мышечной деятельности, но с учетом функциональных возможностей организма.

Третий принцип – индивидуализации, характеризует качественное своеобразие используемых средств и методов. Реализуется этот принцип за счет разнообразия тренировочных средств, комплекса упражнений, приспособление к которым с возрастом ухудшается прежде всего. Их структура и характер подбираются в соответствии с личностными потребностями человека, что позволяет ему реализовать свои потенциальные возможности.

Четвертый принцип – интегративный, направлен на комплексность воздействий. Он интегрирует все принципы оздоровительной тренировки. Наиболее высок тренировочный эффект не узкой, а широкой направленности, раздвигающий пределы всего диапазона реактивности организма человека. Для этого необходим комплекс качественно различных тренировочных средств. Даже стремясь избирательно повлиять на какую-либо слабую функцию организма, нужно проводить многостороннее воздействие.

Одной из наиболее существенных особенностей стареющего организма является снижение его приспособительных функций к любым воздействиям, в том числе и физическим нагрузкам. Субъективно это проявляется в ухудшении самочувствия на начальном этапе физической тренировки, которое постепенно сглаживается и проходит по мере тренированности. При организации рационального двигательного режима в пожилом и старшем возрасте целесообразно улучшать приспособительные возможности за счет создания повышенного эмоционального фона, благоприятной психологической обстановки (музыкальное сопровождение занятий, педагогический такт инструктора и т. д.). Облегчение восприятия физической нагрузки достигается использованием оптимальной разминки, включающей общие и специальные упражнения.

При выполнении физических упражнений нельзя переходить границу утомления. При возникновении чувства усталости надо видоизменять движения, разнообразить форму мышечной деятельно-

сти. Если это не приносит облегчения, занятие прекращают. В основе этого требования лежат факты, указывающие на резкое ослабление восстановительных процессов у людей пожилого и старшего возраста после ощущаемого утомления.

Вместе с тем рекомендуют не полагаться только на субъективное самочувствие при увеличении нагрузок. Здесь необходим самоконтроль и особенно врачебно-педагогические наблюдения, проводимые врачом совместно с инструктором непосредственно на занятиях.

Перечисленные правила являются дополнением к основным принципам, рекомендованным теорией физической культуры, на которых основывается оздоровительная физическая культура.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бызов, А. П. Здоровый образ и стиль жизни человека : монография / А. П. Бызов. – Красноярск : Электробыттехника, 2003. – 400 с.
2. Лабский, В. М. Нормативное прогнозирование содержания физкультурно-оздоровительной деятельности в системе здорового образа жизни (ЗОЖ) / В. М. Лабский // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 11. – С. 2, 3.
3. Полиевский, С. А. Стимуляция двигательной активности : монография / С. А. Полиевский. – М. : Физическая культура, 2006. – 256 с.
4. Пономарев, Н. И. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности (теоретический аспект) / Н. И. Пономарев, В. М. Рейзин // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 10. – С. 2–4.
5. Физическая активность пожилого человека / В. К. Бальсевич, И. В. Муравов, Ж. Б. Сафонова [и др.]. – М. : Знание, 1986. – 96 с.
6. Шкунов, Д. А. Движение пожилых как основа продолжительности жизни / Д. А. Шкунов // Материалы и тез. конф. : Социальная работа. Опыт. Поиск. Перспективы / Новосибирский областной геронтологический центр. – Новосибирск, 1997. – С. 23, 24.

**КРАТКИЕ ИТОГИ ВЫБОРОЧНОГО
ОБСЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА
ПО ТЕМЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Представлены результаты анкетирования студентов факультета физической культуры и спорта Сибирского федерального университета по теме «Здоровый образ жизни».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, анкетирование, респондент.

В соответствии с Концепцией демографической политики Российской Федерации в 2011–2015 годах один из акцентов должен быть сделан на внедрение в жизнь российского общества программ здорового образа жизни (ЗОЖ). Общеизвестен факт, что от образа жизни и эффективности системы здравоохранения здоровье человека зависит на 60 %, причем от образа жизни в 4–5 раз больше, чем от функционирования системы здравоохранения [1].

Согласно требованиям федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) выпускник по направлению подготовки физическая культура с квалификацией «бакалавр» должен обладать рядом профессиональных компетенций, в том числе физкультурно-оздоровительными, которые предполагают способность и готовность к соблюдению норм здорового образа жизни и укреплению собственного здоровья.

На факультетах физической культуры, в физкультурных вузах имеются достаточно большие возможности по формированию знаний, умений и навыков ЗОЖ, так как освоение информации о формировании и укреплении здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, по мнению В. И. Жолдака (1996) и О. Л. Трещевой (1997), наиболее успешно осуществляется при активной включенности в систематические занятия спортом.

Как подчеркивает И. В. Павлова, роль спортивного педагога в решении задач сохранения и формирования осознанного отношения детей к своему здоровью чрезвычайно велика [3]. Однако далеко не все студенты физкультурных вузов понимают это и придерживаются-

ся принципов здорового образа жизни. Исследования, проведенные в Сибирской государственной академии физической культуры, показали, что лишь 31,2 % студентов постоянно ведут здоровый образ жизни, 63,2 % придерживаются этих принципов время от времени и 6,5 % студентов ведут нездоровый образ жизни (И. В. Павлова, 1999).

Исследование проводилось с целью выявления представлений будущих специалистов в области физической культуры и спорта о здоровом образе жизни. Для этого была разработана анкета и проведен сбор информации. В обследовании приняли участие 22 юноши и 11 девушек в возрасте от 19 до 24 лет (средний возраст респондентов составил 20,6 лет).

Результаты опроса показали, что в понятие «здоровый образ жизни» студенты в разных вариациях включают не более пяти из перечисленных признаков:

- правильное питание;
- позитивное отношение к жизни;
- здоровый сон;
- внутренняя гармония;
- занятия физической культурой, спортом;
- отсутствие вредных привычек;
- всесторонняя самореализация личности;
- активный отдых;
- соблюдение режима дня и правил гигиены;
- закаливание;
- ежедневная утренняя гимнастика;
- полноценная духовная жизнь;
- гармоничные отношения в семье;
- полноценная адаптация организма к требованиям окружающей среды;
- состояние полного физического и социального благополучия;
- психофизическое состояние.

На предложение оценить свое физическое здоровье 23 % опрошенных дали ответы, в которых оценивают его как «отличное», остальные (77 %) оценили его как «хорошее». При проведении исследования учитывалось, что самооценки здоровья лишь отчасти могут выражать его реальное состояние, так как они носят субъективный характер, зависят от социального самочувствия респондентов, конкретной жизненной ситуации и не всегда основываются на результатах медицинских обследований.

Большинство опрошенных (91 %) придерживаются мнения, что здоровый образ жизни необходим, но на вопрос «Считаете ли Вы, что Ваше здоровье зависит от образа жизни, который Вы ведете?» положительно ответили только 85 % респондентов.

На предложение проранжировать 11 признаков здорового образа жизни в число главных поставили «не употреблять наркотики» 47 % опрошиваемых, «заниматься физической культурой» – 26 %. Достаточно большое число студентов (соответственно 20,5 % и 23 %) поставили такие признаки ЗОЖ, как «полноценное и правильное питание» и «не употреблять алкоголь» на средние позиции (5–6-е место). К числу наименее важных признаков ЗОЖ респонденты отнесли «доброжелательное отношение к другим» – 29 % опрошиваемых, «не курить» – 20,5 %, «не вести беспорядочную половую жизнь» – 17,6 %. Эти материалы указывают на двойственное (противоречивое) отношение студентов к поведенческим факторам обеспечения здорового образа жизни. Для здорового образа жизни важно, чтобы физические и духовные возможности человека осуществлялись гармонично, что связано с социальной и психофизической активностью в общественно-трудовой и иных формах деятельности.

Почти половина (44 %) респондентов указали, что информацию о здоровом образе жизни они получают самостоятельно из учебной и иной литературы, а также Интернет-ресурсов, 32 % считают, что имеют достаточные знания по этому вопросу, 20 % предпочитают консультироваться со специалистами. Незначительное число опрошиваемых указали, что получают сведения от родителей или друзей, из курса лекций по дисциплинам «Гигиена» и «Спортивная медицина», «Оздоровительные технологии физической культуры». Между тем формирование здорового образа жизни студентов, как правило, осуществляется на трех уровнях: 1) социальном (пропаганда СМИ, информационно-просветительная работа); 2) инфраструктурном (образовательная среда, конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности, профилактические учреждения, экологический контроль); личностном (система ценностных ориентаций человека) [2].

Результаты опроса показали, что студенты в некоторой степени информированы о здоровом образе жизни и факторах его составляющих. Однако знаний этих явно недостаточно. Кроме этого, важным, на взгляд авторов, является осознание каждым студентом того, что здоровый образ жизни – это его личный успех; того, насколько поведенческие факторы (привычки и стиль жизни) способствуют укреплению физического, репродуктивного и психического здоровья или, напротив, наносят ему урон; того, насколько необходимо это для дальнейшей успешной профессиональной деятельности.

Формирование здорового образа жизни, несомненно, проблема комплексная. Речь не может идти лишь о способах и методах укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повышение роли личностных качеств человека в сознательном и

волевым принятии принципов здорового образа жизни, а забота о здоровье, его укреплении должны стать ценностными мотивами поведения [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Московченко, О. Н. Концептуальные основы здорового образа жизни / О. Н. Московченко // Физическая культура в системе образования : сб. материалов науч.-практ. конф. / Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2000. – С. 72–76.
2. Сбережение народа зависит от Вас! : информационные материалы / сост. : В. А. Стародубов, Р. А. Хальфин, А. А. Баранов [и др.]. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – С. 53.
3. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования : монография. – Омск : СибГАФК, 2002. – 268 с.
4. Щедрина, А. Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : Альфа-Виста, 2007. – 144 с.

Г. А. Безденежных

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
(МДОУ) с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому воспитанию детей № 193

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА В РАБОТЕ МДОУ

В статье описывается программа сохранения и укрепления здоровья, задачи программы, средства и методы работы, а также достигнутые результаты по сохранению и укреплению здоровья.

Ключевые слова: дошкольники, здоровье, программа, диагностика, сохранение, укрепление.

Известно, что здоровье определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с

физическим, психическим и социальным благополучием человека. Преимущественное значение в формировании здоровья ребенка имеют факторы внешней среды. Поэтому так важно создание всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий в ДООУ, так как только здоровый ребенок может успешно усваивать все то, чему его учат, справляться с предъявляемыми требованиями, быть активным, работоспособным, нормально развиваться. Это обязывает ДООУ считать приоритетным направлением своей работы укрепление здоровья детей, предупреждение возможных отклонений в их развитии [2].

Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка может быть лишь в том случае, если за время пребывания его в дошкольном учреждении осуществляется разноплановая работа по физическому воспитанию [1].

Программа сохранения здоровья детей, разработанная в муниципальном дошкольном учреждении № 193 г. Красноярска, включает в себя 7 блоков.

Блок 1. Условия. Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в нашем дошкольном учреждении созданы определенные условия: 1) спортивный зал для физкультурных занятий; 2) в каждой группе созданы центры двигательной активности, разработаны рекомендации по содержанию двигательных центров в соответствии с возрастными особенностями детей; 3) на участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр.

Блок 2. Диагностика. Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учетом их подготовленности. Для этого в начале учебного года проводится медико-педагогическая диагностика. Далее полученные данные обрабатываются, и это позволяет планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом имеющихся у ребенка отклонений.

Блок 3. Развитие движений. Особое значение в нашей работе мы придаем развитию движений на физкультурных занятиях. Чтобы физкультурные занятия были эффективны, при их проведении мы придерживаемся следующих правил: 1) построение занятий в соответствии с задачами на данный период, уровнем подготовленности детей; 2) использование различных способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения двигательной активности; 3) распределение нагрузки на организм на протяжении всего физкультурного занятия; 4) использование разнообразного инвентаря, улучшающего эмоциональное состояние и активность детей.

Блок 4. Лечебно-профилактическая работа. Лечебно-профилактическая работа в нашем дошкольном учреждении строится на основе

анализа заболеваемости, чтобы проследить степень эффективности предпринимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей. Эта работа имеет три этапа: подготовительный, интенсивной профилактики, восстановительный. На каждом из них используются свои специфические физиотерапевтические и общеукрепляющие процедуры.

Блок 5. Закаливание. Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья. Поэтому особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия содействуют созданию привычек здорового образа жизни. Нами разработана система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а так же изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями ребенка.

Блок 6. Здоровый образ жизни. Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по нескольким направлениям. Одно из направлений программы – минимум по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни – формирование культурно-гигиенических навыков. Вся серия мероприятий, направленных на реализацию программы-минимум, носит название «Программа здоровья». На первом месте в ней стоят занятия, которые помогают выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние – это занятия по валеологии. Такие занятия проводятся по формуле: «помоги осознать ребенку, зачем ему это нужно – научи в увлекательной форме – приучай выполнять эти действия ежедневно».

Блок 7. Взаимодействие с родителями. Взаимодействие с родителями предусматривает: 1) ознакомление родителей с результатами диагностики; 2) целенаправленную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима, оптимальной двигательной активности, полноценного питания, закаливания и т. д. Кроме традиционных форм работы с семьей, большое влияние оказывают открытые показы занятий и праздников, которые организуются в детском саду, а так же «дни открытых дверей» для родителей, где они могут принять участие в занятии.

Реализация программы сохранения и укрепления здоровья детей обеспечивается:

1) направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе детского сада);

2) комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;

3) созданными оптимальными педагогическими условиями пребывания детей в детском саду;

4) формированием подходов к взаимодействию с семьей.

Программа сохранения здоровья в нашем дошкольном учреждении реализуется в несколько этапов.

Первый этап включает в себя анализ исходного состояния здоровья и физической подготовленности детей.

Второй этап работы – это организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ. Она включает в себя использование:

1) отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей;

2) различных оздоровительных режимов (для ослабленных детей, после перенесённых заболеваний, имеющих ту или иную патологию, на время каникул, в летний период);

3) комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия и нарушений осанки, хождение босиком;

4) физкультурных занятий всех типов;

5) оптимального двигательного режима.

Третий этап – это взаимодействие ДООУ с семьей.

Вопросы воспитания здорового ребенка решаются в тесном контакте с семьей и предусматривают ознакомление родителей с результатами диагностики физического развития ребенка. Наиболее эффективными формами работы с родителями являются совместные занятия детей и родителей, участие родителей в спортивных праздниках и развлечениях [3].

При разработке программы мы планировали получить следующие результаты:

1) снижение уровня заболеваемости;

2) повышение уровня физической подготовленности;

3) сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;

4) благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, улучшение физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

Проведя повторную диагностику показателей состояния здоровья, уровня физической подготовленности, а также отслеживая в течение года процент посещаемости и количество простудных заболеваний, мы получили следующие результаты. Диагностика и анализ показателей 2009 года по сравнению с 2008 годом:

1) физическая подготовленность – 68–76,5 %;

2) простудная заболеваемость – 21–17 %;

3) посещаемость – 78–87 %.

Подведя итоги внедрения разработанной нами программы в учебно-воспитательный процесс, можно сделать вывод, что разрабо-

танная нами программа сохранения и укрепления здоровья является эффективной. Нам удалось добиться положительных результатов как в снижении уровня заболеваемости за текущий год, в росте процента посещаемости, так и повысить у детей уровень физической подготовленности. Таким образом, внедрение данной программы позволяет решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, поэтому в дальнейшей нашей работе мы планируем продолжить работу по данной программе, постоянно совершенствуя и модернизируя ее.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. – М. : Просвещение, 2005. – 125 с.
2. Решетнева, Г. А. Социальная адаптация детей дошкольного возраста в процессе формирования здорового образа жизни / Г. А. Решетнева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №. 2. – С. 23–25.
3. Шарманова, С. Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста, проблемы, технологические решения / С. Б. Шарманова, А. И. Федорова. – Челябинск : УралГАФК, 2002. – 60 с.

Ф. Р. Бикьянова, Л. П. Стерхова

Магнитогорский государственный технический университет
им. Г. И. Носова

МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Разработан анкетный вопросник и проведено анкетирование по вопросу степени удовлетворенности студентов качеством занятий по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: физическая культура, мониторинг, здоровье.

Успех вуза на высококонкурентном рынке образовательных услуг определяется, прежде всего, способностью гибко реагировать на постоянно меняющиеся условия. Современному обществу нужны образованные, нравственные, предприимчивые люди, ведущие здоровый образ жизни, которые могут самостоятельно принимать соответствующие ре-

шения, способные к сотрудничеству, отличающиеся мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладающие чувством ответственности.

В высших учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента. Основной задачей учебной дисциплины «Физическая культура» по-прежнему остается формирование знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности студентов. Однако отношение к занятиям по физической культуре в образовательных учреждениях носит специфический характер и определяет данную учебную дисциплину как прикладную и необязательную, тем самым формируя отношение к физической культуре как элементу общей культуры личности.

В настоящее время культура здоровья личности студента определяется низким уровнем теоретических знаний и как следствие практических навыков. Известным фактом является и пассивное отношение студентов к освоению теоретических положений дисциплины «Физическая культура», низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о физических, психофизических и моральных качествах, составляющих основу подготовки специалиста любого профиля.

Повышение качества учебного процесса в вузе по дисциплине «Физическая культура» предусматривает, прежде всего, развитие спортивно-ориентированных, здоровьесберегающих и модульно-рейтинговых технологий обучения.

Кафедра физвоспитания является одним из основных структурных подразделений университета и имеет в своей деятельности основные процессы функционирования. Согласно учебному плану образовательного процесса количество занятий и времени, отведенного на физическую культуру, характеризуется следующим образом: одно занятие (2 часа) на 1-м и 2-м курсах (на одной неделе), два занятия (4 часа) на 1-м и 2-м курсах (на другой). На 3, 4, 5-м курсах академические занятия по физической культуре не организованы.

Результаты медицинского осмотра в студенческой поликлинике свидетельствуют о том, что с момента зачисления и до окончания университета состояние здоровья студентов значительно ухудшается. Так, за последние 10 лет количество студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, составляло около 5 %, 5 лет назад – около 10 %, в 2006–2009 годах количество студентов в специальных медицинских группах составляет 25 %.

При оценке качества физической подготовленности студента считается достаточным выполнение им нормативов. А как оценить качество физкультурного образования и воспитания, позицию студентов разных специальностей к здоровью, активному образу жизни и другие составляющие физической культуры.

С этой целью на кафедре физвоспитания было проведено исследование с целью выявить уровень удовлетворённости занятиями по дисциплине «Физическая культура» среди студентов технического университета. В анкетировании принимали участие студенты 1-го курса учебных групп общей физической подготовки (ОФП) в количестве 177 человек.

Результаты исследования показали, что желают заниматься физической культурой 90 % респондентов, причем игровой форме занятий отдают предпочтение 63 % опрошенных, обычной учебно-тренировочной – 30 % и соревновательной – 7 %; 55 % предлагают ввести новые спортивные специализации, 42 % – против нововведений; занимаются спортом регулярно 15 %, эпизодически 82 %, не занимаются 3 %; в спортивных соревнованиях участвуют только 32 % студентов, а остальные 68 % видят себя в качестве болельщиков. 70 % респондентов считают нормативные стандарты доступными для выполнения, 11 % отмечают, что они завышены, и только 19 % студентов квалифицируют контрольные испытания как легковыполнимые. Уровень профессиональной подготовки преподавателей 70 % студентов отметили как выше среднего, 25 % – как высокий. Отношения, которые складываются в учебном процессе с преподавателями, 90 % студентов характеризуют как нормальные и доброжелательные; в конечном счете качеством занятий удовлетворены 84 % респондентов.

Анализ материалов, полученных в результате анкетирования, также показал, что после медицинского осмотра в поликлинике МГТУ 20 % студентов первых курсов с ослабленным здоровьем не могут заниматься активными видами спорта и направляются в специальную медицинскую группу.

На основании результатов мониторинга качества физкультурного воспитания кафедрой физвоспитания планируется разработать комплекс мероприятий для удовлетворения потребностей учащейся молодежи в разнообразии форм и методов обучения по дисциплине «Физическая культура». Разработка новых технологий физкультурно-образовательного и формирования физической культуры личности требует поиска нестандартных подходов в организации физкультурно-оздоровительной работы в высшем учебном заведении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астафьев, В. С. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности / В. С. Астафьев, В. Б. Борисов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8.

2. Бондин, В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В. И. Бондин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10.
3. Голубев, А. И. Изменение физического состояния студентов младших курсов в процессе занятий по предмету «Физическая культура» / А. И. Голубев, Г. Н. Голубева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2.
4. Мусакаев, М. Б. Методика комбинированных занятий в процессе физического воспитания студентов / М. Б. Мусакаев, А. З. Зиннатуров // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8.
5. Митин, А. Е. Гуманитарные технологии в физической культуре: Концептуальные основы / А. Е. Митин, С. О. Филиппова, Е. А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2.
6. Старкова, Е. В. Модульная технология развития двигательных-координационных качеств у студенток педагогических вузов / Е. В. Старкова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003.
8. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2001.

*Н. А. Брюханова, О. В. Булгакова,
С. Г. Автономова, Ю. А. Богащенко*
Сибирский федеральный университет

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У СТУДЕНТОК

Измерения ЧСС на занятиях оздоровительной аэробикой позволили установить положительную динамику ЧСС у студенток 2-го курса по сравнению со студентками 1-го курса. Были выявлены слабо подготовленные студентки, у которых пульс во время основной части занятия поднимался выше 170 уд/мин.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, частота сердечных сокращений, студентки, энергообеспечение.

В Сибирском федеральном университете (на территории бывшего Красноярского государственного технического университета) учебные занятия по физической культуре ведутся на основе специализаций по видам спорта. Занятия продолжительностью два часа проводятся по два раза в неделю на протяжении первых шести семестров обучения. Большой популярностью среди студенток пользуется специализация оздоровительной аэробики, где занимается около 300 девушек. Представляет интерес реакция организма студенток на нагрузки, применяемые на занятиях аэробикой, особенно с учетом общего ухудшения здоровья молодежи в России.

Занятия по оздоровительной аэробике проводятся в спортивном зале площадью 140 кв. м, оснащенном всем необходимым оборудованием: зеркала, аппаратура для воспроизведения музыкального сопровождения, степ-платформы, резист-А-болы, коврики, различные утяжелители, современные тренажеры. Структура урока – классическая для оздоровительной аэробики [1]. Продолжительность урока составляет 60 мин: подготовительная часть – 10 мин, основная – 40 мин, заключительная – 10 мин. Основная часть занятия состоит из двух блоков: аэробного и силового. Аэробный блок включает комплекс упражнений из базовых аэробных движений, выполняющихся под музыку непрерывно (темп музыки 138–142 уд/мин). В силовом блоке – силовые упражнения с утяжелителями (боди-барамии или гантелями) и упражнения в партере (темп музыки 128–134 уд/мин).

В настоящей публикации приводятся результаты измерений частоты сердечных сокращений (ЧСС) у студенток специализации оздоровительной аэробики, проведенные 1–5 марта 2010 г. Измерения выполнялись в трех группах первого курса (37 человек) и в четырех группах второго курса (также 37 человек). Измерялся пульс в покое перед началом занятий в течение 30 с и в основной части урока: после аэробного блока за 10 с и после силового блока за 10 с.

ЧСС в покое

Первое, что можно выделить, – это большой разброс значений ЧСС, которая колеблется в пределах от 58 до 120 уд/мин, что говорит о крайне неодинаковой подготовке студенток. Еще недавно в учебниках физиологии было написано, что нормальной для студентов является ЧСС в пределах от 60 до 80 уд/мин. Но социально-экономические реформы, проведенные в России в 1992 г., привели, в частности, к закрытию бесплатных спортивных секций, изменению приоритетов молодежи, что вкупе резко сократило двигательную активность, привело к ухудшению состояния сердечно-сосудистой системы школьников и студентов и выходу сердечно-сосудистых заболеваний на первое место у студентов, в том числе и в КГТУ [2].

Для анализа мы разбили полученные значения ЧСС в покое на три условных диапазона (табл. 1):

70 уд/мин и менее – отличное состояние сердечно-сосудистой системы (для спортсменов);

71–90 уд/мин – нормальное состояние сердечно-сосудистой системы;

91 уд/мин и более – повышенная ЧСС (тахикардия).

Из табл. 1 следует, что средняя ЧСС у второкурсниц на 5,2 уд/мин ниже, чем у первокурсниц, что свидетельствует о положительном влиянии занятий оздоровительной аэробикой на сердечно-сосудистую систему студенток. Причем улучшение это произошло за счет уменьшения студенток с тахикардией и увеличения студенток, имеющих ЧСС 70 и менее уд/мин при практически одинаковом (20 и 19) количестве студенток с нормальной ЧСС. В то же время нельзя не обратить внимание на большое количество студенток (14 чел. – 18,9 %) с высоким ЧСС, занимающихся аэробикой, где применяются физические упражнения достаточно высокой интенсивности.

ЧСС после выполнения аэробного блока основной части занятия (табл. 2)

Средняя ЧСС после аэробной нагрузки у второкурсниц ниже на 14,2 уд/мин, что говорит о значительно лучшей приспособляемости сердечно-сосудистой системы второкурсниц к достаточно интенсивным упражнениям во время их непрерывного выполнения.

Для анализа мы выделили 3 диапазона интенсивности физических упражнений по ЧСС [3]:

150 уд/мин и менее – аэробный характер энергообеспечения (ниже уровня порога анаэробного обмена – ПАНО) – низко интенсивная аэробика;

151–170 уд/мин – смешанный аэробно-анаэробный характер энергообеспечения (выше ПАНО) – средне интенсивная аэробика;

171 уд/мин и более – смешанный анаэробно-аэробный характер энергообеспечения – высоко интенсивная аэробика.

Сравнивая показатели студенток второго курса и первокурсниц, видим, что количество студенток, выполняющих аэробный блок нагрузки при аэробном характере энергообеспечения, то есть без образования кислородного долга, увеличилось с 9 до 22. Для них это низко интенсивная аэробика, что является положительным эффектом занятий оздоровительной аэробикой. В то же время практически на том же уровне – 10 вместо 11 – осталось количество студенток, работающих при ЧСС выше 170 уд/мин. Для этих студенток это занятия высоко интенсивной аэробикой, когда в организме образуется значи-

Таблица 1

Курс	Средняя ЧСС, уд/мин	Количество студентов, чел.		
		ЧСС 70 и менее уд/мин	ЧСС 71–90 уд/мин	ЧСС 91 и более уд/мин
1	81,3	8	20	9
2	76,1	13	19	5

Таблица 2

Курс	Средняя ЧСС, уд/мин	Количество студентов, чел.		
		ЧСС 150 и менее уд/мин	ЧСС 151–170 уд/мин	ЧСС 171 и более уд/мин
1	161,4	9	17	11
2	147,2	22	5	10

Таблица 3

Курс	Средняя ЧСС, уд/мин	Количество студентов, чел.		
		ЧСС 150 и менее уд/мин	ЧСС 151–170 уд/мин	ЧСС 171 и более уд/мин
1	125,5	23	12	2
2	127,6	18	17	2

тельный кислородный долг. Хотя такая напряженная работа происходит лишь во второй половине аэробного блока занятия (не более 10–15 мин) и всего 2 раза в неделю, тем не менее для таких студенток интенсивность аэробного блока должна быть снижена.

ЧСС после выполнения силового блока основной части занятия (табл. 3)

Средняя ЧСС после силовых упражнений у второкурсниц немного выше (на 2,1 уд/мин), чем у первокурсниц. Предположительно это можно объяснить тем, что у первокурсниц силовые качества развиты слабо и они часть упражнений (например, отжимания) не могут выполнять с полной амплитудой.

Также обращает на себя внимание тот факт, что и при выполнении силовых упражнений на ковриках имеются студентки (4 чел.), для которых это высоко интенсивная физическая работа. Для них индивидуально нагрузка должна быть снижена.

Хотя проведенный анализ не совсем корректен, так как лучше всего сравнивать ЧСС одних и тех же студенток на первом и втором курсах, но все же он позволяет сделать некоторые предварительные выводы.

1. Занятия оздоровительной аэробикой заметно укрепляют сердечно-сосудистую систему студенток: снижается пульс как в покое, так и после выполнения аэробного блока основной части занятия.

2. Часть студенток имеет низкую функциональную подготовку и при выполнении аэробного блока занятия (а некоторые и во время силовых упражнений) попадает в анаэробно-аэробную зону энергообеспечения с интенсивностью более 170 уд/мин, что требует для них индивидуального снижения нагрузки.

3. Необходимо ежегодно проводить аналогичные исследования ЧСС для всех студенток, чтобы выявлять слабо подготовленных девушек и избежать возможного негативного влияния занятий оздоровительной аэробикой на их сердечно-сосудистую систему.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зефирова, Е. В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика : учеб.-метод. пособие / Е. В. Зефирова, В. В. Платонова. – СПб. : СПбГУ ИТМО, 2006. – 25 с.
2. Богащенко, Ю. А. Состояние здоровья студентов КГТУ : Материалы Всерос. науч.-метод. конф. «Совершенствование качества подготовки специалистов» / Ю. А. Богащенко, А. С. Темных, Р. А. Рябинина. – Красноярск : ИПЦ КГТУ, 2002.
3. Бойчевская, Н. Аэробика [Электронный ресурс] / Н. Бойчевская. – Режим доступа : <http://www.fizkult-ura.ru>.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Нарушение осанки у детей является одной из первопричин ряда различных заболеваний. И если не проводить мероприятия для ее исправления, это может отрицательно сказаться на здоровье и развитии человека в любом возрасте.

Ключевые слова: нарушение осанки, реабилитация, биологическая обратная связь, комплекс упражнений.

Введение. В современных программах при определении задач физического воспитания школьников на первом месте укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышение работоспособности школьников [1, 8, 9]. Однако анализ научно-методической литературы показывает, что существующие программы по физическому воспитанию не способствуют решению всех этих задач, и в первую очередь задач укрепления здоровья и сохранения правильной осанки, так как в них отсутствует специальный материал, посвященный конкретной профилактической направленности.

Среди существующих методик расширения двигательной активности детей недостаточно четко определены критерии величин нагрузок с учетом функционального статуса каждого занимающегося, недостаточно изучено использование современных методов коррекции деформации в комплексном восстановительном лечении [2].

Правильная осанка – это сложноорганизованный объект, формирующийся на основе уравновешенного тонуса мышц передней и задней поверхности туловища, его правой и левой половины. Формирование правильной осанки не может быть достигнуто только благодаря гармоничному развитию мышечного корсета. Не меньшее значение имеет освоение навыка правильной осанки, который приобретается посредством систематических и многократных повторений правильного положения тела, при выполнении упражнений лежа, сидя, стоя и в движении при постоянном самоконтроле [3].

Воспитание правильной осанки у детей – проблема педагогическая, как и формирование всех жизненно необходимых двигательных навыков [5].

Мнения большинства авторов, изучающих вопросы, посвященные нарушениям осанки, сходятся на том, что основным средством физического воспитания правильной осанки и ее коррекции являются физические упражнения [1–3, 8, 9].

В комплексе восстановительных мероприятий наряду с ЛФК, массажем, лечебным плаванием, ношением корректоров используются средства, основанные на методе биологической обратной связи.

Биологическая обратная связь (БОС) – это «обратный» возврат человеку информации о функционировании его внутренних органов и систем. Биологическая обратная связь по электромиограмме (ЭМГ-БОС) – это обучение управлению функцией мышц с помощью специальных устройств, которые регистрируют биопотенциалы контролируемой мышцы, усиливают их и преобразуют в различные сигналы обратной связи (световые, звуковые, комбинированные) [6].

Общий принцип работы с приборами БОС заключается в том, что на определенную группу мышц накладывается электрод, и с помощью светового или звукового сигнала, выдаваемого специальным устройством, пациент получает представление о биоэлектрической активности этих мышц в покое или при выполнении заданного движения [7].

В своем исследовании мы предположили, что комплексная методика с использованием метода биологической обратной связи, будет более эффективно способствовать повышению функционального состояния опорно-двигательного аппарата и достижению оздоровительного эффекта у детей с нарушением осанки.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Детского сколиотического центра при школе-интернате № 1 им. В. П. Синакова г. Красноярск. В исследовании приняли участие 32 мальчика в возрасте 11–13 лет. По случайной выборке дети были подразделены на две группы – экспериментальную и контрольную.

Исследование грудного отдела позвоночника производилось с помощью определения плечевого показателя. Для оценки функционального состояния позвоночника определяли подвижность позвоночника. Для оценки функционального состояния «мышечного корсета» измеряли статическую выносливость мышц спины и живота.

Обработка материала осуществлялась с помощью методов математической статистики.

Дети контрольной группы занимались по общепринятой методике заключающейся в использовании специальных, общеразвивающих, дыхательных физических упражнений с количеством повто-

рений каждого упражнения 12–15 раз. Продолжительность занятия составляла 45 минут.

Дети экспериментальной группы занимались по предложенной нами методике. В подготовительной части занятия продолжительностью 15 минут они выполняли упражнения для закрепления правильной осанки с помощью метода функционального биоуправления, включающего компьютерные системы с биологической обратной связью (БОС). Для решения этой задачи использовали компьютерный комплекс «Миотренажёр». В основной части занятия продолжительностью 25 минут выполнялись упражнения для формирования мышечного корсета: дыхательные, общеразвивающие, упражнения для всех мышечных групп (повторение каждого упражнения 12–15 раз). В заключительной части занятия продолжительностью 5 минут выполнялись упражнения для повышения подвижности в суставах.

Занятия в обеих группах проводились через день в течение 2 месяцев (28 занятий).

Результаты исследования. Исходные средние данные статической выносливости мышц спины и статической выносливости мышц живота в обеих группах были достаточно низкие. После повторного обследования в обеих группах отмечалось повышение показателей по отношению к исходным данным с достоверностью $p < 0,05$. При сравнении показателей статической выносливости мышц спины и статической выносливости мышц живота между экспериментальной и контрольной группой было зафиксировано различие с достоверностью $p < 0,05$; сравниваемые показатели статически не равны между собой. Наблюдается их значимое различие

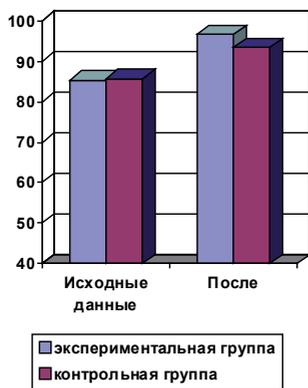


Рис. 1. Показатели статической выносливости мышц спины (с)

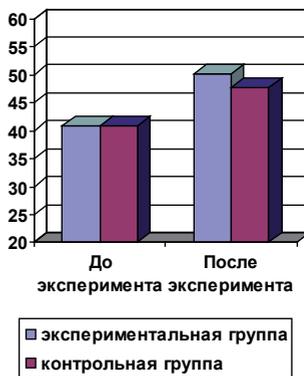


Рис. 2. Показатели статической выносливости мышц живота (с)

(рис. 1, 2). Данные показатели подтверждают эффективность используемой нами методики реабилитации.

Исходные средние данные подвижности позвоночника и плечевого показателя в обеих группах были ниже нормы. После повторного обследования в обеих группах отмечалось повышение обоих показателей по отношению к исходным данным, но статистически различия оказались $p > 0,05$. При сравнении данных показателей между экспериментальной и контрольной группой достоверных различий зафиксировано не было (рис. 3, 4), что не является подтверждением эффективности предложенной экспериментальной методики.

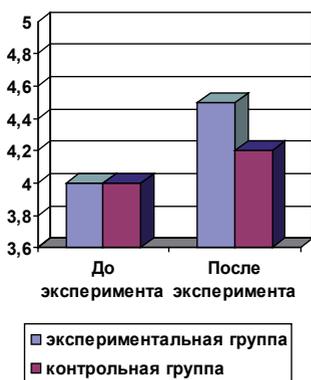


Рис. 3. Показатели изменения подвижности позвоночника (см)

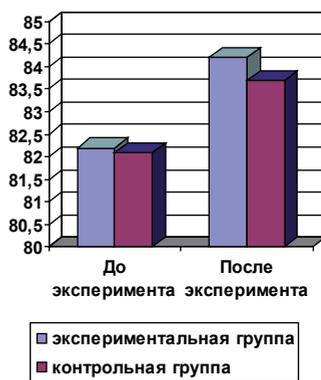


Рис. 4. Изменение плечевого показателя (%)

Вывод. Проведенные исследования выявили, что по двум показателям (статическая выносливость мышц спины и живота), предложенная нами экспериментальная методика оказалась эффективна. В то же время два других показателя (подвижность позвоночника, плечевой показатель) опровергли выдвигаемую нами гипотезу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Величенко, В. К. Физкультура для ослабленных детей : метод. пособие / В. К. Величенко. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 168 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : справ. / В. А. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 2004. – 592 с.

3. Карпюк, И. Ю. Принцип подбора и методика использования корректирующих упражнений в физическом воспитании школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Ю. Карпюк. – Киев, 1991. – 23 с.
4. Котешева, И. А. Лечение и профилактика нарушений осанки / И. А. Котешева. – М. : Эксмо, 2002. – 208 с.
5. Красикова, И. С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И. С. Красикова. – СПб. : Корона, 2001. – 176 с.
6. Кузьмичева, О. А. Применение метода биологической обратной связи для коррекции двигательных нарушений / О. А. Кузьмичева // Биологическая обратная связь. – 1999. – № 3. – С. 6–11.
7. Лаврикова, В. И. ЭМГ-БОС при лечении сколиоза у детей в режиме статических нагрузок / В. И. Лаврикова, М. И. Кожевникова, В. С. Синяков // Биоуправление в медицине и спорте : материалы 1 Всероссийской конференции. – Омск, 1999. – 31 с.
8. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001.
9. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки / под общ. ред. Г. А. Салемского. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2001. – 72 с.

А.Э. Буров

Астраханский государственный технический университет

ДИНАМИКА КОНДИЦИОННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Неконтролируемая компьютеризация современной молодежи становится все более распространенной формой зависимости среди паттерна различных молодежных аддикций. В данной работе представлены данные об особенностях основных двигательных качеств студентов, имеющих ярко выраженные признаки Интернет-зависимости, и влиянии занятий физической культурой на коррекцию кондиционных показателей аддиктов.

Ключевые слова: информационные зависимости, Интернет-аддикция, двигательная подготовленность.

В последние годы наличие среди студентов вузов различных информационных зависимостей становится актуальной проблемой высшей школы [1].

С целью выявления наличия среди студентов I курса, обучающихся на факультете информационных технологий и коммуникаций, признаков интернет-зависимости было проведено их анкетирование по методике Никитина – Егорова [2].

Анализ данных показал, что только у 46,1 % испытуемых юношей не выявлено признаков интернет-зависимости. При этом 16,5 % студентов I курса характеризуются ярко выраженной интернет-аддикцией.

Следует отметить высокий процент первокурсников, которые относятся к группе риска возникновения зависимости (37,4 %).

По результатам анкетирования были сформированы две группы испытуемых: экспериментальная ($n = 15$) – студенты, имеющие ярко выраженные признаки Интернет-аддикции, и контрольная ($n = 15$) – студенты, не имеющие таких признаков. Для каждой группы была разработана методика занятий физической культурой в рамках учебного процесса.

Уровень двигательных способностей относят к важнейшим интегральным показателям, определяющим физическое развитие человека, и в полной мере это касается людей, имеющих различные формы зависимого поведения [3–5].

Для определения уровня двигательной подготовленности испытуемых в начале учебного года нами было проведено комплексное тестирование развития основных физических качеств с помощью общепринятых в педагогической практике кондиционных тестов.

По окончании эксперимента для оценки влияния экспериментальных занятий физической культурой было проведено итоговое тестирование уровня двигательной подготовленности студентов обеих исследуемых групп.

В табл. 1 представлены результаты тестирования уровня развития основных двигательных качеств студентов, полученные по завершению педагогического эксперимента.

Сравнительный анализ итоговых результатов позволяет констатировать, что к завершению экспериментальных занятий отмечается положительная динамика всех изучаемых показателей двигательной подготовленности в обеих группах испытуемых, но наибольший прирост кондиционных качеств зарегистрирован в группе «зависимых» студентов.

Так, в контрольной группе внутригрупповые достоверные различия выявлены только в прыжке в длину с места ($p < 0,01$), результаты которого увеличились на 5,1 %, по остальным тестам досто-

Таблица 1

**Показатели двигательной подготовленности студентов
в конце педагогического эксперимента**

№ п/п	Показатели	Этапы экспе- римен- та	Контингент испытуемых				Р
			Норма (n = 15)	Бал- лы	Зависимые (n = 15)	Бал- лы	
			$X \pm m$				
1	Бег 100 м, с	Начало	14,2 ± 0,2	2	14,5 ± 0,1	1	>0,05
		Конец	14,1 ± 0,2	2	14,2 ± 0,3	2	>0,05
		Р	>0,05		>0,05		
2	Подтягивание (раз)	Начало	11,5 ± 0,5	3	9,5 ± 0,6	2	<0,05
		Конец	12,2 ± 0,6	4	11,6 ± 0,5	3	>0,05
		Р	>0,05		<0,01		
3	Челночный бег 3x10 м, с	Начало	7,9 ± 0,8	3	8,3 ± 0,9	1	<0,05
		Конец	7,5 ± 0,3	4	7,6 ± 0,7	4	>0,05
		Р	>0,05		>0,05		
4	Прыжок в длину с места, см	Начало	222,4 ± 3,9	2	227,0 ± 3,0	3	>0,05
		Конец	243,4 ± 2,2	4	257,1 ± 3,5	5	<0,01
		Р	<0,01		<0,01		
5	Бег 3000 м, мин, с	Начало	14,81 ± 0,3	1	15,19 ± 0,3	1	>0,05
		Конец	14,18 ± 0,8	1	14,07 ± 0,6	1	>0,05
		Р	>0,05		>0,05		
Сумма баллов по комплексу тестов	Начало	11		8			
	Конец	15		15			
Уровень двигатель- ной подготовки	Начало	Средний		Ниже среднего			
	Конец	Средний		Средний			

верных отличий в уровне двигательной подготовленности не зарегистрировано ($p > 0,05$).

Средняя сумма баллов, набранных по результатам выполнения всех контрольных тестов, в этой группе также увеличилась, но общий уровень двигательного развития по-прежнему соответствует средним значениям, так же, как и в начале педагогического эксперимента.

Внутригрупповые изменения в двигательной подготовке в экспериментальной группе более значительны. Так же, как и в контрольной группе, к завершению занятий произошло значительное улучшение по всем двигательным показателям, наибольший положи-

тельный рост отмечен в испытаниях, требующих проявления силы ($p < 0,01$) и скоростно-силовых способностей ($p < 0,01$), соответственно, на 22,1 % и 13,3 %. В результате почти вдвое увеличилась итоговая сумма баллов, оценивающая уровень двигательной подготовленности занимающихся, который вырос до «среднего» по сравнению с «ниже среднего», зарегистрированного в начале исследования.

Анализ межгрупповых различий, полученных в конце педагогического эксперимента, свидетельствует, что юноши группы «норма» потеряли свое достоверное преимущество в результатах силовых и координационных испытаний, а студенты, имеющие признаки Интернет-зависимости, получили превосходство итоговых показателей в скоростно-силовых качествах ($p < 0,01$).

Таким образом, результаты исследований уровня двигательной подготовленности студентов вуза, проведенных по завершении экспериментальных занятий, позволяют заключить, что в обеих группах испытуемых произошли положительные изменения, но в группе интернет-зависимых студентов динамика роста исследуемых показателей, в сравнении с исходными данными, более значительна, а именно:

– произошло значительное улучшение по всем двигательным показателям, при этом наибольший положительный рост отмечен в испытаниях, требующих проявления силы ($p < 0,01$) и скоростно-силовых способностей ($p < 0,01$), соответственно, на 22,1 % и 13,3 %;

– значительно увеличилась итоговая сумма баллов, оценивающая уровень двигательной подготовленности, который вырос до «среднего» по сравнению с уровнем «ниже среднего», зарегистрированного в начале исследования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопов, А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А. Ю. Акопов. – СПб. : Речь, 2008. – С. 108–111, 132–150.
2. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – СПб. : Речь, 2007. – С. 96–109.
3. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М. : Медицина, 1982. – С. 302 с.
4. Буров, А. Э. Специфика коррекционных занятий физической культурой при компьютерных аддикциях / А. Э. Буров, Р. А. Канатбаева // Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза: проблемы, поиски, решения : материалы Всерос. науч.-практ. конференции (г. Н. Новгород, 2 июня 2009 г.). – Н. Новгород : НГТУ им. Р. Е. Алексеева, 2009. – С. 34, 35.

5. Буров, А. Э. Коррекционно-формирующая направленность прикладных видов спорта, используемых в вузе / А. Э. Буров // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России : тез. докл. VII Всерос. науч.-практ. конф. – М. : Физическая культура, 2009. – С. 32–34.

С. С. Бучнев

Российский университет дружбы народов

Н. С. Панчук

Кемеровский государственный университет

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Успешность физкультурно-спортивной деятельности определяется уровнем физической культуры личности, который в совокупности характеризуется определенной степенью физического развития, физической и функциональной подготовленностью, уровнем знаний в области физической культуры, сформированностью интересов, мотивов, потребностей и ценностных ориентаций.

Ключевые слова: мотивация, физкультурно-оздоровительная деятельность, знания, физическая культура, ценностные ориентации.

Педагогический процесс высшего учебного заведения, все его структурные компоненты ведут к внутренним изменениям личности: образованности, воспитанности, интеллектуального, нравственного, эмоционального развития, повышению профессионализма будущего специалиста.

Утверждение здорового образа жизни молодых людей в целом и студенчества в частности сегодня рассматривается как одно из приоритетных направлений развития системы российского образования. Значимость формирования ценностей здорового образа жизни обусловлена необходимостью сохранения и преумножения здоровья будущих специалистов и совершенствования их физического, психического и социального благополучия. Хорошее самочувствие, физическая работоспособность являются условием и базисом для

раскрытия творческого потенциала личности, его профессиональной самореализации.

Стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья – вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. Под мотивацией таких занятий следует понимать их смысл, мотивы, цели, эмоции. Все эти компоненты мотивации рассматриваются в единстве.

В свою очередь успешность физкультурно-спортивной деятельности определяется уровнем физической культуры личности, который в совокупности характеризуется определенным уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью, уровнем знаний в области физической культуры, сформированностью интересов, мотивов, потребностей и ценностных ориентаций.

Проблема мотивации и мотивов поведения в деятельности является одной из основных в психологии спорта и физической культуры. В психологических исследованиях спортивной деятельности вопросам мотивации принадлежит ведущая роль. В мотивах и целях, которые выступают как интегральные формы психического отражения, отчетливо проявляется системный характер.

Повышенное внимание к вопросам мотивации опирается на осознанность того, что для успешной работы по физической культуре и спорту преподавателю недостаточно знать только физические возможности студентов. Необходимо иметь также представление о том, каково содержание их мотивации, в каком направлении они развиваются, какова иерархическая соподчиненность в структуре мотивационной сферы занимающихся, а также особенности динамики мотивов на различных этапах учебного процесса и занятий физической культурой и спортом.

Результаты опроса студентов РУДН показали, что у будущих специалистов не сформировано устойчивой мотивации занятий по предмету «физическая культура». Большинство из них выполняют физические упражнения лишь в рамках учебных занятий и главными мотивами, побуждающими студентов заниматься физической культурой и спортом, является *получение зачета* по предмету «физическая культура» (рис. 1).

В результате проведенного тестирования¹ было выявлено, что у большинства студентов с начала обучения на подготовительном факультете по второй курс включительно наблюдается низкий уро-

¹ Студентам были предложены вопросы по шести видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, плавание, легкая атлетика, бадминтон), а также вопросы из категории общих знаний по физической культуре.

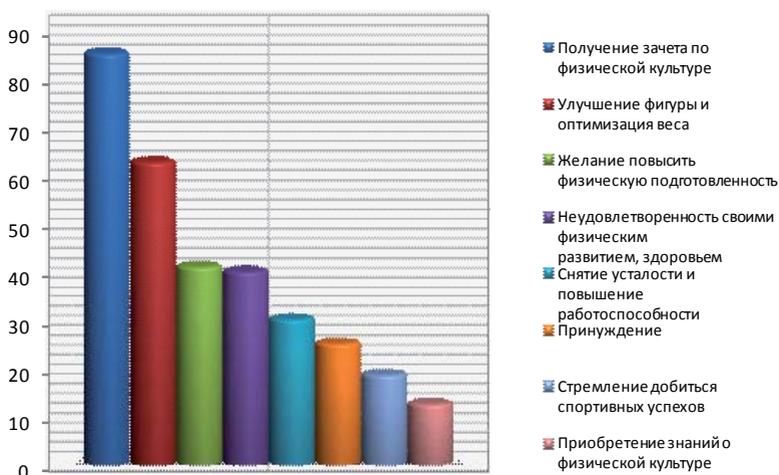


Рис. 1. Мотивы занятий физической культурой и спортом студентов РУДН

вень знаний в области физической культуры и спорта (соответственно по годам обучения в образовательном учреждении: 67,6, 64,3 и 66,4 %, табл. 1).

Итак, для того чтобы физическая культура стала полноценным фактором становления специалиста, она должна быть личностно значимой для студента. Для этого необходимо, чтобы студент:

– понимал роль физической культуры в своей жизни, в сохранении и укреплении своего здоровья;

Таблица 1

Уровень знаний в области физической культуры и спорта у студентов РУДН

Уровень знаний	Учебный год, курс					
	2004–2005, подфак		2005–2006, 1-й курс		2006–2007, 2-й курс	
	<i>n</i> = 420	%	<i>n</i> = 420	%	<i>n</i> = 420	%
Высокий	18	4,3	24	5,7	21	5,0
Средний	118	28,1	126	30,0	120	28,6
Низкий	284	67,6	270	64,3	279	66,4

- имел устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, основанную на его собственных потребностях;
- имел высокий уровень знаний в области физической культуры;
- имел возможность выбора форм и условий для занятий физической культурой.

Е. Н. Быкова, И. Г. Бондарева, Н. Г. Карачевцева
Сибирский федеральный университет

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Рассмотрены особенности физического воспитания студентов нефизкультурных специальностей с учетом условий предстоящей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, студент, общество, факторы, умственная работа, физические упражнения.

Для современного общества физическая культура и спорт (ФКиС) являются важной частью общей культуры человечества. Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с ФКиС [5].

Известный историк Л. Кун, анализируя предпосылки возникновения ФКиС, писал, что человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого человеческого тела, организма человека как главной производительной силы [1]. Вычленение подготовки как специфической деятельности и является началом возникновения физической культуры. За время развития человеческой цивилизации ФКиС приобрела новые функции.

В одном из докладов Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения указывается, что увеличение числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и других функциональных нарушений среди студентов является следствием все увеличивающейся интенсификации умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок [7].

К факторам риска, способствующим появлению сердечно-сосудистых, нервных и психических заболеваний, относятся также социальные перемены, жизненные трудности, непонимание близкими людьми, нетерпение, постоянное ощущение недостатка времени,

торопливая еда, мотивационные конфликты и конфликты интимно-личного характера, смена работы и профессии и т. п.

Особенно остро интенсивная умственная работа отражается на состоянии центральной нервной системы (ЦНС) и на протекании психических процессов. Большая нагрузка на ЦНС и на ее высший отдел – кору головного мозга проявляется преимущественно в таких психических процессах, как внимание, восприятие, мышление, анализ, память, эмоции [8]. В мозгу с наибольшей интенсивностью протекают процессы обмена веществ, он составляет 2,0–2,5 % от общей массы тела, потребляет 15–20 % кислорода, поступающего во внутреннюю среду организма, и для нормального проявления своих функций мозг должен иметь высокий уровень стабильности кровообращения.

Однако многие факторы, сопутствующие умственной деятельности, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшают его кровоснабжение. К ним относятся: длительное пребывание в положении сидя за столом, нервно-психическое напряжение, отрицательные эмоции, напряженная работа в условиях дефицита времени, высокая ответственность за результаты усвоения знаний и др.

Длительная напряженная умственная работа снижает также возможности организма к ее качественному продолжению, наступает утомление, как нормальная реакция организма. Утомление может вызвать состояние усталости, которое появляется перед наступлением утомления и является субъективным чувством человека. Усталость нарастает при непонимании значения выполняемой работы, неудовлетворенности ее результатами. Наоборот, усиление интереса, успешное завершение работы снижают чувство усталости. Утомление не всегда обнаруживается в одновременном ослаблении всех сторон деятельности. Снижение работоспособности в одном виде учебного труда может сопровождаться сохранением его эффективности в другом виде [8].

Все это позволяет сделать вывод, что становится все более актуальным научно и методически обоснованное применение физической культуры и спорта в процессе учебной деятельности студентов нефизкультурных специальностей. Очень важно изыскание новых научно обоснованных форм, средств и методов физического воспитания, соответствующих требованиям научно-технического прогресса.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов, организацией учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях [2]. Однако полноценное использование профессиональных знаний и

умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом.

Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Исследования [3, 6, 9] показывают, что общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить этих задач, так как современный высококвалифицированный труд требует, кроме того, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии. Поэтому физическое воспитание студентов в высшей школе имеет специфические особенности: конкретная направленность его как предмета учебного плана определяется не только общими социальными задачами, но и требованиями, предъявляемыми специальностью. Вследствие этого физическое воспитание студентов должно осуществляться с учетом условий характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать элементы профессионально-прикладной физической подготовки, то есть использовать средства физической культуры и спорта для формирования профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, а также повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский, М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев // ТиПФК. – 2001. – № 3. – С. 2–7.
2. Давиденко, Д. Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры / Д. Н. Давиденко, Г. Н. Пономарев // ТиПКФ. – 2004. – № 5. – С. 52–54.
3. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений : утв. Приказом Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26 июля 1994 г. № 777. – М., 1994.
4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 240 с.
5. Столяров, В. И. Социология физической культуры и спорта : учебник / В. И. Столяров. – М. : ФиС, 2005. – 400 с.

6. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в РФ : федер. закон : принят Гос. Думой 4 дек. 2007 г.
7. Фетисов, В. А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах / В. А. Фетисов. – М. : Сов. спорт, 2005. – 80 с.
8. Физическая культура : учебник / под общ. ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарика, 2007. – 350 с.

А. В. Вапаева, М. Ю. Станченко
Сибирский федеральный университет

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Чередование работы и отдыха является важным условием плодотворной интеллектуальной деятельности. Наиболее эффективной формой отдыха считается отдых активный. Функциональная активность организма человека характеризуется различными двигательными процессами и способностью поддерживать высокий уровень психических функций при выполнении напряженной интеллектуальной деятельности.

Ключевые слова: интеллектуальная деятельность, умственная работоспособность, физические упражнения, активный отдых.

Умственная работоспособность определяется как способность человека к выполнению конкретной умственной деятельности, в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Основу работоспособности составляют уровень специальных знаний, умений, навыков, а также психофизиологических качеств, физиологические функции, психологические особенности [6].

Работоспособность определяется тремя группами факторов:

- физиологического характера: состояние здоровья, половая принадлежность, общая нагрузка, питание, сон, организация отдыха и др.;
- физического характера: воздействующие на организм через органы чувств: степень и характер освещения рабочего места, температура воздуха, шум, вибрация и др.;
- психического характера: самочувствие, настроение, мотивация и т. д.

На работоспособность в любой момент трудового процесса влияет не только каждый из этих факторов, но и различные их сочетания.

Исследованиями установлено, что умственная работоспособность на протяжении трудового дня отличается колебаниями продуктивности работы. На основе выявленных колебаний были выделены периоды работы, которые сменяют один другого [5]:

1. Период вработываемости.
2. Период оптимальной работоспособности.
3. Период полной компенсации.
4. Период неустойчивой компенсации.
5. Период прогрессивного снижения работоспособности.

Любая деятельность сопровождается процессами утомления и восстановления. Утомление является специфическим раздражителем восстановительных процессов [3]. С физиологической точки зрения особенностью восстановления является то, что внешняя деятельность человека уже прекращена, внутренняя деятельность организма по компенсации рабочих затрат еще продолжается. Восстановительные процессы протекают непосредственно при выполнении работы [2]. Например, активизируются окислительные реакции, обеспечивающие ресинтез богатых энергией химических веществ. После окончания работы интенсивность восстановления значительно возрастает, благодаря чему работоспособность достигает не только до рабочего уровня, но в течение некоторого времени даже превосходит его (феномен сверхвосстановления). Чем интенсивнее развивается утомление (но не переходит в переутомление), тем более интенсивными становятся процессы восстановления.

Чередование работы и отдыха является важным условием плодотворной интеллектуальной деятельности. Наиболее эффективной формой отдыха считается отдых активный. Впервые значение активного отдыха научно обосновал И. М. Сеченов [1]. Он обратил внимание на то, что сила руки после утомления восстанавливается быстрее, если другой, неутомленной рукой выполнять нетрудную работу. В дальнейшем ученые установили, что активный отдых применим не только к физической, но и к умственной работе. Особая роль принадлежит мышечной деятельности, в процессе которой в работу вовлекаются нервные центры, отличные от тех, которые задействованы при различных формах интеллектуальной деятельности. Физические упражнения подбираются таким образом, чтобы их сложность и интенсивность максимально соответствовали напряженности умственной деятельности: чем утомительнее работа, тем меньшей должна быть интенсивность мышечной нагрузки.

Переключение с умственной работы на физическую позволяет сохранять и улучшать деятельность организма в целом, совершенствовать координационные механизмы в его функционировании [2].

Организация процесса работы при выполнении умственной деятельности во многом определяет состояние устойчивой работоспособности на длительное время. Известный физиолог Н.Е. Введенский писал, что «при умелом распределении умственного труда можно не только развить громадную по своей продуктивности работу, но при этом сохранить на долгие годы, быть может, на всю жизнь умственную работоспособность и общий тонус жизнедеятельности» [1].

Функциональная активность организма человека характеризуется различными двигательными процессами и способностью поддерживать высокий уровень психических функций при выполнении напряженной интеллектуальной деятельности [6]. Поперечно-полосатые мышцы обеспечивают сокращение сердца, передвижение тела в пространстве, движения глазных яблок, глотание, дыхание, двигательный компонент речи, мимики и др. Гладкие мышцы входят в состав стенок сосудов, бронхов, мочевого пузыря, желчного пузыря, мочеточников, желудочно-кишечного тракта других внутренних органов, кожи. Гладкие мышцы обеспечивают их функцию и осуществляют движения ресничек клеток кишечного эпителия за счет нервной двигательной системы и гуморальных факторов.

При выполнении физических упражнений от чувствительных нервных окончаний, находящихся в мышцах, суставах, коже, к мозгу устремляются потоки импульсов, быстро повышающих возбудимость центральной нервной системы и обеспечивающих ее готовность к активной деятельности. На активный рабочий режим переключаются сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Ускоряется ток межтканевой жидкости. Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности [6].

Результаты многочисленных исследований по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производительной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим физическим нагрузкам лиц и у не адаптированных к ним (нетренированных) убедительно показывают прямую зависимость всех названных параметров умственной работоспособности от уровня как общей, так и специальной физической подготовленности [3].

Дозирование умственной работы не всегда возможно. Мыслительная деятельность продолжается и в после рабочее время,

**Влияние занятий физической культурой
на умственную работоспособность студентов
(Е.В. Булич, 1997)**

Варианты планиро- вания занятий	Время проведения занятий						Оценка (баллы)
	8.15– 9.50	10.00– 11.50	11.45– 13.20	13.30– 15.05	15.15– 16.50	17.00– 18.35	
1	Оздоров. аэробика	Учебные занятия	Учебные занятия				1
2		Оздоров. аэробика	Учебные занятия	Учебные занятия			3
3	Учебные занятия	Учебные занятия	Оздоров. аэробика				2
4		Учебные занятия	Учебные занятия	Оздоров. аэробика			4
5			Оздоров. аэробика	Учебные занятия	Учебные занятия		3
6				Оздоров. аэробика	Учебные занятия	Учебные занятия	3
7				Учебные занятия	Учебные занятия	Оздоров. аэробика	4

даже во сне. Более того, в большинстве видов умственной деятельности и упорной сосредоточенности на решении какой-либо задачи. Поэтому резервы для отдыха и восстановления следует находить не в снижении мозговых усилий, а в оптимальных нагрузках, активном отдыхе [6].

Важным фактором эффективности всякого труда является соблюдение определенного суточного распорядка, включающего распределение времени на работу, отдых, питание, сон. Регулярность чередования в рамках принятого режима способствует выработке необходимого ритма в деятельности организма. В результате в образовавшейся цепочке условных рефлексов каждая предыдущая деятельность становится условным раздражителем последующей [3].

Естественные для человека природные биоритмы функционирования организма – это наибольшая активность утром (8–12 ч), затем некоторый спад в середине дня (12–16 ч), снова некоторый подъем вечером (16–22 ч) и резкое снижение ночью (22–8 ч). При обычном ежедневном цикле работы наблюдается и недельная периодичность

работоспособности, относительный максимум которой имеет место во вторник, среду, четверг. Однако типичная кривая работоспособности может изменяться под воздействием эмоционального подъема, мотивации и др. Продолжительность продуктивной умственной работы у разных людей неодинакова и зависит от возраста, здоровья, профессиональной подготовленности, индивидуального режима.

При планировании и организации учебных занятий по физической культуре в вузе рекомендуется учитывать их влияние на умственную работоспособность студентов. В таблице представлены данные о том, как влияют различные варианты планирования занятий оздоровительной аэробикой на умственную работоспособность студентов. Минимальный эффект оценивался в 1 балл, максимальный – в 4 балла [4].

Анализ оптимального соотношения умственной и физической работоспособности студентов при различных вариантах интенсивности нагрузки на протяжении одного семестра позволил определить оптимальную «зону» ЧСС, для проведения занятий – 130–160 уд/мин [7]. Большая интенсивность нагрузки и высокие показатели ЧСС способствуют повышению эффективности двигательной деятельности, но в то же время снижают умственную работоспособность студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М., 1987.
2. Бальсевич, В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека: к проблеме развития физкультурного знания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры – 1991. – № 7. – С. 37–41.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М. : Знание, 1987. – 236 с. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт». № 7).
4. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
5. Конева, Е. В. Особенности мышления в субъект субъективных видах деятельности / Е. В. Конева // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17, № 6. – С. 82–94.
6. Маркосян, А. А. Развитие человека и надежность биологической системы / А. А. Маркосян // Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. – М. : Медицина, 1969. – С. 5–13.
7. Медведева, О. А. Аэробика для студентов / О. А. Медведева, Г. А. Зайцева. – М. : ИНСАН, 2009. – 144 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ МГТУ

В статье рассказывается о том, как в МГТУ проходят занятия физической культурой и спортом по специализациям, что формирует мотивацию здорового образа жизни. Именно эти занятия обеспечивают активный отдых, устранение недостатков физического развития, овладение необходимыми навыками, поддержание и совершенствование физической подготовленности.

Ключевые слова: здоровье, студент, занятие, знания, навыки, способности, упражнения, нагрузка, дисциплина, проблема, обучение, качества.

В начале XXI века одной из важнейших проблем физического воспитания студентов является снижение у них мотивации занятий физической культурой и спортом. В это же время в условиях рыночных отношений существенно возрастают требования к выпускникам высших учебных заведений. Как известно, для полноценной и плодотворной деятельности необходим высокий уровень здоровья, достигнуть которого, и тем более поддерживать, практически невозможно без систематического использования физических упражнений.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». По существу это идеал, к которому мы должны стремиться.

В условиях социально-экономических и политических преобразований в современной России особое значение приобретают проблемы укрепления физического, духовного и социального здоровья человека, формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и спортивного стиля жизни. Следовательно, проблема здоровья нации становится элементом национальной безопасности России, ибо здоровье нации – это мощь государства (Рожков, 2002). И не случайно о необходимости создания специальной программы здоровья человека, создания условий для занятий физической культурой и спортом шла

речь в январе 2002 г. на заседании Государственного совета Российской Федерации под председательством президента страны В. В. Путина.

Президент России Д. А. Медведев 14 октября 2008 г. на Президиуме Госсовета констатировал развал всей системы физической культуры и спорта, начиная от простых уроков физкультуры в школе и заканчивая подготовкой кадров для спорта высоких достижений.

Физическая культура – единственная дисциплина в техническом вузе, которая обучает студентов формировать, сохранять и укреплять своё здоровье, повышать физическую подготовленность, развивать и совершенствовать психофизические способности, специфическую его подготовку к выполнению будущей профессиональной деятельности и социальных обязанностей в обществе.

В научной литературе мотивация рассматривается как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его направленность и активность. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

С целью формирования у студентов стойкой мотивации занятий физической культурой и спортом на кафедре физвоспитания МГТУ осуществляется системный подход к её достижению. Определены конечные цели обучения.

1. Формирование у студентов мотивации постоянных занятий физической культурой и спортом для оздоровления, физического совершенствования и повышения физической и умственной работоспособности.

Для формирования мотивации студенты постоянно следят за своими физическими и функциональными возможностями, физической и умственной работоспособностью, функциональным возрастом и сравнивают показатели, полученные при различных формах и объёмах физической нагрузки:

а) первичное полное медицинское обследование силами специалистов студенческой поликлиники МГТУ;

б) тестирование физических качеств, физической работоспособности силами преподавателей кафедры физвоспитания (в каждом спортивном отделении);

в) повторное тестирование в конце года;

г) определение умений и навыков выполнения физических упражнений, необходимых в профессионально-прикладной деятельности по выбранной специальности (в течение года);

д) повторное полное медицинское обследование на каждом курсе обучения (диспансеризация).

2. Обучение студентов двигательным умениям и навыкам, в том числе имеющим профессионально-прикладное значение.

На протяжении 2 лет обучения студенты приобретают знания и умения об использовании физических упражнений, которые несут оздоровительную и профессионально-прикладную направленность на следующих спортивных отделениях, где студенты занимаются по желанию. На первом занятии 1-го курса заместители декана по физвоспитанию рассказывают студентам о тех видах спорта, которые культивируются в нашем университете. После окончания лекции студенты записываются в спортивные отделения по желанию. Это лёгкая атлетика, баскетбол, общая физическая подготовка, гимнастика и спортивная аэробика, тяжёлая атлетика, футбол, специальная медицинская группа.

3. Развитие, совершенствование и поддержание у студентов на протяжении обучения в вузе всех физических качеств.

Далеко не все студенты приходят в вуз физически развитыми. Задача кафедры – формирование всех пяти основных физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы. А затем эти качества нужно совершенствовать и поддерживать на нужном уровне в течение всех лет обучения в вузе и на протяжении всей жизни. Развитие физических качеств идёт параллельно с обучением и совершенствованием двигательных умений и навыков.

4. Обучение студентов правильному применению средств физической культуры в их профессиональной деятельности.

Занятия для студентов являются не только образовательными. Оздоровляя себя, студент обучается планированию правильного двигательного режима и применению средств физической культуры и спорта в профессионально-прикладной деятельности. На занятиях (практических и теоретических) студент должен знать и уметь:

а) как правильно дышать; какие существуют типы дыхания; как правильно выполнять дыхательное упражнение; как применяются дыхательные упражнения в структуре оздоровительных занятий;

б) как строится учебно-тренировочное занятие; чем отличается тренировка от физической нагрузки; что такое двигательный режим;

в) что такое утренняя гимнастика, как построить комплекс утренней гимнастики, и почему она необходима каждому;

г) что такое самоконтроль и взаимоконтроль во время занятий физической культурой и спортом;

д) что такое тестирование, физические качества, и как они развиваются и совершенствуются;

е) что такое паспортный, биологический и функциональный возраст;

ж) что такое расслабляющие упражнения, как и для чего они выполняются;

з) что такое правило трёх «п», для чего оно необходимо и как его следует выполнять?

5. Обучение студентов необходимым знаниям и привитие им умений и навыков по организации и проведению оздоровительных и тренировочных занятий, а так же спортивных соревнований по отдельным видам спорта.

Студенты, учась в вузе, могут попасть в ситуацию, когда им придётся быть организаторами каких-либо спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований. Они должны знать определённые правила проведения таких мероприятий. Поэтому на спортивных студенческих соревнованиях по футболу, баскетболу, лёгкой атлетике они привлекаются к судейству, где получают знания о правилах организации и судейства по данному виду спорта.

К сожалению, физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха современной студенческой молодёжи не всегда занимает ключевую и главную позицию в жизнедеятельности студента. Однако использование физических упражнений играет важную роль для улучшения здоровья студентов, профилактики заболеваний. Занятия физическими упражнениями повышают уровень физического и физиологического состояния, всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определённых исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни, а так же обеспечивает организацию свободного досуга молодёжи и прививает предпосылки для здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в учебных заведениях являются самыми массовыми, действенными средствами формирования социально активной личности будущих специалистов.

Таким образом, способность каждого человека отмечать даже самые незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет уверенность в своих силах, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, самосовершенствования, реализации здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста : учебник / В. И. Ильинич. 1999.

2. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
3. Рожков, П. А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства / П. А. Рожков // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1. – С. 2–8.
4. Физическое воспитание : учебник / под ред. В. Н. Головина, В. Н. Маслова, Н. В. Коробкова. – М. : Высш. шк., 1998.
5. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003.

Л. А. Вдовина, Т. Н. Рыбнова

Магнитогорский государственный технический университет

ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Скакалка – это прекрасное средство тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма; хорошее средство для развития силы и выносливости мышц ног. В статье рассказывается об использовании скакалки на уроках физической культуры, а так же при самостоятельных занятиях, даны методические указания для начинающих.

Ключевые слова: скакалка, прыжки, пульс, сила, выносливость, простота, лёгкость, работа, организм, доступность.

Скакалка на уроках физкультуры служит отличным простейшим спортивным инвентарём для развития ног, для улучшения работы сердечно-сосудистой системы организма, координации движений. Прыжки через скакалку являются одним из самых эффективных вспомогательных упражнений; совмещают в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танцев и напоминают нам об увлечениях детства. Прыжки через скакалку могут служить единственной формой аэробных упражнений или дополнять и разнообразить другие. Однако занятия этой формой двигательной активности предъявляют достаточно высокие требования к организму, поэтому надо тренироваться в прыжках, по крайней мере, 2 раза в неделю, чтобы добиться тренировочного эффекта.

Простота в использовании скакалки состоит в достаточно лёгкой обучаемости и несложности выполняемых упражнений. Большинство людей, как правило, умеет прыгать – когда-то они научились этому, будучи детьми. Эта форма двигательной активности доступна всем и может выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении. Прыгать можно практически с любой скакалкой, но в диаметре она должна быть не тоньше 0,8–0,9 см. Если она будет тоньше, то из-за того, что она слишком лёгкая, ее будет трудно крутить; если толще – наоборот тяжело. Она должна быть достаточно длинной, чтобы касаться каждый раз пола в тот момент, когда туловище выпрямлено и руки находятся на уровне бедер.

Для того чтобы определить правильную длину скакалки, возьмитесь за ее концы и наступите в середине на нее стопой. Когда вы ее натянете, концы должны достигать подмышек. Если вы раньше никогда не прыгали через скакалку, то сначала необходимо научиться прыгать на месте, потом правильно, равномерно крутить скакалку и только потом совмещать все движения в единое целое. Прыгайте на месте без продвижения до тех пор, пока частота пульса не достигнет желаемых величин, затем необходима спокойная ходьба 1–2 мин, пока пульс не опустится до нормальных величин, потом начинайте опять прыгать. Программа самостоятельных занятий прыжками через скакалку дана в таблице.

Необходимо стремиться к тому, чтобы быть в состоянии прыгать безостановочно в течение 15 мин 3 раза в неделю.

В программе использован метод интервальных занятий, где прыжки чередуются с ходьбой для того, чтобы сердце постепенно привыкало к серьёзным требованиям, которые предъявляются при прыжках через скакалку. Небольшие периоды отдыха между короткими интервалами интенсивных прыжков позволяют ЧСС оставаться в «зоне безопасности». Однако поскольку во время каждого периода отдыха прыгун продолжает двигаться, восстановление не будет полным и достаточным для того, чтобы ускорить тренировочное воздействие, так же как неполные периоды отдыха в тренировке опытных бегунов стимулируют работу сердца. Если эта программа окажется слишком напряженной, на каждую стадию можно отводить по 3 недели.

Прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно-сосудистой системы. Для развития общей выносливости продолжительность таких упражнений должна быть более 15 мин. Большинство ученых-медиков полагает, что эффективность прыжков через скакалку равно примерно 90 % эффективности продолжительного бега, если оценивать её по потреблению кислорода и количеству сжигаемых калорий. Эти занятия дают постоянный тренировочный эффект, и его можно увеличивать. Вначале, когда осваи-

**Программа самостоятельных занятий прыжками
через скакалку для начинающих**

Неделя	Продолжительность прыжков, мин	Продолжительность интервала отдыха, мин	Общее чистое время прыжков
1–2	1	2	3
3–4	1	2	3
5–6	2	2	6
7–8	2	1 (1/2)	6
9–10	2	1	8 (6)
11–12	2	1/2	6
13–14	3	2	6
15–16	3	1	6
17–18	4	2	8
19–20	4	1	8

ваются прыжки, прыгают с частотой 72 об./мин. Если попробовать вернуть скакалку медленней, она просто не сможет достичь вертикали. Вот почему нагрузки в прыжках через скакалку нельзя снизить ниже определённого уровня как в беге, когда можно начинать с лёгких нагрузок и темпа, и по мере того, как организм вращается, повышать их. В прыжках через скакалку наблюдается обратная картина – почти сразу же достигается желаемая величина ЧСС и в течение первых 3 минут организм работает в анаэробном режиме. Частота сердечных сокращений увеличивается ещё и за счет работы рук, совершающих в данном случае вращательные движения, – работа рук более значительно увеличивает ЧСС почти с самого начала; во время выполнения прыжков через скакалку производится в 30 раз больше механической работы, чем при беге (при занятиях, превышающих 10 мин).

Первые три минуты работа является почти полностью анаэробной, тяжёлой формой нагрузки, что эквивалентно бегу с полной скоростью. И даже на 5–6-й мин упражнения в организме еще существует кислородный долг. Проведенные исследования показывают, что и в это время организм ещё не вступил полностью в аэробную фазу работы.

После бесчисленных исследований, проведенных на опытных бегунах, учёные изучили физиологические эффекты воздействия продолжительного бега на организм. Подобные исследования никогда не проводились на физкультурниках, выполняющих в течение продолжительного времени прыжки через скакалку в медленном темпе. Однако исследования Р. Риоти, проведенные им в течение двух

лет совместно с А. Паолоне в университете Филадельфии, позволили сделать вывод, что «как только организм вступит в аэробную фазу работы, можно закрепить на очень высоком показателе ЧСС, выполнять большое количество механической работы и, возможно, увеличить поглощение кислорода. В действительности можно увеличить способность к потреблению кислорода и уровень подготовленности сердечно-сосудистой системы гораздо быстрее, если использовать прыжки через скакалку вместо занятий какой-либо другой формой физической деятельности, не заставляющей организм работать столь же напряженно». Кроме того, что прыжки через скакалку укрепляют ССС и дыхательную систему, они способствуют развитию силы и выносливости мышц ног (бег, кстати, способствует развитию выносливости этих же групп мышц). Прыжки через скакалку также способствуют улучшению грациозности и координации движений. Однако прыжки не оказывают заметного влияния на мышцы рук. Поэтому необходимо дополнять занятия прыжками упражнениями с отягощениями или упражнениями круговой тренировки.

На уроках наибольшее внимание необходимо уделять развитию выносливости. Для этого можно использовать «лесенку» по принципу арифметической прогрессии 10 пр. + 20 пр. + 30 пр. + 40 пр. + 50 пр. и т. д. Фаза отдыха между прыжками 5–10 с, 15 с, 20 с, 25 с, и т. д., каждый раз увеличивая на 5 с. Для более подготовленных студентов можно использовать дополнительно «лесенку» вниз, по принципу убывающей арифметической прогрессии.

Далее следует выполнять серии безостановочных прыжков (прыжков без отдыха). Вначале необходимо определить возможности каждого студента в выполнении безостановочных прыжков. При повторных контрольных прыжках можно оценить положительный сдвиг.

Следующий этап развития выносливости – прыжки со скакалкой по времени пробегания самой короткой кроссовой дистанции (1 км). Например, студентка, показавшая результат в кроссе 4 мин 30 с, прыгает 500 прыжков за это же время. Количественные результаты в данном случае служат показателем скоростных качеств и одновременно выносливости. Наиболее подготовленные студенты выполняют прыжки без остановки, а остальные – с отдыхом (по самочувствию).

Шестиминутные прыжки с фазами отдыха и без остановки, завершают этапы прыжковой подготовки в развитии выносливости. Результаты студентов, выполняющих прыжки с отдыхом, колеблются в диапазоне 300–500, а без отдыха – от 500 до 1000 прыжков.

Для развития скоростной выносливости можно применять повторные серии прыжков по 30 с и по 1 мин с регламентированной фазой отдыха (30 с 1 мин).

Для развития быстроты прыжки на скакалке выполняются в виде соревнования – кто быстрее выполнит 10, 20, 30 и т. д. прыжков или кто больше прыжков выполнит за 10, 20, 30 с, за 1 мин.

Для развития координации можно выполнять комбинированные прыжки – 5 на обеих ногах, 5 – на левой ноге, 5 – на правой ноге, 5 – с ноги на ногу, 5 – ноги врозь-вместе, 5 – скрестно вперед-назад и т. д. Здесь важен переход с одного вида прыжков на другой без остановки и ошибки. Это могут быть прыжки с продвижением вперед, назад; с чередованием направления влево-вправо; с мячом, зажатым между ступней ног.

Представляют интерес прыжки со скакалкой вдвоём. Вот некоторые из них: прыжки лицом друг к другу; стоя друг за другом – скакалка у стоящего впереди; стоя друг за другом – скакалка у стоящего сзади; стоя боком, разноимённым друг к другу, взявшись за руку партнера, один конец скакалки у каждого; стоя боком, одноимённым друг к другу, взявшись за руки; стоя разноимённым боком друг к другу, один вращает скакалку и прыгает, другой только вращает скакалку одноимённой рукой; стоя спиной друг к другу, скакалку вращают оба партнёра.

Перед прыжками обязательна предварительная разминка, так как многократные прыжки укорачивают мышцы голени и лодыжки и предъявляют к ним повышенные требования. Это также относится и к мышцам – сгибателям бедра и голени. Для предупреждения возникновения болей и травм необходимо выполнять специальные упражнения с вращением лодыжек, скручиванием стоп; упражнения на растягивания икроножных мышц, а также упражнения для мышц пальцев ног и растягивание ахилловых сухожилий.

Для занятий прыжками через скакалку не нужна никакой специальной одежды. Кроссовки предохраняют подушечки пальцев при прыжках на слишком твёрдом покрытии, а стопы – от ударов скакалкой.

Прыжки через скакалку – очень напряжённая форма физических упражнений, особенно в самом начале, поскольку здесь нельзя начинать медленно и регулировать темп. ЧСС поднимается очень быстро, поэтому заниматься этой формой двигательной активности нельзя тем, у кого сердечно-сосудистые заболевания и другие недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Розенцвейг, С. Красота в здоровье : пер. с англ. / С. Розенцвейг. – М. : ФиС, 1988.
2. Физическая культура в школе. – 2004. – № 2. – С. 46, 47.

О. И. Гайбиева, В. В. Весько, Л. Н. Слепова

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10,
Волжский политехнический институт (филиал)
государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный технический университет»

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ШКОЛЕ

Актуальная тема, в которой раскрыты особенности физкультурно-оздоровительного направления в школе. Включает в себя и уроки физкультуры, и внеклассную работу, и проведение дней здоровья, спортивных праздников, участие педагогов и детей в проекте на спортивной площадке, а также диагностику мониторинга физической подготовленности и результаты спортивных достижений.

Ключевые слова: физкультминутки, зарядка (УГГ), дизайн спортивной площадки.

Огромное значение в деле сохранения и улучшения здоровья школьников имеет предмет «Физическая культура». Большинство работ по оздоровлению учащихся можно разделить на два направления. Первое направление – организация уроков физической культуры на открытом воздухе с использованием природных факторов и элементов закаливания в системе физического воспитания детей. Второе направление связано с поиском новых форм и методов оздоровления школьников, то есть с оптимизацией физкультурно-оздоровительной работы. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня принято относить гимнастику до учебных занятий, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах.

На уроках физкультуры создается микроклимат, позволяющий ребенку чувствовать себя комфортнее и увереннее на занятиях. Этому так же способствует комбинирование цветов стен и пола в спортивном зале, благодаря чему в нем создаются функциональные зоны, легко установить спортивные снаряды, выделить опасные зоны.

Здоровье является залогом полноценной и счастливой жизни, способствует реализации планов, решению различных жизненных задач. Только здоровый человек может быть успешен и уверен в своем будущем в современном мире, поэтому мы – педагоги должны

способствовать этому. По нашему мнению, сегодня недостаточное внимание уделяется оптимизации содержания малых форм физкультурно-оздоровительной работы, например, гимнастика дома, физкультурминутки. Ведь именно они при умелом подходе и организации могут дать больший оздоровительный эффект.

Физкультурминутки проводятся по необходимости на каждом уроке по 1,5–2,0 минуты и состоят из 5–8 упражнений. Упражнения должны быть легко выполнимыми, направленными на снижение утомляемости во время школьных уроков. Основными элементами физкультурминуток являются дыхательные упражнения, ходьба, наклоны и повороты туловища, движения кистями рук и др. Учащиеся начальных классов положительно относятся к проведению утренней зарядки в школе, с особым желанием выполняют упражнения, способствующие подъему эмоционального настроения. Необходимо также использовать упражнения, направленные на нормализацию мозгового и периферического кровообращения, которые помогают расслабиться.

Внеклассная работа в школе не включает в себя обязательные виды соревнований, так как это добровольное начало и организуется для детей. Внеклассные занятия развивают навыки самостоятельной работы учащихся. Эти занятия не утомительны, способствуют укреплению здоровья и физическому развитию школьников. В школе есть группы продленного дня – примерно 200 человек. С ними работают воспитатели, классные руководители, психологи и педагоги. В план занятий они включают игровые технологии, веселые физкультурминутки, упражнения по предупреждению утомляемости глаз, дыхательную гимнастику.

Педагогам по физической культуре необходимо уделять большое внимание пропаганде здорового образа жизни и приучать учащихся к регулярному выполнению утренней гигиенической гимнастики. Большую помощь оказывает подготовка физоргов класса к руководству коллективными занятиями по проведению физкультурминутки. Физорги классов рассказывают своим одноклассникам о значении утренней гимнастики, как она способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию (выводит организм из пассивного состояния и подготавливает к предстоящей активной деятельности). Физические упражнения настраивают центральную нервную систему на рабочий ритм, совершенствуют координацию движений, увеличивают скорость крово- и лимфообращения, укрепляют кровоснабжение тканей. Дыхание становится более глубоким и ритмичным. Увеличивается поступление кислорода к мышцам, внутренним органам и головному мозгу.

Важными в системе оздоровления являются дни здоровья с выходом на природу осенью и весной. Основные мероприятия: эстафетный бег с преодолением препятствий, выставка поделок из природного материала, викторина по проверке знаний действий в чрезвычайных ситуациях (правила дорожного движения, противопожарная безопасность) и музыкальная гостиная. Проводятся спортивные праздники, где каждый класс готовит представление спортивных и творческих достижений учеников за лето и первую четверть. Здесь могут быть представлены награды обучающихся за прохождение «здоровых станций»: 1) самый меткий (попадание в кольцо); 2) станция безопасности (вопросы по технике безопасности на уроках физической культуры и оказание первой медицинской помощи); 3) станция Олимпийская (вопросы по истории олимпийского движения). Победителем считается команда, набравшая большее количество очков. Эти мероприятия включают функцию информационно-игрового общения. В эти дни ребята осваивают основы здоровья по всем направлениям и подводят итоги по пройденному материалу.

Важную роль играет привлечение учащихся в различные спортивные секции. Например, в нашей школе половина из 18 классов является специализированными классами по футболу. Футболом занимаются около 180 человек, 45 человек заняты в других видах спорта, таких как художественная гимнастика, гребля, тхэквондо, бокс. Кроме этого в школе ведется кружок по баскетболу, который посещают юноши 8–11-х классов и ежегодно участвуют в городских соревнованиях. Среди учеников нашей школы есть победители и призеры городских и областных соревнований, а также несколько учащихся были приглашены для продолжения образования в училище олимпийского резерва. Больших успехов школьники добиваются в соревнованиях по легкой атлетике, футболу, на олимпиаде по физической культуре в городе и являются членами сборной команды города в области. В школе регулярно проводятся соревнования среди разных возрастных групп по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, настольному теннису, шахматам. В виде наглядной агитации ведется работа над проектом «Ландшафтный дизайн спортплощадки» – создание на уличной спортивной площадке «звездной дорожки» с фамилиями учеников, имеющих лучшие результаты по таким видам спорта как бег 30 м, 60 м, 400 м, 800 м, прыжки в длину с места и т. д.

Ни для какого не секрет, что педагог должен не только хорошо представлять процессы формирования ценности здоровья у подрастающего поколения, но и сам обладать достаточно высоким уровнем здоровья. Для учителей проводятся соревнования по волейболу, где они встречаются с победителями команд старшеклассников. В летние месяцы на базе школы для учащихся функционирует оздорови-

тельный лагерь с дневным пребыванием, цель которого – укрепление здоровья и организация активного отдыха с участием в различных соревнованиях (лапта, пионербол, футбол, веселые старты).

Уровень здоровья детей в школе определяется по трем основным методикам: результатам медицинского осмотра, определению уровня физического развития детей и определению уровня физической подготовленности. Определение уровня физического развития и уровня физической подготовленности проводится два раза в год, в сентябре и в мае. Весной – это показатель эффективности работы школы по сохранению здоровья детей, осенью – результаты прошедшего летнего оздоровительного сезона. Уровень физической подготовленности – показатель работы по физической культуре в образовательном учреждении. Уровень физического развития определяется в целом по школе, по ступеням обучения, по классам, отдельно по мальчикам и девочкам.

Уровень физической подготовленности определяется по трем показателям: бег 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м; прыжки в длину с места; подтягивание у мальчиков и поднимание туловища у девочек. Замеры проводятся два раза в год для учащихся основной физкультурной группы. Мониторинг физической подготовленности включает в себя изучение динамики физической подготовленности, мотивации учащихся в развитии физических качеств, изучение заинтересованности в состоянии здоровья. Все эти результаты отражаются по каждому классу и входят в систему внеклассной работы по физической культуре. Планы воспитательной работы включают занятость класса в спортивных кружках и секциях, участие класса в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы.

Многие классные руководители нашей школы работают по программе «Все цвета, кроме черного». Ими разработаны методические рекомендации по проведению уроков, внеклассных мероприятий, родительских собраний. Результаты работы по этой программе таковы:

1. Соблюдают режим дня – 72 % учеников.
2. Посещают спортивные секции – 66 %.
3. Делают утреннюю гимнастику – 70 %.
4. Ежедневно бывают на свежем воздухе – 100 %.
5. Умеют общаться между собой – 66 %.

Говоря о физическом здоровье детей, нельзя упускать из внимания и то, что одной из его составляющих является регулярное и правильное питание. В нашей школе 100 % учащихся получают горячее питание, также включены фрукты, овощи, соки.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Необходимо

приучать детей с раннего возраста вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями гармонии здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Велитченко, В. К. Физкультура без травм / В. К. Велитченко. – М., 1993.
2. Круглов, Ю. Г. Избранные работы: Педагогика. Кн. 2 / Ю. Г. Круглов. – М. : Советский писатель, 2007.
3. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! : учебник для учащихся 5–7-х кл. общеобразовательных учреждений / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М. : Просвещение, 1999.
4. Мудрик, А. В. Социальная педагогика / А. В. Мудрик. – М. : Академия, 2005.
5. Нравственное воспитание в средней школе / сост. И. А. Тисленкова. – Волгоград : Учитель, 2007.

В. А. Голов

Коми государственный педагогический институт

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕРАВЕНСТВА РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕГИОНЕ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ)

В статье рассмотрены и выделены вопросы государственного регулирования развития сферы физической культуры и спорта субъекта Российской Федерации, определены путем совершенствования государственной политики на выравнивание уровня развития сферы физической культуры и спорта в городах и районах региона.

Ключевые слова: физическая культура, неравенство развития, депрессивный район.

Северные территории России, к которым относится и Республика Коми (РК), характеризуются значительной удаленностью от

центра, суровыми погодными условиями, которые делают эти районы непривлекательными с точки зрения постоянного проживания, занятости и развития проектов в сфере физической культуры и спорта (ФКиС).

В отношении Республики Коми как объекта государственного регулирования в настоящее время реализуются государственные проекты в области добычи и транспортировки полезных ископаемых. Также разработаны меры по социальной защите северян [4].

Автором было проанализировано влияние социально-экономических факторов и мер государственного регулирования на развитие региональной сферы ФКиС. Исследование основано на данных Госкомстата РК. Ряд выводов получен на анализе данных по 20 городам и районам Республики Коми [2].

Проведенный кластерный анализ исследователем Е. С. Котырло (2007) взаимосвязи между экономическими и социальными показателями позволил разделить города и районы республики на три группы [3]:

- относительно благополучные в формировании и использовании человеческого капитала города: Сыктывкар, Вуктыл, Сосногорск, Усинск, Ухта, в которых проживает половина населения республики;

- менее благополучные города и районы: Воркута, Инта, Печора; сельские районы – Койгородский, Корткеросский, Сыктывдинский, Сысольский, Усть-Цилемский;

- депрессивные районы (остальные семь с численностью населения 131, 1 тыс. чел.).

Инвестиции в основной капитал на душу населения в наиболее благополучной и депрессивной группах отличаются в 4,9 раза; средние темпы изменения объемов промышленной продукции – в 3,4 раза; коэффициент транспортной доступности – в 1,5 раза; уровень безработицы в 2,5 раза; средняя заработная плата – в 2,3 раза. Смертность в неблагополучной группе в 1,4 раза выше, чем в первой; финансирование сферы ФКиС на одного жителя в неблагополучной группе в 3,4 раза ниже, чем в первой группе. Примечательно, что, согласно нашим исследованиям, аналогичная ситуация в вышеуказанных группах наблюдается и в сфере ФКиС [2], что подтверждает прямую зависимость развития сферы ФКиС от социально-экономических условий в муниципальных образованиях региона.

На основании вышеизложенного подтверждается возможность относительно самостоятельного (инерционного) социально-экономического (физической культуры и спорта в том числе) развития только промышленно развитых городов и необходимость серьезного государственного вмешательства для преодоления социальных проблем, в том числе и сферы ФКиС, в других районах региона.

В депрессивных территориях усиливаются процессы сокращения численности населения в трудоспособном возрасте, алкоголизация, инвалидизация, утрата квалификации и образования, сокращение финансирования сферы ФКиС [1].

В качестве главного пути преодоления неравенства развития территорий региона, следуя теории размещения, выделяется развитие транспортной инфраструктуры, малого бизнеса и социально-культурной сферы [3].

В сфере ФКиС депрессивные районы имеют отрицательную динамику и тенденции к сокращению количества спортивных сооружений, физкультурно-спортивных кадров, численности систематически занимающихся ФКиС, объемов финансирования программ развития сферы ФКиС, физкультурно-спортивных клубов и общественных кадров.

Анализ законодательной региональной базы позволяет поставить акценты в деле преодоления неравенства в развитии сферы ФКиС территорий. С 2002 г. в республике были приняты несколько программ социального развития региона, аналогично и развития сферы ФКиС.

В программах развития отрасли ФКиС РК (программы 2004–2006 гг. и 2007–2015 гг.) приоритетными направлениями являются: развитие материально-технической базы, подготовки физкультурно-спортивных кадров, развитие спорта высших достижений, массового спорта, общественных форм физкультурной деятельности и др.

Задача выравнивания уровня развития сферы ФКиС в городах и районах на уровне органов управления ФКиС республики не ставится, вследствие чего в региональные и муниципальные программы развития сферы ФКиС вносятся изменения в пользу поддержки профессиональных спортивных клубов и спорта высших достижений, выражающиеся в капитальном строительстве и ремонте спортивных объектов в ущерб развитию муниципальных образований. Например, в семи депрессивных районах РК за последние восемь лет не построено ни одного физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК), бассейна, стадиона или современной лыжной базы. Аналогичная ситуация наблюдается и в развитии материальной базы общеобразовательных учреждений.

Более 1 млрд руб. по разделу «Капитальное строительство спортсооружений» в период 2005–2008 гг. было направлено на строительство гостиницы республиканского лыжного комплекса и ремонт Центрального стадиона г. Сыктывкара. Недостатком законодательного оформления такого рода решений является отсутствие стратегии развития ФКиС в регионе, отсутствие оценок решению проблем развития муниципальных образований, системного подхо-

да в решении задач привлечения населения к систематическим занятиям и рекреативных мероприятий. Это затрудняет выполнение главных задач государственной политики – оздоровления населения, повышения продолжительности жизни, равного доступа к средствам спортивной направленности. Вследствие этого ни одна из поставленных задач не может быть решена эффективно.

Республика Коми участвует в реализации федеральных целевых программ развития ФКиС («Дети России – 2005», «Развитие ФКиС 2006–2015 гг. в Российской Федерации», «Социальное развитие села до 2010 г.» и др.), но фактически все средства по программам направляются на поддержание спорта высших достижений (В. А. Голов, 2005).

В последние годы между правительством РК и крупными хозяйствующими субъектами заключены соглашения по долевному участию в социальном развитии региона, где учитываются интересы нескольких муниципальных образований, входящих в первую группу. Следовательно, укрепляется материальная база не депрессивных районов, а наиболее стабильных, чем еще больше проявляется разрыв в развитии, когда частные инвестиции вступают в противоречие с социальными задачами, стоящими перед органами власти.

Правительству региона необходимо более энергично инициировать структурные преобразования в социальной сфере с привлечением частного капитала для решения проблем массовой ФКиС в депрессивных районах.

Мы считаем, что инструментом, способным защитить интересы жителей республики является трехстороннее соглашение, определяющее меру социальной ответственности перед населением республиканских властей и работодателей. Конкретные механизмы взаимодействия являются целевые фонды, программы развития ФКиС территорий, финансируемые как частными компаниями, так и государством. Существенной мерой по эффективному развитию сферы ФКиС городов и районов было бы зафиксированное в соглашении требование о приоритетном финансировании депрессивных районов республики в виде инвестиций в развитие их материальной базы, подготовки и переподготовки физкультурных кадров при жестком общественном контроле.

Необходимым на данный момент является и процесс совершенствования нормативно-правовой базы, где приоритетным направлением является подготовка законодательных актов, учитывающих сложное положение в сфере ФКиС депрессивных районов республики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Города и районы Республики Коми. Социально-экономические показатели : стат. сб. – Сыктывкар, 2008.
2. Голов, В. А. Развитие регионального управления физической культурой и спортом Республики Коми в условиях модернизации образовательной системы Российской Федерации / В. А. Голов. – Сыктывкар : Изд-во СыктГУ, 2005. – 102 с.
3. Котырло, Е. С. Экономическое развитие и преодоление социального неравенства территорий (на примере Республики Коми) : материалы II Северного социально-экологического конгресса 19–21 апреля 2006 г. / Е. С. Котырло. – Сыктывкар : КРАГСИУ, 2007. – С. 68–72.
4. О государственных гарантиях и компенсациях для лиц, работающих и проживающих в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях : Закон РФ от 19.02.1993 № 4520-1 // Север и рынок. 2005. – № 4. – С. 50–52.

А. Н. Гребнев, П. В. Андреев

Марийский государственный университет

ЛЕТНИЙ ПОЛИАТЛОН В СИСТЕМЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Эффективным направлением оптимизации физического воспитания в вузе является работа групп спортивного совершенствования. Занятия летним полиатлоном в группах спортивного совершенствования дают возможность комплексного развития физических способностей, двигательных умений и навыков студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивное совершенствование, летний полиатлон.

Основной проблемой в физическом воспитании в высших учебных заведениях является низкий уровень физической подготовленности студентов. Причем этот уровень имеет тенденцию снижения как от одного поколения к другому, так и от курса к курсу обучения.

Ряд специалистов основной причиной низкого уровня физической подготовленности студентов считают низкий уровень их двигательной активности [1, 2]. Объем же двигательной активности на двух занятиях в неделю гораздо ниже биологической потребности

человека и недостаточен для повышения уровня физической подготовленности [3, 4].

А. С. Чубуков, М. А. Причалов, А. Н. Таланцев [5], исследуя динамику функционального состояния и физической подготовленности студентов с целью решения задач компенсации двигательного дефицита и повышения уровня здоровья, указывают на необходимость физической нагрузки, которая обеспечивает развивающий режим работы. Для данного режима необходимо трижды в неделю проводить основные учебно-тренировочные занятия по 1,5 часа в аудиторное и внеаудиторное время; средняя интенсивность нагрузки должна соответствовать порогу анаэробного обмена, а моторная плотность составлять 48–55 %, при этом 3–4 раза в неделю проводить самостоятельные занятия по 60–90 минут; дополнительные нагрузки должны быть умеренно интенсивными.

Поэтому одним из эффективных путей решения проблемы дефицита двигательной активности и формирования физической культуры личности учащихся различных учебных заведений является увеличение числа обязательных и факультативных занятий по физической культуре [6, 7].

Сложность комплектования спортивных групп в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и использования нагрузок, оказывающих выраженное тренирующее воздействие на организм, трудности в соблюдении правил личной гигиены (гигиена тела, питания) на учебных занятиях усиливает значение внеурочных форм.

Решение задач, поставленных перед физическим воспитанием в вузе, должно осуществляться через реализацию интереса учащихся к тому или иному виду физической культуры. Интерес, в свою очередь, поддерживается достигнутыми результатами спортивной деятельности, которые возможны лишь при развивающем режиме работы. Наибольшие возможности при этом у групп спортивного совершенствования.

Наряду с этим одной из важнейших задач физического воспитания является комплексное развитие физических качеств, формирование широкого круга знаний, умений и навыков. На наш взгляд не все оздоровительные системы соответствуют этим требованиям. Так, например, стретчинг развивает подвижность в суставах, бег на длинные дистанции – выносливость, пауэрлифтинг, армспорт – силу мышц и т. д.

Поэтому одной из важнейших задач, решаемых в процессе физического воспитания, является оптимизация физического совершенствования человека в направлении всестороннего развития физических качеств, совершенствования двигательных способностей, укрепления и сохранения здоровья. В связи с этим особую актуальность приобретают тренировочные программы по видам спорта, которые отвечают всем решаемым задачам в процессе физического воспитания.

В решении этой задачи мы опираемся на многоборные виды подготовки. Один из популярнейших видов спорта в Марийском государственном университете – летний полиатлон.

Летний полиатлон позволяет комплексно развивать двигательные и жизненно важные качества спортсмена. Виды летнего полиатлона (бег на короткие дистанции 60,100 м, бег 1000–3000 м, плавание 50,100 м, пулевая стрельба, метание спортивного снаряда) в большинстве своем имеют олимпийскую прописку, что привлекает студенческую молодёжь. Сочетание беговой и плавательной подготовки имеет высокий оздоровительный эффект, при этом вариативность программ летнего полиатлона делает этот вид доступным широкому кругу занимающихся.

Летний полиатлон дает возможность успешно выступать в соревнованиях по бегу, плаванию, пулевой стрельбе, формирует широкий спектр знаний, умений и навыков в области физической культуры.

Утверждены разрядные нормативы, присваиваются спортивные звания до мастера спорта международного класса (МСМК) включительно. Разработан календарь всероссийских и международных соревнований по летнему полиатлону. Это стимулирует интерес студентов к занятиям данным видом спорта.

Нами ведется работа по оптимизации учебно-тренировочного процесса по летнему полиатлону в условиях вуза, что позволяет студентам-многоборцам успешно совмещать учебную работу и тренировочный процесс, добиваясь высоких результатов. Так на чемпионате мира по летнему полиатлону 2009 года в г. Анталия (Турция) сборная команда Марийского государственного университета заняла первое командное место среди спортивных клубов.

Таким образом, правильный выбор форм и средств занятий физическими упражнениями в соответствии с индивидуальными особенностями личности способствуют значительному повышению уровня физической подготовленности занимающихся, что в свою очередь формирует активное отношение к занятиям физической культурой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гриненко, Н. М. Сколько же надо двигаться? / Н. М. Гриненко, Т. Я. Ефимова // Физкультура и здоровье. – М. : Знание, 1985. – № 2. – 63 с.
2. Козлов, В. И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации : дис. ... канд. пед. наук / В. И. Козлов. – Малаховка, 1995. – 196 с.

3. Кобяков, Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 44–46.
4. Тимошкин, В. Н. Структура двигательной активности студенток и ее совершенствование в процессе обучения в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Н. Тимошкин. – М., 1993. – 19 с.
5. Чубуков, А. С. Динамика функционального состояния и физической подготовленности студентов непрофилирующих кафедр МГАФК / А. С. Чубуков, М. А. Причалов, А. Н. Таланцев // Современные проблемы физической культуры и спорта молодежи в вузах России : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Тамбов, 2005. – С. 34–37.
6. Давыдов, С. И. Динамика физического развития и двигательной подготовленности студенток факультета САУ Тульского государственного университета / С. И. Давыдов // Здоровье студентов как комплексная проблема: медицинские, экологические, социальные аспекты : тез. докл. межвуз. науч.-практ. конф. – Тула, 1996. – С. 49, 50.
7. Шилько, В. Г. Спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов / В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 50–52.

А. К. Дашкова, Ю. Н. Емец

Сибирский федеральный университет

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Исследованы адаптационные возможности студентов на основе физкультурно-оздоровительной деятельности. Особое внимание уделено организации процесса обучения.

Ключевые слова: адаптивные возможности, физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательная активность, профессиональная подготовка, валеологическое образование.

В настоящее время специалистами отмечается недостаточный уровень физической подготовленности студенческой молодежи [4], отсутствие существенных положительных изменений функциональ-

ного состояния организма в период обучения в вузе, снижение уровня его адаптационных возможностей, рост заболеваемости по мере перехода с младших курсов на старшие [5]. Однако прогрессивный ритм жизни требует от студентов больше физической активности и профессиональной подготовленности на протяжении всего периода обучения, их адаптации к образовательному пространству вуза.

Физкультурно-оздоровительная деятельность является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, значимость которой проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, таких как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Следует отметить, что физкультурно-оздоровительная деятельность должна объединять образовательные и развивающие функции в рамках физического воспитания и валеологического образования в студенческой среде.

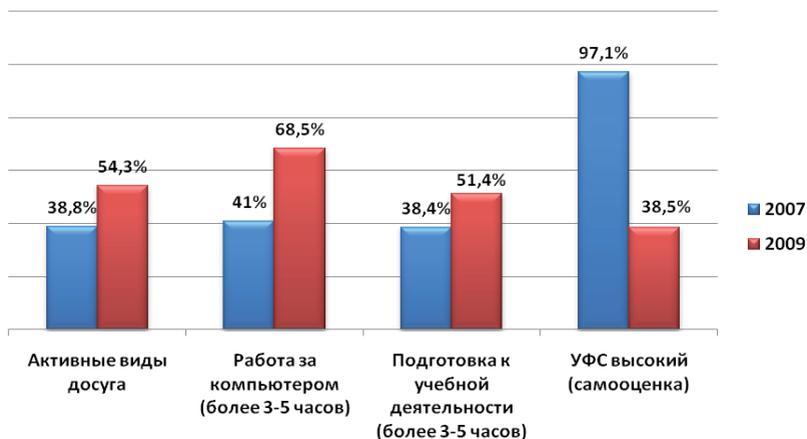
Система валеологического образования представляет собой лично-ориентированный подход к просветительской, обучающей, воспитательной и научной деятельности, направленной на повышение информированности человека по вопросам психофизиологии здоровья индивида в онтогенезе, совершенствования адаптационных возможностей, формирование культуры здоровья личности и пр. [6].

Во время учебного процесса организм студентов оказывается неприспособленным к специфическим нагрузкам, связанным с длительным пребыванием на лекциях, семинарах, лабораторных занятиях, существенно снижающим двигательную активность. Возникает напряжение физиологических систем организма, снижается умственная и физическая работоспособность, что отрицательно сказывается на учебном процессе и состоянии здоровья.

Отечественными и зарубежными педагогами установлено, что физическая активность способствует сохранению и укреплению здоровья. Снижение уровня физической активности студентов при повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к снижению адаптационных возможностей и ухудшению состояния здоровья [1, 3].

В рамках поставленной проблемы на базе лаборатории «Мониторинг здоровья» сотрудниками кафедры «Физкультурно-оздоровительные технологии и валеология» проводилось обследование образа жизни и адаптационных возможностей студентов 2-го и 4-го курсов СФУ на основе физкультурно-оздоровительных технологий, в рамках которого было выделено десять основных параметров культуры здорового образа жизни, влияющих на адаптивные способности личности. В рамках данной статьи анализируются только

четыре параметра двигательной активности, отвечающие целям данного исследования и понятийно-категориальному аппарату: активные виды досуга, работа за компьютером, подготовка к учебной деятельности, уровень физического состояния (самооценка). Результаты исследования проанализированы в динамике за два года и представлены на рисунке.



Динамика в образе жизни студентов СФУ за 2007, 2009 годы

Из рисунка видно, что в 2009 году двигательная активность студентов СФУ возросла по сравнению с 2007 годом. В 2007 году активные виды досуга были популярны лишь у 38,8% опрошенных, а в 2009 году – у 54,30 %, остальные 46,70 % предпочитают пассивный отдых. По сравнению с результатами 2007 года этот показатель значительно вырос, что может быть связано с популяризацией здорового образа жизни как на уровне государства, так и в вузовской среде.

Видна тенденция увеличения времени работы студентов за компьютером. Если в 2007 году количество студентов, проводящих не менее 3–5 часов за компьютером, составляло 41 % от общего количества испытуемых, то к 2009 году этот процент вырос до 68,5 %. Скорее всего, это связано с увеличением уровня компьютеризации как в обществе, так и в образовательной среде в частности, что ведет к уменьшению двигательной активности. Этот процесс также мог повлиять и на рассмотренный ранее показатель активных видов досуга в аспекте компенсации пассивного образа времяпрепровождения.

Подготовка к учебной деятельности у студентов стала занимать больше времени. Если в 2007 году более 3–5 часов на подготов-

ку уходило у 38,4 % респондентов, то в 2009 году этот показатель вырос до 51,4 %, что также снижает уровень двигательной активности и обуславливает более высокий уровень напряжения, усталости и т. д.

Если сравнить эти показатели с самооценкой студентами уровня своего физического состояния (УФС), то виден весьма неутешительный прогноз. В 2007 году 97,1% опрошенных оценили свой УФС как достаточно высокий, то к 2009 году этот показатель снизился до 38,5 %, что связано с уменьшением двигательной активности.

Из этого можно сделать вывод, что малоподвижный образ жизни ведет больше половины студентов вуза, что не может не сказываться на состоянии здоровья, а в частности на адаптационных процессах и учебной деятельности. В рамках исследования также проходил опрос о ведении здорового образа жизни и важности сохранения и укрепления здоровья, в котором 98,60 % студентов отметили важность ведения здорового образа жизни, 11,40 % затруднились ответить, а на вопрос, созданы ли условия для этого в вузе, положительный ответ дали лишь 24,30 % опрошенных, оставшиеся 75,70 % студентов указали на недостаточность создания условий учебно-воспитательной работы среди студентов по организации физкультурно-оздоровительной деятельности. В связи с современными требованиями государства в области здравоохранения возникает необходимость разработки и внедрения в учебный процесс новых эффективных оздоровительных технологий, способствующих совершенствованию адаптационных возможностей организма, улучшению состояния здоровья, работоспособности студентов в течение всего учебного года.

Необходимо отметить, что процесс укрепления состояния здоровья, совершенствования адаптационных возможностей студентов, оптимизация образовательного процесса должны осуществляться в пространстве вуза и быть направлены на формирование физкультурно-образованной личности, включенной в физкультурно-оздоровительную деятельность как самостоятельно, так и в коллективных занятиях, связанных с разработкой новых средств и новых вариантов физической культуры, способствующих укреплению здоровья, рекреации и повышению работоспособности.

Главным показателем эффективности процесса обучения служит личность студента, овладевшая ценностями физкультурно-оздоровительной деятельности, обладающая специфическим набором высокоразвитых потребностей, личностных и двигательных способностей, обеспечивающих успешность профессионального образования и профессиональной деятельности.

Физическое воспитание служит основой целенаправленной активизации резервных возможностей человека, его творческих спо-

способностей, а также способствует преодолению трудностей и психологических барьеров, возникающих в процессе учебной деятельности. По мнению П. К. Анохина, человек обладает большим резервом адаптивных возможностей организма, способного формировать новые программы. Основным принцип адаптации гласит, что организм имеет наследственно закрепленные соотношения, в которых механизмы защиты всегда сильнее механизмов отклонения [2].

Таким образом, адаптированность студентов – это понятие динамическое, требующее постоянного изучения. Ориентация на физкультурно-оздоровительную деятельность поможет стимулировать дальнейшее разворачивание процесса адаптации, реализовывать индивидуальные стремления, способствовать самовыражению личности, эффективности обучения и социально полезной активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – М. : Сталкер, 2003. – 464 с.
2. Анохин, П. К. Общая теория функциональных систем организма / П. К. Анохин // Прогресс биологической и медицинской кибернетики. – М. : Медицина, 1974. – С. 56.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Гусельникова, Е. В. Возможности реализации принципа индивидуализации на занятиях по физическому воспитанию в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Гусельникова. – Хабаровск, 2000. – 22 с.
5. Кряж, В. Н. Критерии оценки физической подготовленности студентов подготовительного отделения / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Вопр. теории и практики физической культуры и спорта : сб. науч. работ. – Минск : Высш. шк., 1983. – № 13 – С. 39–41.
6. Московченко, О. Н. Индивидуальное здоровье человека: аспект биологической, психофизиологической и социальной адаптации / О. Н. Московченко // Валеология. – 2000. – № 4. – С. 8–13.
7. Московченко, О. Н. Психофизиологическая адаптация студентов к учебной деятельности / О. Н. Московченко, А. К. Дашкова // Материалы Всероссийской науч.-метод. конф. с международным участием : в 2 ч. – Красноярск : ИПЦ КГТУ, 2006. – Ч. 2. – С. 149–152.

*С. А. Дорошенко, Е. В. Иняткина,
В. К. Кулиев, С. К. Рябинина*
Сибирский федеральный университет

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» В СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Контрольные нормативы на учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису являются объективной оценкой физической и технической подготовки студентов.

Ключевые слова: контрольные нормативы, технические приемы, настольный теннис.

Настольный теннис – один из самых доступных и пользующийся популярностью у студенческой молодежи видов спорта. С 1990 года учебные занятия по физической культуре на площадке № 2 (в прошлом КГТУ) проводятся на основе специализаций по видам спорта. Специализация настольного тенниса насчитывает свыше 450 студентов, занимающихся в современном специализированном зале на 16 столах.

В начале учебного года проводится отбор на специализацию. Конкурс составляет 7–8 человек на место у юношей и 2–3 человека у девушек. Юноши при отборе выполняют подрезки и накаты; в дальнейшем они осваивают весь набор технических приемов, включая топ-спин. При отборе на специализацию у девушек определяется степень владения простыми техническими приемами: жонглирование мяча на ракетке (стоя, сидя, в движении), удар мяча о стенку, перекачивание мяча на ракетке от одного края до другого и др. Техническая подготовка девушек значительно ниже, все они практически не умеют играть, очень плохо двигаются, поэтому процесс обучения затягивается.

На учебных занятиях много времени уделяется общей и специальной физической подготовке студентов, обучению техническим приемам и их совершенствованию. Распределение учебных часов при проведении учебно-тренировочных занятий приведено в табл. 1.

Контрольные нормативы (тесты) являются объективным критерием определения готовности студента для овладения умениями

Таблица 1

Содержание занятий	1-й курс		2-й курс		3-й курс	
	1-й семестр, часы	2-й семестр, часы	3-й семестр, часы	4-й семестр, часы	5-й семестр, часы	6-й семестр, часы
Учебно-тренировочные занятия						
1. Общая физическая подготовка	10	10	8	8	8	8
2. Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4
3. Изучение и совершенствование техники игры	32	28	33	31	33	33
4. Инструкторская и судейская практика		2	2	2	3	3
Контрольные нормативы	8	10	8	10	8	12
Итого	54	54	55	55	56	60

и навыками игры в настольный теннис. Студенты изучают и совершенствуют технические приемы игры в настольный теннис на основе принципа от «простого» к «сложному». Технические нормативы (тесты) для оценки стабильности и точности выполнения ударов (толчок, подрезка, накат, топ-спин) выполняются как по диагонали, так и прямой. При выполнении тестов считается количество правильно выполненных и попавших в заданную зону ударов. Контрольные нормативы по технической подготовке на всех курсах принимаются по 5-балльной шкале. За каждое упражнение ставятся две оценки: качественная (экспертная) и количественная. При сдаче контрольных нормативов дается 3 попытки для выполнения технического приема. Если студент не может выполнить контрольные нормативы, то с ним проводятся дополнительные занятия.

Контрольные нормативы у девушек и юношей (табл. 2) различаются как по сложности, так и по количеству выполнения технических приемов. Например, юноши осваивают сложный технический прием топ-спин по подрезке, а у девушек этот контрольный норматив отсутствует.

Таблица 2

Семестр	Норматив	Оценка, количество				
		5	4	3	2	1
<i>Девушки</i>						
1-й	Подрезка слева, справа	30	25	20	15	10
2-й	Поддачи накатом (из 10 попыток)	8	6	4	3	1
	Накат слева, справа	20	18	15	10	8
3-й	Накат «треугольником»	15	12	10	8	5
	Накат «восьмеркой»	12	10	8	6	4
	Игра на счет					
4-й	Накат по подрезке справа, слева	8	6	4	2	1
5-й	Топ-спин по подставке справа	8	6	4	3	1
	Подставка по топ-спину	8	6	4	3	1
	Сложные подачи с вращением (из 10 подач)	6	5	4	3	1
6-й	Выполнение тактических комбинаций: «двухходовки», «трехходовки» (из 10 попыток)	6	5	4	3	1
	Организация и проведение соревнований	Экспертная оценка				
<i>Юноши</i>						
1-й	Подрезка и накат слева, справа	30	25	20	15	10
2-й	Накат «треугольником»	20	15	10	8	5
	Накат «восьмеркой»	15	10	5	3	1
3-й	Топ-спин по подставке справа/слева	15/8	12/6	8/4	5/3	3/2
4-й	Топ-спин по подрезке справа/слева	6/5	5/4	4/3	3/2	2/1
5-й	«Двухходовки» (из 10 попыток)	8	6	4	3	1
	«Трехходовки» (из 10 попыток)	8	6	4	3	1
6-й	Организация и проведение соревнований	Экспертная оценка				

Для изучения и совершенствования технических приемов на специализации используются специальные тренажеры, помогающие ускорить процесс обучения. Наиболее доступной для начального обучения является игра с приставленной вертикальной крышкой стола, которая позволяет тренировать удары с разным по направлению вращением мяча, а также путем изменения угла наклона крышки стола к плоскости игровой поверхности стола.

В спортивном зале настольного тенниса с успехом применяются роботы-тренажеры. С их помощью студенты осваивают и совершенствуют различные упражнения по технике игры и перемещений

возле стола. После нескольких занятий движения у студентов становятся координированными, а удары четкими, хлесткими. Тренажеры помогают овладеть техникой игры в настольный теннис в более короткие сроки. За счет создания искусственно организованных условий обеспечиваются лучшие возможности изменения движения по параметрам, и обеспечивается контроль над этими изменениями. Использование тренажеров в настольном теннисе на занятиях со студентами приносит желаемый эффект при сдаче контрольных нормативов.

В 6-м семестре юноши и девушки сдают *зачет по организации и проведению соревнований по настольному теннису* (табл. 2). Спортивные соревнования – составная часть обучения студентов настольному теннису. Они способствуют повышению интереса к обучению, росту спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических, физических качеств и навыков. После успешной сдачи данного зачета студентам не составляет труда провести простейшие соревнования по настольному теннису, используя различные системы проведения соревнований. Большинство выпускников, овладев навыками организации и проведения соревнований, без проблем проводят турниры в спортивных секциях, коллективах физической культуры и спортивных клубах в городах и районах края в качестве судьи, секретаря.

Студенты в течение каждого семестра получают оценки по результатам выполнения контрольных нормативов по технической и физической подготовке. Контрольные нормативы по ОФП и СФП для юношей и девушек на весь период обучения приведены в табл. 3.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более пяти контрольных нормативов по ОФП и СФП, включая три обязательных (кроссовый бег, бег сто метров и подтягивание на перекладине – для юношей; поднимание и опускание туловища – для девушек), которые сдаются в весеннем семестре.

За три года обучения на специализации настольного тенниса у студентов значительно возрастает уровень физической и технической подготовки. Острота наблюдения, реакция и внимание, оперативность применяемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться – все эти качества необходимы специалисту современного производства.

Таблица 3

Контрольные нормативы	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Кроссовый бег, мин: 3000 м (юноши)	12.0	12.35	13.10	13.50	14.0
2000 м (девушки)	10.15	10.45	11.40	12.0	12.30
2. Бег 100 м, с:					
юноши	13.2	13.8	14	14.3	14.6
девушки	15.7	17	17.9	18.2	18.6
3. Подтягивание на перекладине (юноши), количество раз	15	12	9	7	5
4. Поднимание и опускание туловища (девушки), количество раз за 1 мин	50	40	30	20	10
5. Бег 20 м с высокого старта, с:					
юноши	3.8	4	4.1	4.2	4.4
девушки	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7
6. Прыжок в длину с места, см:					
юноши	220	210	200	190	180
девушки	180	170	160	150	140
7. Перемещение в трехметровой зоне боком (влево-вправо), количество раз за 1 мин:					
юноши	65	60	55	50	45
девушки	55	50	45	40	35
8. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку, количество раз за 1 мин:					
юноши	110	100	90	80	70
девушки	80	70	60	50	40
9. Имитация удара «накатом» слева, количество повторений за 1 мин:					
юноши	100	95	90	85	80
девушки	80	75	70	65	60
10. Имитация удара «накатом» справа, количество повторений за 1 мин:					
юноши	90	85	80	75	70
девушки	70	65	60	55	50

*Е. А. Жданова, И. И. Мухаметова,
Т. П. Нехаева, О. А. Палаошева*

Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА

Дошкольный период жизни является временем наиболее интенсивного развития, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья. Чрезвычайно важно, чтобы педагоги грамотно обучали детей движениям, их качеству, сами понимали оздоровительное и психокоррекционное воздействие физических упражнений на организм ребенка.

Ключевые слова: процесс физического и психического воспитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Никогда так остро, как сегодня, не стоял вопрос об оздоровительных возможностях занятий по физическому воспитанию дошкольников. Объясняется это не только простым интересом к выяснению потенциальных возможностей детского организма. Многочисленные исследования доказали особую роль движений в жизнедеятельности организма, совершенствовании основных его функций. Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое, умственное развитие, крепче здоровье.

Анализ работы дошкольных учреждений, проведенный специалистами, свидетельствует о том, что во многих из них физическое воспитание отсутствует как система, с помощью которой у детей формируются здоровые привычки (не только умения выполнять то или иное действие, но и первичные знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни). Самое страшное – отсутствует интерес к физическому воспитанию у педагогов и родителей: последних порой больше интересуют успехи ребенка в математике, чем достижения в физкультуре. В подавляющем большинстве рассмотренных дошкольных учреждений роль детского психолога в сфере активизации физкультурной деятельности дошкольника сводилась к минимуму.

Чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий: подбор адекватных средств и методов обучения, который должен проводиться с непрерывным участием психолога; творческая направленность педагоги-

ческого процесса, использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и пр.

Поэтому осуществление физического воспитания как системы предполагает наличие профессиональных знаний о физическом развитии детей, о формах и методах работы с ними не только у методистов, психологов, но и у воспитателей. Со своей стороны воспитатели должны активнее идти на контакт с детским психологом, консультироваться с ним по поводу тех или иных возникающих проблем. При этом важно отметить значительную роль, оказываемую именно психологом на развитие физических характеристик и качеств человека.

На основе средств ритмической гимнастики нами разработана программа сюжетных занятий по физической культуре для детей 5–7 лет. Сюжетное занятие – одна из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного и младшего школьного возраста к процессу выполнения физических упражнений. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Идея сюжетного занятия в принципе не нова. Однако к недостаткам многих сюжетных занятий, в том числе опубликованных в специальной литературе и используемых в практике работы дошкольных образовательных учреждений, можно отнести низкую моторную плотность, излишнее подчинение упражнений сюжету в ущерб развитию двигательных качеств, недостаточную физическую нагрузку, не обеспечивающую тренирующего эффекта.

При разработке программы сюжетных занятий мы попытались сохранить их характерные черты, но в то же время избежать отмеченные выше недостатки. Разработанная нами программа направлена на решение следующих задач: укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки; совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы; развитие музыкально-ритмических

способностей, воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими и моторными) особенностями детей. Для решения поставленных задач в программе используются различные физические упражнения, последовательность которых соответствует общепринятой трехчастной структуре. При этом упражнения, используемые в подготовительной и заключительной частях занятий, а также этюды психогимнастики, танцы и игры можно менять через 2–3 занятия, варьируя их в соответствии с сюжетом. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), используемые в основной части, целесообразно выполнять на протяжении 15–16 занятий, постепенно усложняя упражнения и увеличивая нагрузку. При дозировке упражнений необходимо учитывать уровень подготовленности и индивидуальные возможности детей.

С целью оценки эффективности разработанной программы сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в период с сентября 2008 по май 2009 г. был проведен сравнительный педагогический эксперимент, в котором принимали участие дети в возрасте 5–7 лет ($n = 60$) МДОУ № 147 «Солнышко» Советского района г. Уфы и МДОУ № 13 Демского района г. Уфы.

Экспериментальная группа (30 детей) занималась по разработанной программе сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики. Занятия продолжительностью 30 минут проводились три раза в неделю в течение восьми месяцев. Контрольная группа (30 детей) в течение этого же периода занималась по традиционной программе физического воспитания для детского сада (с аналогичной продолжительностью и кратностью занятий). Эффективность предложенной методики оценивалась посредством сравнения показателей физического и психического развития и физической подготовленности, психологической готовности детей к обучению в школе, а также данных о динамике заболеваемости детей экспериментальной и контрольной групп до и после проведения эксперимента.

До начала эксперимента дети экспериментальной и контрольной групп не имели достоверных различий в показателях физического и психического развития и результатах физической подготовленности, за исключением результатов теста (наклон вперед). После проведения эксперимента однонаправленное достоверное изменение показателей физического развития наблюдалось в обеих группах. Таким образом повышенные нагрузки не оказали отрицательного воздействия на организм испытуемых.

Средства и методы физического воспитания, используемые в экспериментальной программе сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики, были адекватны возможностям организма детей данного возраста (это подтверждается также результатами педагогических наблюдений и данных пульсометрии).

Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность детей экспериментальной группы до и после проведения эксперимента, позволил установить достоверное ($p < 0,05$) изменение результатов во всех контрольных упражнениях (в челночном беге – с 11,11 до 10,21 с, в прыжке в длину с места – с 107,40 до 121,38 см, в разгибании туловища – с 13,13 до 28,05 раза, в сгибании туловища – с 11,08 до 32,65 раза и т. д.).

Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность детей контрольной группы до и после проведения эксперимента, позволил установить, что достоверных ($p > 0,05$) изменений результатов не наблюдалось ни в одном контрольном упражнении. Это объясняется тем, что занятия по традиционной программе физической культуры для детского сада направлены главным образом на освоение определенного объема двигательных навыков и не способствуют воспитанию двигательных качеств, что подтверждается также результатами исследований других авторов.

Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия по экспериментальной программе сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики способствуют формированию у детей устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений. Это подтверждается также результатами интервьюирования детей экспериментальной группы после проведения эксперимента. Во время пребывания в детском саду дети стали отдавать предпочтение занятиям по физической культуре, поставив их на первое-второе место наряду с занятиями рисованием и лепкой, в то время как до эксперимента занятиям по физической культуре отводилось лишь четвертое место по степени важности.

Данные пульсометрии показали, что при проведении занятий по экспериментальной программе нагрузка на всех этапах занятия соответствовала возможностям детей и рекомендациям НИИ дошкольного воспитания РАПН. Анализ динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС) на занятиях в экспериментальной и контрольной группах показал, что физическая нагрузка в экспериментальной группе оказывает более выраженный тренирующий эффект на организм детей по сравнению с нагрузкой на занятиях в контрольной группе.

Моторная плотность занятий по физической культуре в экспериментальной группе составляла от 60–65 до 75–87 % в зависимости

от задач и типа занятия, в то время как в контрольной группе она была ниже и составляла 50–68 %. Таким образом, данные пульсометрии и хронометрирования в определенной мере подтверждают эффективность экспериментальной методики.

Кроме того, в экспериментальной группе значительно выросли показатели психического развития детей, что, несомненно, связано с совместной работой воспитателей по физкультуре и детских психологов. У детей резко повысился уровень положительно-эмоционального реагирования, возможности психорегуляции, а также приспособленность к окружающей психологической среде. Нами была проведена диагностика психологической готовности детей к обучению в школе, для чего после восьми месяцев проведения педагогического эксперимента был применен ориентировочный тест школьной зрелости Керна–Йирасека. Психологическую готовность к обучению в школе после эксперимента показали 89 % детей экспериментальной группы и лишь 75 % детей контрольной группы.

Изучение данных о динамике заболеваемости показало, что до эксперимента заболеваемость детей составляла 27,5 % в контрольной и 26,25 % в экспериментальной группах. После проведения эксперимента заболеваемость детей снизилась в контрольной группе до 16,25 %, а в экспериментальной – до 7,5 %. Более значительное снижение уровня заболеваемости в экспериментальной группе, по-видимому, можно объяснить тем, что экспериментальная программа, оказывая тренирующее влияние на организм ребенка, способствует расширению адаптационных возможностей детей не только к физическим нагрузкам, но и к влияниям внешней среды.

Общество декларирует свои условия социального поведения, выработанные в ходе общественной эволюции. И здесь важно таким образом ориентировать воспитание и развитие дошкольника, чтобы его поведение как взаимодействие с окружающей средой (обществом), включающее ориентацию по отношению к этой среде, а также развитие личностных характеристик, в том числе и физических возможностей организма, соответствовали выработанным нормам, принципам, требованиям условий социализации. Предлагаемая методика сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики может быть внедрена в работу дошкольных образовательных учреждений.

РАЗВИТИЕ КЕРЛИНГА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

Командная игра, для участия в которой нужно иметь не только хорошую физическую подготовку, но и обладать стратегическим мышлением, кёрлинг по праву можно назвать «умным» спортом. История мирового кёрлинга насчитывает порядка пяти веков, история кёрлинга в России – 19 лет, в нашем крае история кёрлинга только зарождается.

Ключевые слова: кёрлинг в России, кёрлинг в Красноярском крае.

Немного истории

Кёрлинг возник в Шотландии в начале XVI века, фактическим подтверждением существования этой спортивной игры является кёрлинговый спортивный снаряд (камень), на поверхности которого выбита дата изготовления – 1511 год, найденный на дне пересохшего озера Данбан. Первые же летописные упоминания о кёрлинге встречаются в средневековых монастырских книгах, датированных 1541 годом, сохранившихся в шотландском аббатстве Пэйсли.

Само слово *curling* впервые стало употребляться в качестве названия игры в XVII веке, после упоминания в поэме шотландского поэта Генри Адамсона. Исследователи считают, что игра получила своё имя вовсе не от сложных завитков-следов, которые оставлял за собой на льду камень, а от шотландского глагола *curr*, который описывает низкое рычание или рёв (в английском языке ближайшим эквивалентом является *purr*). Всё дело в том, что гранитный камень, скользящий по льду, касался зазубринок льда, отчего происходил характерный звук. И по сей день, в некоторых районах Шотландии игра более известна под названием «Игра в ревущие камни».

Примерно с XVIII века форма камня начала стандартизоваться и приобрела современный вид: диаметр 11,5 дюймов (около 29 см), высота 4,5 дюйма (11,4 см), вес 44 фунта (19,96 кг). Холодный климат, обилие льда и демократичные требования для игры сделали её очень популярной в Шотландии, а затем и во всём мире. Вместе с переселенцами, бежавшими в Америку от власти английских монархов, кёрлинг проник и в Новый свет – в Канаду, где получил особенно широкое распространение в силу объективных климатических причин. Дебют кёрлинга в США состоялся в 1768 году: игру при-

несли с собой шотландские солдаты, расквартированные в то время в Квебеке.

В первой половине XIX века были официально утверждены правила игры в кёрлинг, которые с тех пор почти не изменились.

Первый всемирный чемпионат по кёрлингу среди мужчин прошёл в Фолкерке и Эдинбурге в 1959 году и вошёл в историю под названием «Соревнования на шотландский кубок», а выиграла его канадская команда во главе с Эрни Ричардсом. Первый женский чемпионат мира был проведён в шотландском Перте в 1979 году.

На Играх 1924 года были проведены демонстрационные соревнования по кёрлингу. В 1998 году кёрлинг был признан олимпийским видом спорта, и на зимних Олимпийских играх в Нагано были разыграны первые золотые медали. Победителем в соревнованиях среди мужчин стала команда Швейцарии, а первые золотые медали у женщин завоевала команда Канады.

В феврале 2006 года Международный олимпийский комитет пересмотрел историю и постановил, что соревнования по кёрлингу на Играх 1924 года должны считаться полноценным олимпийским событием. Таким образом, первые олимпийские медали по кёрлингу распределились так: золото получили Великобритания и Ирландия, два серебра – Швеция, бронзу – Франция.

Правила игры таковы. В игре участвуют две команды по четыре человека: скип, вице-скип, первый и второй. Игра состоит из 10 независимых периодов, так называемых эндов (*end*). В течение одного энда команды по очереди выпускают по восемь камней. При розыгрыше камня игрок отталкивается от стартовой колодки и разгоняет по льду камень. При этом он пытается либо добиться остановки камня в определённом месте, либо выбить из зачётной зоны камни противников, в зависимости от текущей тактической цели. Другие игроки команды могут с помощью специальных щёток тереть лёд перед камнем, тем самым слегка подправляя его движение. Такие манипуляции щёткой называются свипованием (англ. *sweep* – мести, подметать).

После того, как разыграны все шестнадцать камней, производится подсчёт очков в энде. Учитываются только те камни, которые находятся внутри дома. Команда, чей камень оказался ближе всего к центру, считается выигравшей энд. Она получает по одному очку за каждый камень, оказавшийся ближе к центру, чем ближайший к центру камень противника.

История появления и развития кёрлинга в России

Первые упоминания о кёрлинге в России мы находим в опубликованных материалах шотландского королевского кёрлинг-клуба, в которых говорится о создании отделений этого клуба в 1873 году

в Москве и в 1876 году в Санкт-Петербурге (для спортивного развлечения зарубежных дипломатов и бизнесменов). В списках членов этих отделений, которые, видимо, просуществовали до начала Первой мировой войны, мы находим только фамилии иностранных подданных.

В Советском Союзе в конце 20-х годов XX века было опубликовано несколько статей о кёрлинге, однако дальше этих публикаций дело не пошло.

В России кёрлинг как вид спорта начал развиваться в 1991 году в Санкт-Петербурге. Инициаторами развития кёрлинга в России стали петербуржцы К. Ю. Задворнов (декан факультета Института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта) и Г. Д. Филимонов (руководитель одного из петербургских предприятий). В апреле 1991 года в Санкт-Петербурге состоялось первое организационное совещание (с привлечением известного немецкого специалиста Д. Гриверата), на котором были определены основные направления развития кёрлинга в России.

Федерация кёрлинга России была создана и официально зарегистрирована в декабре 1991 года. В состав первого исполкома ФКР вошли первый президент ФКР К. Ю. Задворнов (проработавший на этом посту 15 лет – до октября 2006 года), члены исполкома – Ю. В. Шулико (вице-президент), И. В. Минин, (Санкт-Петербург), а также Н. Н. Петрова и Н. В. Томашевская (Москва), С. А. Сенников (Вологодская область). В 1991 году была принята первая программа развития нового вида спорта в нашей стране.

Первая секция кёрлинга в нашей стране начала свою деятельность в Санкт-Петербурге в сентябре 1991 года в институте им. П. Ф. Лесгафта. Первые тренировки состоялись на льду дворца спорта «Юбилейный». При отсутствии на первых тренировках специального инвентаря энтузиасты игры выполняли имитационные упражнения с моделями кёрлинговых камней, выполненными из дерева, а в качестве опоры на первых занятиях использовались хоккейные клюшки. В конце 1991 года были проведены первые настоящие кёрлинговые тренировки с камнями и кёрлинговыми щётками. Первыми тренерами и спортсменами в кёрлинге в нашей стране стали петербуржцы И. В. Минин, Ю. В. Шулико, К. Ю. Задворнов, А. В. Колесников, Д. Антоник, Г. Д. Филимонов.

Первая секция кёрлинга в Москве начала свою деятельность с 1992 года при спортклубе МАИ (руководитель секции – Н. Н. Петрова, первые спортсмены и тренеры – С. Захаров, В. Шевченко, А. Сапрыкин).

Первый официальный матч российских команд был проведён в октябре 1991 года на льду немецкого города Гамбурга в рам-

ках «Кубка гамбургского кёрлинг-клуба». В матче приняли участие две команды Санкт-Петербурга – команда Института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (скипами команды играли Ю. Шулико и К. Задворнов) и сборная города (скип И. Минин).

Первый турнир по кёрлингу в нашей стране с участием команд разных регионов состоялся в Санкт-Петербурге весной 1992 года. По его итогам была сформирована первая сборная команда России.

Первый чемпионат России прошёл в 1992–1993 годах.

Первый международный матч по кёрлингу, проведённый в нашей стране, состоялся в Санкт-Петербурге весной 1992 года. В нём приняли участие сборная команда города (скип И. Минин) и команда кёрлинг-клуба Гамбурга, Германия (скип Д. Греверат). Первый в России международный турнир по кёрлингу прошёл весной 1993 года в Санкт-Петербурге на катке Дворца спорта «Юбилейный». В турнире приняли участие любительские клубные команды из Канады, Финляндии и России. В качестве почётных гостей и участников турнира были всемирно известные спортсмены, чемпионы мира и Европы – Кийс Вендорф (Keith Wendorf), Германия и Йорг Таннер (Jorg Tanner), Швейцария.

Вступление Федерации кёрлинга России в международные федерации – в Международную федерацию кёрлинга (International Curling Federation, ныне World Curling Federation) и в Европейскую федерацию кёрлинга (European Curling Federation) – состоялось в апреле 1992 года. Первые представители ФКР в этих федерациях – К. Ю. Задворнов (Санкт-Петербург) и Н. В. Томашевская (Москва).

Сборная команда России (мужчины и женщины) была сформирована в 1992 году. Дебют мужской сборной в официальных международных соревнованиях состоялся на чемпионате Европы 1992 года (скип – И. Минин), женской – на ЧЕ-2004 (скип – Т. Смирнова).

Большой вклад в становление сборной команды страны на протяжении двух олимпийских циклов (до конца 1990-х годов) внесли её первые тренеры – Ю. В. Шулико, К. Ю. Задворнов, И. В. Минин, И. В. Колесникова, А. В. Колесников. В эти годы сборная страны добилась первых успехов: в 1997 году женская сборная России выиграла турнир группы Б чемпионата Европы и завоевала право на переход в группу А (скип – Т. Смирнова, тренеры – К. Ю. Задворнов, И. В. Колесникова). В 1998 году мужская сборная России выиграла турнир группы Б чемпионата Европы и завоевала право на переход в группу А чемпионата Европы (скип – А. Целоусов, тренеры – К. Ю. Задворнов, Ю. В. Шулико). В 1995 году мужская юниорская сборная страны завоевала «бронзу» молодёжного первенства Европы (скип – А. Целоусов, тренер – А. В. Колесников). В 1993 году состоялись первые визиты российской сборной в США и в 1994 году – в Канаду.

Начиная с конца 90-х годов в сборную пришло новое поколение российских тренеров (О. А. Андрианова, Н. Н. Петрова и др.), воспитанники О. А. Андриановой успешно продолжили дело первопроходцев российского кёрлинга – ими завоёваны победы на ЧЕ-2006, юниорском первенстве мира, Зимней Универсиаде, призовые места на юниорских первенствах Европы и мира, а также высокое 5-е место на Олимпиаде-2006.

В настоящее время в стране сформированы и эффективно действуют самобытные региональные «школы» кёрлинга – в Москве и Санкт-Петербурге, в Московской, Ленинградской, Челябинской, Калининградской, Свердловской и других областях.

Наш регион должен стать следующим звеном в сложнейшей цепочке развития керлинга в России.

Кёрлинг в Красноярском крае

Жители города Красноярска и края в целом очень любят спорт, и администрация не только поддерживает и приветствует активный образ жизни горожан, но и многое делает для развития разных видов спорта в городе и крае. В последние годы наблюдается следующая тенденция – улучшение спортивных площадок, строительство спортивных комплексов разной направленности, появление и развитие новых для города и края видов спорта. Географическое положение нашего города и природные особенности позволяют большому количеству людей заниматься различными видами спорта как любительски, так и профессионально.

На данный момент в нашем городе и крае наиболее развиты следующие виды спорта: вольная борьба, хоккей с мячом, регби, биатлон, альпинизм, спелеология, лыжный спорт и другие. Красноярские спортсмены успешно показывают себя на соревнованиях разного уровня, в том числе и на Олимпийских играх (И. Ярыгин, Б. Сайтеев, Н. Манкиев, О. Медведцева, А. Сидько, Н. Большаков, Д. Тишкин, Е. Устюгов). Но таких видов спорта не так много, как хотелось бы. Поэтому необходимо расширение видов спорта в городе и крае, особенно тех, которые входят в состав Олимпийских игр. О новом виде спорта для России – керлинге, в нашем городе только слышали. Исследуя красноярские форумы и проведя опрос студентов, видно, что потребность в развитии керлинга в крае имеется. Понимая потребности современного общества, а также то, что керлинг не имеет возрастных границ, можно предположить, что этот вид спорта станет массовым в нашем крае.

История красноярского спорта есть своя и первопроходцы герои. В 2010 году начинается история и для красноярского керлинга. Н. Жигарева и Е. Грязнова, имея спортивный опыт, собрали группу

инициативной молодежи и работают над открытием отделения федерации керлинга в нашем крае. Первый опыт игры в керлинг красноярские спортсменки получают весной 2010 года в Федерации керлинга России. Это отправная точка, а впереди длинный тернистый путь в профессиональный керлинг.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Википедия – свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.wikipedia.ru/>
2. Керлинг в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.curlingrussia.com/>
3. Спорт гид, Красноярский каталог [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.SportGid.ru/>
4. Федерация Керлинга России [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.curlingrussia.ru/>
5. Федерация Керлинга Москвы [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.curlingmoscow.ru/>

Д. А. Жуйко

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнёва

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В статье рассматривается проблема формирования у студенческой молодежи потребности в физической культуре. Свобода избрания видов деятельности студентов, которая направлена на усиление мотивации личности студента в занятиях физическими упражнениями.

Ключевые слова: свобода, самовоспитание, индивид, потребность, физическая культура.

Целенаправленная социально-полезная деятельность личности студента является органическим и необходимым условием полноценной жизнедеятельности и оптимального развития любого человека как в его личных интересах, так и в интересах общества в целом. При этом, наряду с решением традиционных задач по физическому

воспитанию студентов, следует вести работу по формированию ценностных ориентации на физическое и духовное развитие личности. Это особенно важно в современных условиях, когда каждый молодой специалист должен вносить свой вклад (в соответствии с его возможностями и способностями) в развитие той области деятельности, где он является специалистом. Одним из важных видов деятельности современной молодежи является их самосовершенствование, физическое, интеллектуальное, нравственное воспитание.

Обосновывая перспективы повышения эффективности физкультурной деятельности студенческой молодежи, необходимо более глубоко анализировать и учитывать потребность выбора индивидом форм и способов организации собственной физкультурной активности. Решение данной проблемы мы видим в создании условий для индивидуализации и дифференциации, способствующих проявлению и развитию способностей молодежи в избранных ими формах и способах физкультурной активности. Вариативность содержания и многообразие форм различных видов физической культуры позволяют организовать физкультурную деятельность студентов сообразно с их ценностными ориентациями, мотивами, интересами и потребностями в сфере физической культуры.

Понятие свободы чаще всего сопрягается с необходимостью и ее познанием. Как способ развития молодого человека свобода имеет под собой глубокие, в том числе и общепсихологические основания. Жизнь организма, осуществляясь на основе генетической программы, вместе с тем является адаптационным процессом, то есть характеризуется приспособлением к окружающей среде. Человеку по наследству даны лишь элементы его телесной организации, формирование же из этих элементов систем, из которых складывается человеческий индивид, осуществляется в онтогенезе под влиянием тех или иных складывающихся при жизни сочетаний факторов среды, прежде всего социальной [6].

Однако все то, чему надлежит быть социальной программой развития человеческого индивида, может выполнять свою роль при том условии, если она будет в состоянии вызвать у него внутренний процесс самовоспитания. Процесс же такого самовоспитания, саморазвития есть серия то менее, то более глубоких внутренних новаций в жизни индивида, которые предполагают свободу и осуществляются как свобода реализации свойственных индивиду потребностей, как свобода избрания им видов деятельности (в том числе и в сфере физической культуры).

Суть инноваций формирования физической культуры студентов основывается на деятельностном подходе, который заключается в том, что деятельность в различных видах физической культуры

ориентирует студентов не только на усвоение знаний, но и на овладение личностью новыми, оригинальными способами физкультурной деятельности, где происходит развитие ее познавательных сил и творческого потенциала. Это активная форма усвоения знаний, умений и навыков, реализуемых в различных видах физкультурной деятельности, которая направлена на усиление мотивации личности студента в занятиях физическими упражнениями. Принцип деятельностного подхода определяет направленность учебно-воспитательного процесса на всестороннее развитие личности студента, ее самоопределение в процессе творческого овладения средств, методов и форм физкультурной активности, а также ориентирует на здоровый стиль и образ жизни молодого человека [5].

В процессе педагогических наблюдений нами установлено, что физическая культура личности студента в деятельностном аспекте проявляет себя в трех основных аспектах. Во-первых, она определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности студента на самосовершенствование в социальном и духовном аспектах. Во-вторых, она является основой инициативного самостоятельного самовыражения молодого человека, проявления творческо-деятельностного подхода в использовании различных видов физической культуры, ее средств, методов и форм проведения. В-третьих, отражает творчество личности студента, направленное на общественные отношения, возникающие в процессе физкультурной деятельности и общественных и профессиональных ролей. Принцип деятельностного подхода к освоению физкультурной практики раскрывается активизацией процессов самообразования и самосовершенствования с использованием ценностей физической культуры, что является основой повышения образовательного уровня студенческой молодежи в области физической культуры [3, 4].

В связи с этим на факультете физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета им. М. Ф. Решетнева, кроме стандартной программы по физической культуре, работает ряд специализаций (волейбол, баскетбол, гандбол, плавание, фитнес-аэробика, настольный теннис, шахматы), что позволяет студентам выбрать интересующий каждого индивида вид спорта, который в дальнейшем позволит ему развивать собственные познавательные силы и творческий потенциал.

Безусловное уважение самооценности молодого человека, его прав на свободу выбора форм физкультурного совершенствования, его актуальных и долгосрочных целей рассматривается как одно из важнейших условий гуманизации процесса воспитания, включения в него собственного потенциала развития молодого человека, его мотивационной и потребностной сферы [1].

Различные виды физической культуры прямо и опосредованно включают такие свойства личности студента, которые позволяют ей развиваться в гармонии с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческой деятельности, чувств и общения, телесного и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом. Это обеспечивает социальную устойчивость, творческую включенность в жизнедеятельность, создает психический комфорт личности. Физическая культура, таким образом, представляется как интегральное качество личности студента, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры молодого специалиста и как цель личностного саморазвития и самосовершенствования.

Студенческая молодежь в процессе вузовской жизнедеятельности приобретает знания, навыки, способности, потребности в общении и т. п. Усваивая в процессе социализации систему ценностей, норм и идеалов, молодой человек «создает» свою индивидуальность на основе только ей присущего восприятия культуры общества. Он в той степени становится личностью, в какой осваивает культуру, является субъектом социокультурных отношений. Поэтому культура личности студента проявляется как индивидуальная форма освоения его ценностей, норм и способов деятельности, отвечающих потребностям общественного развития.

В процессе физкультурного воспитания в вузе, в конечном счете, в индивидуальном формируется такое качество, как физическая культура личности студента, основанная на соответствующих обществу ценностях. Итак, личность – это всякий раз есть совокупность (система) отношений, связей, взаимодействий «индивид – общество». Иначе этот феномен не существует. Структура (содержание) и уровень развитости потребностей в индивидуальности – важнейший показатель развития личности студента как системы и общества.

Теория и практика физической культуры студенческой молодежи должны исходить из того, что каждый молодой человек – это неповторимая индивидуальность. Такой подход способствует развитию, реализации физических способностей и задатков каждой личности студента.

Индивидуальный подход в воспитании требует учета самых различных обстоятельств, в том числе факторов культурных, личностно-психологических, моральных и др.

Студенческая молодежь осуществляет себя в первую очередь в деятельности (учебной, художественной, физкультурной и др.). Однако жизнь молодого человека в вузе проявляется и в общественно-политической деятельности, и в познании, и в общении (студенческая группа, товарищество, дружба, семья и т. д.), и,

разумеется, в моральном творчестве. Мораль, в свою очередь, является сферой свободы, автономии человеческого духа. В морали нет «низших» и «высших». Нравственное достоинство личности поднимает ее на такую высоту, где нет неравенства и сопутствующих ему зависти, недоброжелательности, злословия. Но и сохранить это труднее всего. Нравственное поведение составляет основу душевного здоровья человека. Отступление от морали, напротив, не только антиобщественно, но и губительно для самой личности.

Известно, что путь развития человека идет от импульсивно-эмоционального поведения ребенка к сознательно-волевому управлению своими поступками юноши и взрослого. В подростковом и юношеском возрасте формируется стремление к самопознанию и самоутверждению, когда начинается осознание и выделение наиболее отчетливо проявляющихся качеств личности, понимать свои достоинства и недостатки (например, в физическом развитии). Именно в этом возрасте у многих юношей и девушек возникает недовольство уровнем развития определенных физических качеств и стремлений стать лучше. В студенческом возрасте наиболее интенсивно формируются жизненные идеалы, что в свою очередь усиливает стремления к совершенствованию своих личностных качеств – нравственных, эстетических, физических и т. п.

Физическая культура в вузе является прекрасной школой воспитания активности, проявляющейся в непосредственной форме или в виде интересов, общения и т. п. Потребность в двигательной активности – одно из условий проявления свободы личности студента: от двигательной активности зависит участие молодежи в различных видах трудовой деятельности, познание окружающего мира; от двигательной активности сознание обогащается знанием гармонического развития, двигательной культуры, красоты тела и разнообразных физических качеств.

Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует расширению культурного и эстетического развития кругозора студенческой молодежи нашего вуза, создает предпосылки к их саморазвитию, самовоспитанию и самореализации. Проявление свободы в физкультурной деятельности студентов, их самоопределение, как известно, базируется на задатках и способностях молодого человека к определенному виду деятельности. Использование различных видов физической культуры с их многообразием средств и методов физкультурного воспитания настолько широк и неповторим, что позволяет специалистам кафедры физического воспитания найти адекватные решения для использования средств, методов и форм физкультурного воспитания в соответствии с индивидуальными особенностями каждого молодого человека с целью повышения его уровня физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузин, В. В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные проблемы воспитания / В. В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 3, 4.
2. Лотоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребности в физической культуре : дис. / А. В. Лотоненко. – Воронеж, 1998.
3. Лубышева, Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л. И. Лубышева // Теория и практика физич. культуры. – 1996. – № 1. – С. 2–4.
4. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 1–17.
5. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 5–10.
6. Москаленко, А. Т. Смысл жизни и личность / А. Т. Москаленко, В. Ф. Сержантов. – Новосибирск : Наука, 1989. – С. 88–100.

Ю. С. Журавлева, С. Ю. Размахова

Российский университет дружбы народов

НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВУШЕК, АДАПТИРОВАННЫЕ К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ДИНАМИКЕ СЕЗОННЫХ БИОРИТМОВ

Представлены данные уровня физического состояния, характеризующее функциональные резервы организма студенток, занимающихся по программе оздоровительной аэробики и атлетической гимнастики.

Ключевые слова: физическое состояние, аэробика, динамика сезонных биоритмов, функциональные резервы организма студенток.

Здоровье студентов обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физической культурой.

На сегодняшний день для оптимизации учебно-тренировочного процесса в вузах используются новые формы организации: современные нетрадиционные виды физической культуры, такие как йога и шейпинг, атлетическая гимнастика, имеющие оздоровительную направленность.

Несмотря на наличие ряда исследований, связанных с вопросами изучения особенностей физического состояния студенток, в литературе представлены сравнительно немногочисленные данные по адаптации женского организма к различной физической нагрузке, изменению уровня физического здоровья и функциональных резервов организма студенток в зависимости от специфики форм и методов занятий, а также в динамике сезонных биоритмов [4].

В исследовании были задействованы 78 студенток РУДН, в возрасте 17-18 лет, признанных по результатам диспансерного обследования практически здоровыми, в различные сезоны года: осень, зима, весна.

Все обследуемые были разбиты на три группы: 1-я группа (n = 27) – девушки, занимающиеся по программе оздоровительной аэробики (степ-аэробика), 2-я (n = 23) – в группах атлетической гимнастики и 3-я (n = 28) – посещающие учебные занятия по основной программе «Физическая культура».

Для определения индекса физического состояния (ИФС) использовался метод компьютерной обработки результатов по картам резервов здоровья студентов («Паспорт физического здоровья», свидетельство № 70, 2001 год, Минздрав России).

Индекс физического состояния – это обобщенная оценка физического состояния, индивидуальный рейтинг. Он оценивается по 6-балльной шкале. Наивысший индекс равен 6,0 балла, это абсолютное здоровье. Низкое значение ИФС (менее 3,0) свидетельствует о неудовлетворительном физическом состоянии организма, отсутствии необходимых резервов здоровья, а возможно и о присутствии факторов риска заболевания ИБС.

Циклограмма проведения тестирования

1. Проведение антропометрических измерений: длина тела (ДТ), масса тела (МТ).
2. Регистрация показателей сердечно-сосудистых сокращений (ССС) в состоянии относительного покоя, после нагрузки и в период восстановления: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), пульсовое давление (ПД).
3. Регистрация физиологических показателей: определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), проведение пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе).

4. Проведение теста Руфье-Диксона (30 приседаний за 45 секунд) с регистрацией ЧСС после нагрузки и 1 минуты восстановления.

5. Определение общей физической и функциональной работоспособности (степ-тест PWC 170).

Комплексное изучение уровня физического состояния (ИФС) обследуемых выявило, что у студенток 1-й и 2-й групп, занимающихся по программе оздоровительной аэробики и атлетической гимнастики, среднегодовая оценка по шкале индекса физического состояния (ИФС) составила $4,45 \pm 0,01$ и $4,38 \pm 0,03$ балла соответственно, что характеризуется хорошим физическим состоянием, высоким уровнем резервов здоровья и работоспособности. При этом оценочный результат 2-й группы, посещающей занятия по программе «Физическая культура», – $4,15 \pm 0,01$ балла ($p < 0,001$), определяет физическое состояние организма: в пределах нормы.

При этом установлено, что значения ИФС подвержены сезонным колебаниям. Осенью показатель ИФС составил в 1-й группе $4,35 \pm 0,017$, во 2-й: $4,34 \pm 0,018$, в 3-й: $4,09 \pm 0,021$ балла. Достоверно низкие показатели индекса отмечены зимой и составили: в 1-й группе – $4,31 \pm 0,015$, во 2-й – $4,33 \pm 0,021$, в 3-й – $4,07 \pm 0,011$ балла. Максимальные значения ИФС у всех обследуемых характеризуются более высокими значениями этого показателя весной $4,41 \pm 0,013$; $4,36 \pm 0,020$ и $4,12 \pm 0,011$ балла в 1-й и во 2-й в 3-й группах соответственно.

Сезонная динамика показателей массы тела и ИМТ у всех обследуемых характеризуется более высокими значениями зимой, что, вероятнее всего, связано со снижением некоторых функциональных показателей организма, двигательной активности и изменением метаболизма в этот период года. Установленная сезонная динамика индекса физического состояния и индекса Скибински, как и функциональные показатели PWC₁₇₀ и МПК, характеризуются более высокими значениями у всех обследуемых в весенний период года.

Выявлено, что у студенток, обучающихся по программе оздоровительной аэробики, отмечаются более высокие среднегодовые значения физиологических показателей: PWC₁₇₀ на 14,2 %; МПК – 8,15 %; ЖИ – 13,1 %; индекса Скибински – 12,7 % по сравнению с данными студенток, обучающихся по стандартной учебной программе.

Таким образом, значение индекса физического состояния (ИФС), характеризующее функциональные резервы организма, достоверно выше у студенток, обучающихся по программе оздоровительной аэробики, чем у студенток, обучающихся по основной программе, независимо от сезонов года. В свою очередь это свидетельствует об эффективности указанной формы занятий и позволяет рекомендовать введение занятий оздоровительной аэробикой в учебно-тренировочный процесс по дисциплине «Физическая культура» в вузах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский, М. Я. Двигательная активность студентов в режиме учебно-тренировочной деятельности / М. Я. Виленский. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – С. 21, 22.
2. Гилев, Г. А. Физическая культура в вузе – средство социальной защиты студенчества / Г. А. Гилев // Актуал. пробл. сохранения и укрепления здоровья молодежи Сиб. региона : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2006. – С. 8, 9.
3. Кислицын, Ю. Л. Физическая культура как учебная дисциплина в общеобразовательной и профессиональной подготовке студентов / Ю. Л. Кислицын, В. Н. Бурмистров // Эколого-физиологические проблемы адаптации : материалы междунар. конф. – М. : РУДН, 2001. – С. 16.
4. Радыш, И. В. Временная организация физиологических систем у женщин при адаптации к различным факторам среды обитания : дис. ... д-ра мед. наук / И. В. Радыш. – М., 1998. – 285 с.

В. Л. Зыбкин, А. Д. Какухин, Е. С. Щербаков
Сибирский федеральный университет

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В АНГЛИЙСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ

Представлен анализ английской системы физического воспитания.

Ключевые слова: система физического воспитания, университеты, массовый спорт.

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении – неотъемлемая часть формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, эффективные средства социального становления будущих специалистов, всестороннего и гармонического развития личности, формирования и сохранения спортивной культуры студенческой молодежи [1].

В XXI веке физическая культура и спорт рассматриваются как важное средство укрепления здоровья, незаменимый фактор физического, нравственного, духовного и интеллектуального развития личности [3]. Физическое и духовное совершенствование личности молодого человека, его полнокровная и активная жизнь, здоровье,

здоровый стиль жизни, дух соперничества, уважения и сопереживания – вот те человеческие ценности, которые заложены в основе физкультурного образования. Социальную активность студенческой молодежи могут повысить только целостный характер физкультурно-спортивной деятельности и её общедоступность [2].

Знакомство с английской системой физического воспитания и спорта проходило в ходе стажировки преподавателей СФУ в университете г. Дарэм, который является одним из самых авторитетных в Англии и имеет многолетние контакты с Красноярским госуниверситетом (ныне СФУ).

В ходе изучения опыта работы по физическому воспитанию студентов университета г. Дарэм, проведения опроса специалистов Дарэмского университета в области физической культуры и спорта были выявлены следующие особенности:

- в английских университетах отсутствуют как таковые учебные занятия физической культурой, их заменяют занятия в избранных секциях по видам спорта и еженедельные дни спорта;

- в секциях студенты занимаются платно, занятия проходят 2-3 раза в неделю;

- секции финансируются частично университетом, но в большей степени за счёт спонсорской поддержки (в том числе, участие в соревнованиях на межуниверситетском уровне);

- обучение в университетах профессиональных спортсменов не практикуется;

- занятия физической культурой и спортом в период каникул организовано не проходят, так как студенты разъезжаются по домам, часто в другие государства;

- внутри университета проводятся соревнования среди колледжей (подобие российских общежитий) по тринадцати видам спорта;

- в пределах Англии проводится комплексное соревнование по семнадцати видам спорта среди университетов (по аналогии с российской универсиадой);

- тренеры-преподаватели по видам спорта, работающие в университете, имеют возможность проходить специальное обучение и получать сертификат, который позволяет им работать на разных уровнях, вплоть до профессиональных клубов Англии;

- исторически сложившейся является практика повышенного внимания к одним видам спорта (гребля, футбол, регби, крикет, гольф) и слабое развитие других видов (волейбол, хоккей с шайбой, лыжный спорт).

Таким образом, выявленные особенности в английской системе физического воспитания студентов университетов в сравнении с аналогичной российской практикой позволяют сделать выводы о преиму-

ществах и недостатках британской системы. Среди положительных отличий следует назвать практику физического воспитания студентов в форме секционных занятий по выбранному виду спорта, проводимых во внеурочное время, обязательное для всех студентов. Это способствует формированию положительного отношения к физической культуре, так как у студентов есть право выбора рода спортивной деятельности исходя из своих функциональных возможностей и симпатий к тому или иному виду спорта. Кроме того, занятия проводятся после основной учёбы, что позволяет избежать организационных и гигиенических проблем, свойственных российским занятиям физической культурой.

Также положительным является проведение еженедельных дней спорта в английских университетах. В эти дни не проводятся академические занятия, студенты участвуют в соревнованиях за свои колледжи по разным видам спорта. Таким образом, создается более праздничная атмосфера этих соревнований, с большой массовостью и большим числом болельщиков на площадках, что является немаловажным фактом в создании положительного фона занятий физической культурой и спортом.

Отрицательным моментом следует считать наличие платы за занятия в секциях по видам спорта, но это вписывается в общую практику платного обучения в английских вузах.

Следует также отметить, что в Англии на уровне массового спорта университетов, как и в профессиональном спорте, консервативно развивают только традиционные виды спорта и фактически игнорируют другие, не свойственные для Британии, роды спортивной деятельности.

Результаты последних летних Олимпийских игр 2008 года в Пекине и успешное выступление на них спортсменов Великобритании на фоне ухудшения результатов российских атлетов заставляют внимательнее отнестись к изучению системы физического воспитания и занятий спортом в этой стране. Тщательный анализ их физкультурно-спортивной политики и обмен опытом позволит перенести в российскую систему физического воспитания и спорт лучшие элементы британской системы, включая разделы подготовки высококлассных спортсменов, развития массового спорта, привлечение большего числа молодежи к занятиям физической культурой и оздоровления нации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский, М. Я. Физическая культура в образовательном процессе / М. Я. Виленский // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Ч. 3 – СПб., 2001 – С. 35–44.

2. Носкова, С. А. Физическая культура и социализация личности студента / С. А. Носкова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 13–16.
3. Сауткин, М. Ф. Медицинские основы для дифференцированного физического воспитания подрастающего поколения : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / М. Ф. Сауткин. – М., 1990. – 48 с.

*Т. П. Инкина, Е. М. Никитенко,
Т. М. Аржаева, Т. И. Макарова*

Магнитогорский государственный технический университет

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В работе рассматривается отношение студентов к физической культуре. Выдвинутая гипотеза о снижении интереса студентов к физической культуре не подтвердилась и можно говорить: физическая культура как одна из составляющих здорового образа жизни занимает ведущее место в иерархии жизненных ценностей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, студенты, ценностные ориентации.

Физическую культуру мы понимаем как один из факторов комплекса мер по формированию здорового образа жизни. Комплексность этих мер должна основываться на понимании человека как активного субъекта многообразных форм жизнедеятельности, в которой формируются и проявляются его социально типичные и индивидуально-неповторимые качества и свойства, а также система отношения к окружающей среде (природе, социальной деятельности), к себе, своему здоровью. В соответствии с этим конкретная реализация программы здорового образа жизни (а в нашем случае программы физического воспитания) должна строиться на знании закономерностей формирования и проявления потребностно-мотивационной сферы человека.

Основываясь на сказанном, была сформулирована следующая гипотеза: снижение интереса студентов к физической культуре связано с «выпадением» из комплекса наиболее значимых цен-

ностных ориентаций. Для проверки данной гипотезы было проведено обследование потребностно-мотивационной сферы студентов Магнитогорского государственного технического университета при помощи методики ценностных ориентаций М. Рокича.

Обследованию подвергались студенты 1-го и 2-го курсов всех факультетов в равной степени, всего 364 человека. Обработка результатов производилась методом корреляционного и факторного анализа.

Результаты обследования и их обсуждение.

Обследуемыми студентами был ранжирован комплекс, состоящий из следующих 18 жизненно важных ценностей.

1. Общая обстановка в стране.
2. Здоровье.
3. Уверенность в себе.
4. Самостоятельность.
5. Счастливая семейная жизнь.
6. Любовь.
7. Наличие хороших и верных друзей.
8. Интересная работа.
9. Материально обеспеченная жизнь.
10. Творчество.
11. Активная деятельная жизнь.
12. Удовольствие.
13. Красота природы и искусства.
14. Свобода.
15. Жизненная мудрость.
16. Познание.
17. Общественное признание.
18. Равенство.

В результате ранжирования все ценности получили номера рангов от 1 (высший ранг) до 18 (низший ранг). Полученные ранги подвергались статистической обработке.

В иерархии переменных (то есть ценностей) абсолютно доминирует группа, состоящая из 4 ценностей:

а) «наличие хороших и верных друзей» – средняя величина ранга 6,2;

б) «здоровье» – 6,4;

в) «любовь» – 6,4.

г) «уверенность в себе» – 6,4.

Факторный вес данной группы $x = 6,4$. Эту группу ценностей можно идентифицировать с направленностью потребностно-мотивационной сферы на личный, духовный и физический комфорт. Этот фактор имеет внутреннюю направленность на свое «я». Его вес из общего объема выборки равен 46,4 %.

Из других ценностей наибольшего внимания заслуживают:

- а) «счастливая семейная жизнь» – 7,2;
- б) «материально обеспеченная жизнь» – 8,8;
- в) «свобода» – 9,2;
- г) «познание» – 9,4;
- д) «самостоятельность» – 9,8;
- е) «жизненная мудрость» – 9,9;
- ж) «активная деятельная жизнь» – 10,4;
- з) «творчество» – 11,4;
- и) «интересная работа» – 9,7.

Эта группа ценностей в большей степени направлена на «социум», то есть окружающий мир, но все же личностное не обособливается от общественного. Факторный вес этой группы – 31,3 %.

Оставшиеся ценности имеют следующие величины рангов:

- а) «удовольствия» – 11,8;
- б) «красота природы и искусства» – 12,3;
- в) «общественное признание» – 13,3;
- г) «общая хорошая обстановка в стране» – 14,3;
- д) «равенство» – 14,8.

Эта группа ценностей не идентифицировалась ни с одной из направленностей потребностно-мотивационной сферы из-за малого факторного веса – 22,3 %.

Анализ полученных результатов показал:

– гипотеза не подтвердилась и можно констатировать: физическая культура как одна из составляющих здорового образа жизни занимает ведущее место в иерархии жизненных ценностей;

– выявлено, что между потребностью студентов в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление, существует явное несоответствие. Причина этого, по-видимому, заключается в том, что в состоянии физического благополучия здоровье обычно воспринимается как нечто безусловно данное, потребность в котором, хотя и осознается, но ощущается лишь в ситуации его явного дефицита. В связи с этим необходима актуализация потребности в здоровье, обусловленная его ценностью, как средство достижения других жизненных ценностей (например: быть красивым, богатым, занять определенное положение в обществе, на производстве), что будет активизировать действенную заботу о физическом благополучии; очень эффективна форма «неосознанного» (или «подсознательного») укрепления здоровья. Эта форма предполагает воздействие на узкопотребностную, биологическую сферу человека – это потребность в удовольствиях и положительных эмоциях. Качество субъективных ощущений в процессе физкультурной деятельности должно восприниматься прежде всего как комфортность (1 фактор

– 46,4 %). Только при соблюдении данного условия можно надеяться на действительно оздоровительный эффект от физкультурной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойчевский, А. В. Формирование ценностных ориентаций у студентов факультета физической культуры педвуза : дис. ... канд. наук / А. В. Бойчевский. – Курган, 2000.
2. Бурцева Г. А. Ценностный подход к профессионально-педагогической подготовке студентов университета (на материале специальности «Физическая культура и спорт») : дис. ... канд. наук / Г. А. Бурцева. – Курган, 2001.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования: методология и теория / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 11.
4. Магомадова, Л. Х. Управление процессом развития профессионально-ценностных ориентации будущих учителей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. Х. Магомадова. – Магнитогорск : МГПИ, 1993. – 16 с.
5. Щедрина, А. Г. Пропаганда физической культуры – научную основу / А. Г. Щедрина // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 6–8.

И. В. Коваль

Сибирский федеральный университет

О. И. Коваль

Московский центр «Искусство жизни»

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ КУРСА «ИСКУССТВО ЖИЗНИ» НА СОСТОЯНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В современных условиях существенно сократилась продолжительность жизни населения, составив у мужского населения 58–59 лет, у женского – 67 лет. В то же время изменился уровень здоровья абитуриентов. Снижение уровня здоровья выпускников школ, увели-

чение числа абитуриентов, требующих физического воспитания в специальных медицинских группах, составляет до 30–40 % от общего числа студентов, в 4,5 раза выросла доля хронических болезней нервной системы, опорно-двигательного аппарата, системы пищеварения.

Ключевые слова: здоровье, продолжительность жизни, способы обеспечения здоровья.

Сокращение продолжительности жизни и снижение жизненного тонуса являются следствием расширяющейся компьютеризации обучения и быта. Гиподинамия, гипоксия, нерациональное питание оказывают неблагоприятное воздействие на организм в юношеском возрасте, способствуют развитию нейровегетативной дисфункции: нарушению ритма сердечной деятельности, процессов метаболизма в миокарде, повышению активности щитовидной железы, снижению функциональной активности надпочечников и половых желез. Реакции сердечно-сосудистой системы, дыхания, нервной системы восстанавливаются более длительно у нетренированных девушек, чем юношей, адаптация длится более 2 лет.

Программа формирования здорового образа жизни, физического воспитания, совершенствование учебно-тренировочного процесса для студентов, учитывающего особенности их здоровья, использование проверенных методов эффективного восстановления и возрастания здоровья всего населения страны стало центральной проблемой, обуславливающей реализацию многоаспектных социальных проектов обеспечения конкурентоспособности страны.

В решении этого вопроса следует использовать имеющийся мировой опыт и опыт своей страны. Особое значение приобретает более полное использование потенциала личности, организации, территориальной общности и страны в целом.

Одним из важнейших направлений решения этой проблемы выступает актуализация и идентификация личности, организации, территориальных общностей, разработка современных норм, социальных ценностей, а также активное участие в их реализации самой личности.

В большинстве монографических исследований проблематики идентификационных процессов рассматривается их состояние, проводится их дифференциация по социально-демографическим признакам. Подчеркивается успешность, недостатки. Следует особо отметить, что в последние годы внимание к идентификационным процессам продолжает расти.

Однако проблематика идентификации, как правило, связывается с молодежью, ее социализацией. В аспекте идентификационных

процессов следует особо отметить работу А. И. Ковалевой и В. А. Лукова «Социология молодежи. Теоретические вопросы». В работе авторы обозначили ряд важнейших аспектов, предполагающих дальнейшие исследования с позиций социализации молодежи.

Социологические исследования показывают, что идентификационные процессы могут быть не только стихийными, но и управляемыми, могут быть успешными как среди молодежи, так и среди других социально-демографических групп, а также групп работников, различающихся как по социальному положению, так и по состоянию деятельности.

Более того, социологические исследования показывают, что участие личности в идентификационных процессах имеет свою мотивационную основу. Следовательно, представляется реальная возможность управления идентификационными процессами, решать проблематику их интенсификации. С этих позиций представляют особый интерес социологические данные эмпирического исследования их состояния, проведенного с целью определения эффективности действующих курсов «Искусство жизни» в различных регионах России (см. таблицу).

Влияние курса на состояние личности

Характеристика состояния	Самооценка состояния до начала курса		Самооценка состояния после курса	
	физического	психического	физического	психического
Хорошее	25,9	30,2	60,4	64,3
Удовлетворительное	52,1	43,1	32,5	26,1
Неудовлетворительное	12,3	16,0	3,2	2,5

Социологический анализ опыта постоянно действующих в разных регионах страны курсов «Искусство жизни» свидетельствует об их способности оказывать существенное влияние на социальное развитие личности, организаций, территориальных общностей и в целом страны.

В результате участия в курсовых занятиях существенно изменились субъективные характеристики своего физического и психического состояния респондентами:

- количество оценивающих свое физическое состояние как хорошее выросло в 2,3 раза;
- количество оценивающих свое здоровье как неудовлетворительное уменьшилось в 3,8 раза;

- количество респондентов с удовлетворительными оценками своего здоровья уменьшилось в 1,6 раза;
- количество респондентов с хорошими оценками своего психического состояния выросло в 2,1 раза;
- количество опрошенных с неудовлетворительными оценками уменьшилось в 6,4 раза;
- количество респондентов с удовлетворительными оценками своего психического состояния сократилось в 1,64 раза.

Сопоставление мотивов (желаний) пришедших на курс и их удовлетворенности на курсе свидетельствует о следующем:

- курс ориентирован на решение актуальных проблем психического и физического состояния личности;
- курс достаточно эффективен;
- курс позволяет вести коррекцию социального развития личности.

Так, например, количество тех, кто желал улучшить свое самочувствие и тех, кто этого достиг, изменилось в пользу вторых, и рост этой группы составил 13,0 %; группа снявших стрессовые состояния по сравнению с наметившими решить эти проблемы выросла в 1,94 раза; самые высокие показатели успешности – это удовлетворение желания в отдыхе – разрыв составляет 7 раз; выросло число лучше понимающих своих близких в 1,93 раза; группа повысивших свою коммуникабельность на курсе по сравнению с планирующими это осуществить выросла в 1,76 раза.

В целом интегральные показатели соотношения реализации и намеченных целей составляют 1,84 раза.

Таким образом, социологическое исследование позволило установить наличие позитивных процессов, происходящих в результате изучения курса «Искусство жизни».

Имеются позитивные результаты медико-биологических исследований, проведенных в Красноярской государственной медицинской академии, на которые повлияло использование методик курса «Искусство жизни».

Выводы, обобщения по данным социологического и медико-биологического исследований могут быть использованы для принятия качественных управленческих решений субъектами управления АО, способны оказать существенное влияние на содержание и технологии направленного использования социального потенциала, решать некоторые проблемы управления социальными образованиями, совершенствования деятельности социальных работников, повышения социальной активности личности, трудовых объединений, а также в подготовке специалистов спортивно-физкультурного профиля.

И. В. Коваль

Сибирский федеральный университет

О. И. Коваль

Московский центр «Искусство жизни»

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ТЕРРИТОРИАЛЬНОЙ ОБЩНОСТИ

Рассмотрены социологические аспекты формирования здорового образа жизни, приведены конкретные примеры и рекомендации.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, формирование здорового образа, территориальная общность.

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его качественных характеристик.

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества. В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития производства здоровье наряду с другими качественными характеристиками приобретает роль ведущего фактора экономического роста.

Уровень здоровья и физического развития – одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большей мере определяются всем комплексом показателей здоровья людей.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к

собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

здоровье – это отсутствие болезней;

«здоровье» и «норма» – понятия тождественные;

здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.

Общее для этих определений в том, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от нее, как синоним нормы. Поэтому понятие «здоровье» можно определить следующим образом; здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Какие содержательные характеристики используются при рассмотрении здоровья?

Наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход. Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность. Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека.

В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие «практически здоровый человек», поскольку возможны патологические изменения, которые существенно не сказываются на самочувствии и работоспособности человека. Однако при этом чаще всего не учитывается, какую цену организм платит за сохранение работоспособности. В ряде случаев цена может быть настолько высокой, что грозит серьезными последствиями здоровью и работоспособности в будущем, поскольку изменения в организме до определенного уровня могут не сказываться на субъективных ощущениях и даже не отражаться на функции того или иного органа и системы. Поэтому качественные и количественные характеристики, как здоровья, так и болезни имеют довольно широкий диапазон толкования. В пределах его различия в степени выраженности здоровья определяются по многим критериям-признакам; уровню жизнеустойчивости организма, широте его адаптационных возможностей, биологической активности органов и систем, их способности к регенерации и др.

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать. Можно выделить три уровня ценности здоровья:

биологический – изначально здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию;

социальный – здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру;

личностный (психологический) – здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления.

Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком. Из-за напряженного ритма жизни у молодежи уменьшается количество свободного времени, а большая интенсивность трудовой деятельности усиливает зависимость эффективности труда от состояния здоровья молодого человека, повышая нагрузку на организм. Слабо развитая сеть спортивных учреждений ограничивает возможность их посещения, что увеличивает ответственность самого человека за сохранение своего здоровья.

Основополагающую роль в сохранении и укреплении здоровья играет спорт. Спорт и физкультура предстают в качестве условий здорового образа жизни социально-территориальных общностей, формируют потребность человека вести здоровый образ жизни. Исследование признаков здорового образа жизни играет важную роль в воспитании сознательного отношения к нему. Эффективное приобщение к здоровому образу жизни способствует сохранению здоровья и полноценной самореализации личности во всех сферах общественных отношений.

С этих позиций особый интерес представляют некоторые данные исследования, проведенного в Уфе. Проведение более детального анализа авторами данной статьи позволяет осуществить их вторичную интерпретацию выработать некоторые рекомендации и сделать выводы (см. таблицу).

Согласно табличным данным выбор таких признаков, как полноценное питание, здоровый сон, занятия спортом, полноценное

Основные показатели роли факторов здорового образа жизни

Наименование фактора здорового образа жизни	Возраст, годы					Интегральные значения, % (ранг)
	14–16	17–19	20–22	23–26	27–30	
Соблюдение режима дня	32,9	34,8	38,0	37,7	34,4	79,8 (6)
Здоровый сон	56,4	59,2	59,9	62,3	62,6	134,4 (3)
Полноценное питание	66,8	67,8	75,1	71,2	74,5	159,1 (1)
Безопасный секс	33,6	39,1	39,7	35,1	29,3	79,5 (7)
Занятия спортом	73,8	71,3	65,3	62,9	58,5	148,9 (2)
Качественное медицинское обслуживание	27,2	31,9	31,6	27,8	33,3	68,1 (8)
Отказ от употребления алкоголя	58,1	57,2	52,2	42,7	39,8	113,0 (5)
Отказ от курения	58,4	56,3	55,2	47,0	39,8	114,4 (4)
Профилактика заболеваний	15,8	15,5	19,5	24,5	29,3	48,3 (9)
Закаливание	15,4	14,7	14,8	10,6	16,3	32,4 (10)
Хорошее обеспечение лекарствами	3,7	4,3	5,7	4,0	4,4	10,0 (11)
Затрудняюсь ответить	1,7	1,4	1,3	1,7	4,4	
Интегральные значения роли общих признаков здорового образа жизни	152,8	154,5	153,6	145,2	142,7	

питание, отказ от алкоголя и табакокурения играют важнейшее значение в формировании здорового образа жизни.

Согласно интегральным данным, ведущую роль в обеспечении здорового образа жизни играет полноценное питание. Разрывы в значениях составляют менее 10 %. Проблема качественного питания с возрастом не только не исчезает, напротив, имеет тенденцию к росту.

На втором месте среди совокупности факторов находятся занятия спортом. Разрывы достигают 15,3 %. Правомерно вести речь о том, что с увеличением возраста респондентов доступность спорта уменьшается и снижается его роль в здоровом образе жизни.

Третье место принадлежит такому фактору, как здоровый сон. Здесь можно отметить тенденцию к возрастанию его роли: от 56,4 % у 14–16-летних респондентов до 62,6 % у 27–30-летних.

Четвертую позицию в системе факторов здорового образа жизни занимает отказ от курения. В этом факторе изменения происходят по мере увеличения возраста респондентов. Тенденция снижения роли этого фактора превышает 1% в год.

Такое же положение с отказом от употребления алкоголя. Тенденция снижения роли этого фактора превышает 1 % в год.

Седьмое место занимает фактор «безопасный секс». Здесь уместно отметить, что с увеличением возраста респондентов его значение уменьшается.

На восьмое место поставлено «медицинское обслуживание». Согласно социологическим данным этот фактор мало совершенствуется. В большей части его состояние мало содействует здоровому образу жизни респондентов.

Рядом с фактором «качественное медицинское обслуживание» (8-й ранг) находится «профилактика заболеваний» (9-й ранг). Различие в их интегральных значениях достигает почти 40 % в пользу фактора «качественное медицинское обслуживание». Очевидно, что пока имеет смещение в сторону «обслуживание», а не профилактика. Значение роли профилактики, по мнению респондентов, должно возрастать при стабильной роли фактора «качественное медицинское обслуживание».

Ниже всего оценивается роль такого фактора, как «обеспечение лекарствами». Такое отношение объясняется тем, что респонденты в возрасте до 30 лет еще не ощутили потребности в медицинских препаратах.

Формирование здорового образа не может быть эффективным без субъекта управления.

Субъект управления должен знать, что полноценное питание, занятия спортом, здоровый сон как факторы играют ведущую роль в проблематике здорового образа жизни.

На соблюдение принципов здорового образа жизни, несомненно, большое влияние оказывает наличие спортивных сооружений, организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту учебы и жительства молодежи, наличие оздоровительных учреждений и проведение различных спортивных и оздоровительных мероприятий, а также их доступность для лиц, желающих заниматься спортом. Но совершенствование физического состояния зависит не только от этого, но и от желания молодого человека вести здоровый образ жизни.

ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ

Оздоровительные программы, которые формируют соответствующее отношение к двигательной активности, должны иметь компоненты повышения физической подготовленности организма на мышечном уровне.

Ключевые слова: физические упражнения, мышечная подготовленность, силовые тренировки, здоровье.

При исследовании воздействия двигательной активности на организм человека обнаружено, что физические упражнения эффективны для весьма ограниченного числа занимающихся, то есть гораздо в меньшей степени, чем принято считать.

Как правило, начиная занятия физическими упражнениями, студенты полны энтузиазма. Проходит несколько недель, а занимающийся не видит явных результатов. Энтузиазм угасает, некоторые разочаровываются. Немногим при таком отношении удается продолжить занятия. Физические и эмоциональные изменения, являющиеся результатом правильных занятий физическими упражнениями, создают определённую мотивацию и чувство уверенности, необходимые для достижения успеха. Таким образом, задача ученых состоит в поиске оздоровительных программ, которые формируют соответствующее отношение к двигательной активности, составным компонентом должно стать повышение физической подготовленности организма на мышечном уровне; именно этот компонент стимулирует к дальнейшим занятиям, так как результат от занятий очевиден. Каждая оздоровительная программа должна включать четыре основных элемента физической подготовленности: 1) гибкость; 2) выносливость сердечно-сосудистой системы; 3) «мышечную подготовленность»; 4) рациональное питание.

Современные исследования доказали, что общий уровень физической подготовленности организма повышается в значительной степени при занятиях по программам, нацеленным на «мышечную подготовленность». В ходе таких занятий улучшается фигура, силовая тренировка играет значительную роль в борьбе с избыточным весом и ожирением.

Многие ошибочно убеждены в том, что развитие мышц обуславливает появление жира после того, как прекращаются занятия. Многие женщины не желают заниматься силовой подготовкой, так как боятся развития мышц. Но этого не следует опасаться, так как мышцы могут сильно увеличиваться в размере лишь в результате очень длительных профессиональных тренировок. Тем более, что благодаря гормональному устройству организма, женщины вообще не могут развить сильно рельефных мышц. Поэтому наилучшая оздоровительная программа – та, которая включает силовую тренировку, аэробные упражнения и рациональное питание.

Немаловажным аспектом оздоровительной программы является также развитие гибкости. Сегодня в программу тренировок во всех без исключения видах спорта включена силовая тренировка в той или иной форме.

В настоящее время многие люди страдают повышенным артериальным давлением. Считается, что силовая тренировка повышает давление, но это ошибочное мнение. Давление не будет повышаться, если упражнения выполнять технически правильно, соблюдая правильное дыхание. В этом случае силовая тренировка, напротив, будет способствовать понижению артериального давления.

Принято считать, что различные заболевания – вполне естественное явление для преклонного возраста. Симптомы, которые раньше считались возрастными, на самом деле являются следствием не возраста, а длительного малоподвижного образа жизни и нерационального питания. Можно встретить людей в возрасте 70, 80 лет, занимающихся физическими упражнениями, а именно силовой тренировкой. Это свидетельствует о том, что силовой тренировкой заниматься никогда не поздно.

Занятия по рациональной программе «мышечной подготовленности» укрепляют здоровье и общее самочувствие, выраженное в увеличении энергии, позволяющей вести более продуктивный образ жизни. Силовая тренировка является наилучшим средством снятия напряжения и усталости. «Мышечная подготовленность» играет превентивную роль при возникновении травм, поэтому практически все спортсмены высшей квалификации включают в программу тренировок «мышечную подготовленность». Установлено, что 9 из 10 спортивных травм можно избежать в результате «силовых тренировок». А это важно не только для большого спорта, но и для любителей. Силовая тренировка положительно воздействует на организм лишь тогда, когда проходит по принципу качества, а не количества.

Для того чтобы избежать травм и достичь результативности, необходима рациональная разминочная и расслабляющая часть занятий. Так, разминка должна включать не менее 5 мин несложных последовательных движений, например, ходьбу или езду на велосипеде, затем сле-

дует комплекс статических упражнений на растягивание. Упражнения на растягивание охватывают все группы мышц. Темп выполнения как разминочных, так и всех остальных упражнений должен соответствовать индивидуальному уровню физической подготовленности каждого занимающегося. По окончании основной части программы необходимо снова проделать несколько статических упражнений на растягивание.

Важным аспектом любой оздоровительной программы является частота занятий, необходимая для достижения желаемого результата. Оптимальная частота занятий при силовых тренировках – 3 раза в неделю. При этом программа занятий составляется таким образом, чтобы тренировки не приходились на дни, следующие друг за другом. Дни отдыха (или восстановительный период) имеют не меньшее значение, чем сама тренировка. Данное обстоятельство связано с тем, что именно в ходе восстановительного периода мышечная ткань «отвечает на сопротивление». Восстановительные дни – наилучшее время для выполнения аэробных элементов программы, а также упражнений на гибкость.

Некоторые программы силовой тренировки подразумевают ежедневные занятия, в ходе которых тренируются разные группы мышц, например, один день – мышцы верхней частей тела, следующий день – мышц нижней части тела. Таким образом, восстановительный период, необходимый для каждой группы мышц, присутствует и в этой программе тренировок.

Занятия должны быть построены по следующему принципу: сначала тренируют группы больших мышц, затем – малые, этим достигается максимальная вовлечённость всех мышц, и мышцы подготавливаются к выполнению упражнений (упражнений на тренировку отдельных групп мышц).

На протяжении первой тренировочной недели каждое упражнение следует повторять не более 15 раз. На второй неделе каждое упражнение повторяется дважды (по принципу круговой тренировки не более 15 раз, при этом поднимаемый вес немного увеличивается – по желанию). Третья неделя – каждое упражнение выполняется три раза (круговая тренировка) до 15 раз.

При разработке программ силовых тренировок специалисты руководствуются следующим принципом: использование небольшого веса при многократном повторении упражнения развивает силу, выносливость, тонус и форму мышц; большого веса при небольшом числе повторов упражнений – силу, размер и мощность мышц. Указанный принцип практически не обеспечивает индивидуально-го подхода, но иначе обстоит дело при использовании метода «мышечной усталости». Специалистами установлено три «зоны», дающие чёткое представление о возможностях занимающегося. Первая «зона» – 15–20 повторений. Выбрав вес, вызывающий «мышечную

усталость» в пределах этой «зоны», можно успешно развивать силу, выносливость, тонус и форму мышц. Данная «зона» рекомендуется в основном женщинам, не желающим увеличивать размер мышц, а также спортсменам, тренирующим выносливость, например, в марафонском беге. Основным условием этой системы является выполнение упражнений до ощущения «мышечной усталости». Этот момент должен соответствовать пределам «зоны», в которой выполняется упражнение. Если «мышечная усталость» не наступает в пределах первой «зоны», нагрузка увеличивается. Следовательно, занимающиеся могут точно определить необходимый вес: устанавливается обратная связь по увеличению или снижению сопротивления.

Вторая «зона». Увеличивается в сравнении с первой вес – число повторов от 10 до 15, развивается сила, выносливость, тонус, форма и размер мышц. Рекомендуется занимающимся силовой тренировкой в оздоровительных целях.

Третья «зона». Увеличивается вес в сравнении со второй, число повторов – 5–10. Развивается сила, размер и мощность мышц, используется исключительно тяжелоатлетами. Упражнения второй и третьей «зон» выполняются по той же схеме, что и первой.

Особенно важна при силовой тренировке по принципу «мышечной усталости» разминочная часть занятий: каждая группа мышц должна быть хорошо подготовлена к выполнению основного этапа тренировки. В ходе разминки все упражнения повторяются не менее 15 раз. После чего следует основной этап занятий, выполняемый в соответствии с выбранной «зоной». На первой неделе группа упражнений основного этапа выполняется один раз, на второй – два и на третьей – три (по методу круговой тренировки).

Основными условиями эффективных занятий силовой тренировкой являются соблюдение техники выполнения упражнений и соответствующая уровню физической подготовленности занимающихся нагрузка (поднимаемый вес). Использование чрезмерных нагрузок может иметь опасные последствия. Упражнения выполняются в ровном заданном темпе до «мышечной усталости». Ни одно из движений не должно выполняться в более быстром или медленном темпе. Вес должен быть несколько меньше требуемого.

Основное правило дыхания в силовой тренировке: рот следует постоянно держать приоткрытым. Как только выполняется это условие, занимающиеся могут сконцентрироваться не на дыхании, а на технике упражнений. Специалисты дают следующие рекомендации: сделайте вдох в фазе расслабления и выдох в фазе напряжения.

В последнее время специалисты широко обсуждают вопрос о том, какое оборудование и инвентарь оптимальны для максимально-го эффекта при силовой тренировке. При детальном рассмотрении

имеющегося в настоящее время оборудования выясняется, что все оно имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

Использование нефиксированных грузов развивает не только тренируемые в данный момент мышцы, но и заставляет вступать в контакт с тренируемыми дополнительные «стабилизирующие» мышцы. С другой стороны, именно нефиксированность грузов создаёт условия для фактора риска. Неудобным является и то, что для закрепления грузов, например, на штанге, требуется много времени. В свою очередь, использование разнообразных тренажеров облегчает технику выполнения упражнений, но развивает лишь тренируемые в данный момент мышцы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Олимпа, 2006.
2. Мак Роберт, С. Бодибилдинг без стероидов / Мак Роберт С. – М. : Дедио спорт, 2000.
3. Петров, В. К. Грация и сила / В. К. Петров. – М. : Советский спорт, 1989.
4. Шестопалов, С. В. Бодибилдинг / С. В. Шестопалов. – Ростов н/Д : Проор спорт, 2000.

С. В. Кравченко, В. В. Янов

Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева

О ПРИМЕНЕНИИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ

Предложен один из вариантов рационального применения плиометрических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе юных легкоатлетов-прыгунов.

Ключевые слова: плиометрия, легкоатлетические прыжки, скоростно-силовые качества.

Современное состояние легкой атлетики требует длительной и упорной работы, направленной на развитие физических качеств, овладение техникой видов и воспитание психологической устойчивости. Одним из условий достижения высоких спортивных результатов в большинстве видов лёгкой атлетики является высокий уровень развития скоростно-силовых качеств.

Целенаправленное развитие скоростно-силовых способностей с использованием плиометрических упражнений позволит создать благоприятные предпосылки для овладения рациональной техникой избранного вида. Особенно в тренировке юных легкоатлетов-прыгунов.

Скоростно-силовая подготовка занимает огромное место в тренировке легкоатлетов, в том числе прыгунов. Это связано с тем, что легкоатлетические прыжки по характеру усилий, проявляемых в отталкивании, относятся к скоростно-силовым упражнениям. Отсюда потенциальные возможности прыгуна будут определяться уровнем развития его скоростно-силовых способностей.

В настоящее время в спортивной практике накоплен большой арсенал средств и методов скоростно-силовой подготовки. Однако большинство из них не обеспечивают в необходимой мере совершенствования специфических особенностей отталкивания в легкоатлетических прыжках. И самое главное, для получения надлежащего эффекта требуют выполнения большого объема тренировочных нагрузок на фоне применения околопредельных отягощений, что неблагоприятно сказывается на растущем организме юных спортсменов.

Следовательно, актуальным является вопрос разработки и практического применения эффективных средств и методов развития скоростно-силовых способностей, которые были бы адекватны особенностям организма юных спортсменов и обеспечивали совершенствование характеристик движения, присущих легкоатлетическим прыжкам.

В результате долгих поисков наше внимание привлекла методика развития скоростно-силовых способностей с использованием плиометрических упражнений. Идея плиометрической тренировки заключается в использовании для проявления мышечных усилий кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении с определенной высоты. Торможение падающего тела вызывает резкое (ударное) растяжение мышц, рефлекторное усиление импульсации мотонейронов и возникновение в мышцах упругого напряжения, что в сумме способствует более быстрому и мощному последующему рабочему сокращению при быстром переключении от уступающей работы к преодолевающей. Такое явление Ю. В. Верхошанский на-

звал реактивной способностью мышц, или умением выполнять (проявлять) мощное двигательное усилие вследствие предварительного растягивания мышц при быстром переключении их от уступающей работы к преодолевающей.

На сегодняшний день в спортивном мире плиометрическая тренировка восстанавливает былую популярность. Она вновь окружена спорами, у нее есть свои противники и сторонники, подтверждающие большой потенциал этого типа тренировки в среде высококвалифицированных спортсменов [1].

Авторам показался интересным вопрос, насколько плиометрические упражнения эффективны и безопасны для юных легкоатлетов-прыгунов.

Как отмечалось, большинство используемых средств скоростно-силовой подготовки могут негативно влиять на организм молодого спортсмена, так как предполагают использование больших отягощений. И самое главное, не обеспечивают должного уровня совершенствования характеристик движений, присущих легкоатлетическим прыжкам. Остановимся подробнее на двух аспектах данной проблемы.

Содержание скоростно-силовой подготовки прыгунов в высоту вытекает из особенностей техники прыжка. Прыгуны при разбеге за 4,5–5,5 с должны развивать наибольшую скорость бега, а затем в течение 0,15–0,20 с изменить направление движения на 20–60 град, преодолевая и развивая значительные усилия при отталкивании. Задачей отталкивания является ускоренное выполнение амортизационной фазы с тем, чтобы наиболее эффективно использовать феномен упругой деформации (энергию предварительно растянутых мышц) и реактивные свойства нервно-мышечного аппарата для достижения максимальной высоты взлета. Поэтому эффективное совершенствование скоростно-силовых качеств должно проходить только в соответствии с динамикой движений и характером нервно-мышечной работы при отталкивании [3, 5, 6]. Заметим, что все перечисленные условия при выполнении отталкивания, его динамические характеристики можно отнести и к юным спортсменам. Естественно, что у юных прыгунов данные характеристики отталкивания будут существенно отличаться от показателей взрослых спортсменов. Но их соотношение, характерное для проявления скоростно-силовых (взрывных) усилий, будет сохраняться.

Скоростно-силовая подготовка прыгунов любого уровня должна обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Отметим, что круг специфических средств и методов скоростно-силовой подготовки у прыгунов очень узок.

При подборе средств специальной направленности необходимо опираться на принцип «динамического соответствия» их соревновательному упражнению, сформулированный Ю. В. Верхошанским. Суть его в том, что средства и методы специальной подготовки должны быть адекватными режиму работы двигательного аппарата в специализируемом упражнении и способствовать его качественно-совершенствованию [1, 2].

Подбор средств нужно осуществлять по следующим критериям.

1. Амплитуда и направление движения. Они определяют состав вовлекаемых в работу мышц, позволяют учитывать анатомические особенности и внешние условия их работы.

2. Величина динамического усилия. Предусматривает соответствие мышечного усилия тренировочного и соревновательного упражнения. Иначе говоря, усилия, развиваемые в тренировке, не должны уступать по своей величине усилию, развиваемому в основном (соревновательном) упражнении.

3. Быстрота проявления максимума усилия. Она важна в упражнениях скоростно-силового характера, где максимум силы должен проявиться в кратчайшее время. Это условие должно соблюдаться и при выполнении тренировочных упражнений.

4. Режим работы мышц. Предполагает необходимость учёта характера работы мышц в условиях спортивной деятельности. Режим работы мышц должен учитываться при подборе средств тренировки [1, 2].

До недавнего времени ведущее место в решении задач развития «взрывной» силы у прыгунов занимал метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с малым и средним по весу отягощением с максимальной быстротой. Но, как показали дальнейшие исследования, он не обеспечивал совершенствования таких специфических особенностей отталкивания в прыжке, как быстрота переключения мышц от работы в уступающем режиме к преодолевающему [5, 6].

При использовании специально-прыжковых упражнений удавалось развить быстроту переключения от одного режима работы к другому, однако величина развиваемых усилий в этих упражнениях часто оказывалась ниже, чем в соревновательном упражнении. При стремлении стимулировать мышечную активность за счет отягощения замедлялось движение, а уменьшение веса отягощения опять приводило к проигрышу в величине проявляемых усилий [2, 6].

Можно предположить, что плиометрия как способность мышц проявлять мощное двигательное усилие вследствие предварительного растягивания при быстром переключении их от уступающей ра-

боты к преодолевающей как нельзя лучше подходит для совершенствования характеристик движений в легкоатлетических прыжках.

Освещая вопросы, касающиеся плиометрии, необходимо прислушаться к мнению спортивных врачей, которые уже давно разделились на два лагеря. Сторонники плиометрии утверждают, что спортсмен рискует травмироваться не больше, чем в любой другой тренировке с отягощениями. Есть мнения, что количество травм, полученных во время выполнения прыжка в глубину (распространенное плиометрическое упражнение), такое же, как от любого прыжкового упражнения. Риск получить травму возникает только тогда, когда программы плиометрической тренировки слепо копируются из других видов спорта или из арсенала хорошо подготовленных спортсменов. Плиометрия безопасна до тех пор, пока спортсмены не перейдут определенный предел, связанный с их текущими возможностями [4].

Противоположный лагерь настаивает на том, что плиометрические упражнения опасны, поскольку сопровождаются большими нагрузками на опорно-двигательный аппарат. В то же время никакими серьезными исследованиями данные опасения не подкреплены. Они, при всей их серьезности, основаны только на логических и теоретических выкладках [4].

В результате этого многие спортсмены и тренеры сформировали настроенное отношение к плиометрической тренировке.

Самый весомый плюс, на который стоит обратить внимание, – это то, что при выполнении большинства плиометрических упражнений отягощения не используются. На взгляд авторов, только одно это условие позволяет избежать большинства негативных последствий, особенно в работе с молодыми спортсменами.

Подытожив все сказанное, можно сделать вывод о том, что плиометрические упражнения можно использовать в тренировочном процессе юных легкоатлетов, так как они обладают сильным тренировочным эффектом, позволяют совершенствовать необходимые умения без применения значительных отягощений и специфические характеристики отталкивания в легкоатлетических прыжках (проявление максимальных усилий в кратчайшее время, быстрое переключение от работы в уступающем режиме к преодолевающему).

Эти выводы натолкнули на возможность использовать в скоростно-силовой подготовке юных прыгунов плиометрические упражнения, но только после оформления их в определенную методику с учетом специфики вида спорта и возрастно-половых особенностей спортсменов.

Плиометрия при всем своем потенциале и доказанной эффективности все-таки не является тем «волшебным» средством, которое может заменить большинство средств специальной физической под-

готовки. Это всего лишь один из методов тренировки, и его необходимо грамотно использовать в зависимости от особенностей вида спорта и уровня подготовки занимающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 264 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Креер, В. А. Легкоатлетические прыжки / А. В. Креер, В. Б. Попов. – М. : Физкультура и спорт, 1986.
4. Марков, К. К. Специальная силовая подготовка в современном волейболе : монография / К. К. Марков, О. О. Николаева, В. В. Янов. – Красноярск : РИО КГПУ, 2008. – 186 с.
5. Стрижак, А. П. Прыжок в высоту / А. П. Стрижак. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
6. Таранов, В. Ф. Программированное становление и совершенствование спортивного мастерства в прыжках в высоту : науч. изд. / В. Ф. Таранов. – Воронеж : ВГИФК, 1987.

М. Д. Кудрявцев, В. М. Станиславчук

Красноярский государственный торгово-экономический институт

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЁЖИ

Рассмотрены современные физкультурно-оздоровительные особенности формирования навыков ведения здорового образа жизни у молодёжи в новой оздоровительной среде.

Ключевые слова: валеология, студенческая молодежь, физическое здоровье, рост заболеваний, здоровый образ жизни.

Оздоровительная направленность средств физического воспитания предусматривает повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма, укрепление мышц, способствующих поддержанию осанки, удержанию позвоночника и мышц двигательного аппарата, развитие сенсомоторного потенциала и двигательных функций. Формирование здорового образа жизни людей, и особенно молодежи, через развитие физической культуры и спорта имеет исключительно важное значение. Статистические данные и оценки, характеризующие здоровье населения и складывающуюся в настоящее время демографическую ситуацию в России, показывают серьезность положения. Не является исключением и студенческая молодежь. Исследования показывают, что безопасный уровень здоровья имеют примерно 7 % студентов, 30 % – средний, 27 % – ниже среднего, 36 % – низкий, а после завершения учебы около 75 % студентов страдают теми или иными заболеваниями. Отрицательная динамика состояния здоровья студентов связана главным образом с низким уровнем двигательной активности.

К сожалению, значительная часть населения, даже имея высокий образовательный уровень, не в состоянии правильно распорядиться своим психофизическим потенциалом, чтобы с помощью физических упражнений поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье. Одна из основных причин – недостаток соответствующих знаний и методических умений. Поэтому неслучайно рекомендуемые программы учебной дисциплины «Физическая культура» наряду с учебно-тренировочными занятиями предусматривают теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и положительное отношение к физической культуре, и методико-практический раздел, обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Физическое здоровье является основой качества жизни человека и основой для формирования всех видов здоровья (психического, душевного, нравственного, социального, репродуктивного и др.). Именно «движение есть жизнь», и только при достаточной физической активности можно коррегировать все виды здоровья. В курсах валеологии и ОБЖ присутствуют обязательные разделы, посвященные значению ЗОЖ и двигательной активности.

В валеологии важно четкое осознание того, что является здоровьем и что нездоровьем, какие факторы необходимы для поддержания здоровья и какие являются факторами риска развития

болезней, и, кроме того, какие составляющие включают безопасное поведение. Множественные факторы риска (поведенческие, средовые, стрессовые, социальные и др.) обуславливают формирование различных заболеваний и развитие так называемой доклинической патологии – «третьего поколения». Как показывает опыт авторов, именно доклиническая патология (обратимые нарушения) является зоной ответственности самого человека. На данном этапе необходимы действия, предпринимаемые именно самим человеком, причем действия осознанные, с ожиданием запланированных результатов. Решению данного вопроса служит мониторинг здоровья (в дидактических целях – ведение карты мониторинга здоровья).

В большинстве случаев люди не обладают достаточным арсеналом средств и методов для восстановления здоровья, то есть тем, что дает валеологическое образование. *Задача валеологии – научить управлению здоровьем, дать инструмент и инструкцию.*

Проживание в мегаполисах, где психические нагрузки и стрессы очень велики и люди живут в состоянии хронической гиподинамии, что ведет к развитию психосоматических заболеваний, обуславливает важнейшую роль физического воспитания (активности) и физической культуры в целом. Слишком сильные физические нагрузки без должной разминки и знания основ своего организма также могут приводить к болезням. Учебные курсы, как физического воспитания, так и валеологии и ОБЖ ставят своей задачей обучение молодых людей основным принципам и навыкам физических тренировок с самоконтролем здоровья. При этом валеология является теоретическим мотивационным обоснованием для физической культуры, а физическая культура помогает познать реакции своего тела, учит чувствовать его, то есть восстанавливает контакт с телесностью. Умение держать себя в тонусе и управлять телом и душой и по сути быть здоровым помогает в решении психологических проблем и эмоциональных конфликтов.

Только в таком случае современные физкультурно-оздоровительные особенности формирования навыков ведения здорового образа жизни у молодёжи будут эффективны в создании новой оздоровительной среды, которая ориентирована на комплексный подход в решении вопросов оздоровления молодых людей, что позволяет рассматривать здоровье не по отношению к болезни, а с позиции биологической и социальной адаптации, где главными критериями являются жизнеспособность, психоэмоциональная устойчивость, коррекция физического состояния, повышение резервных возможностей организма и формирование личности, способной адаптироваться к современным условиям жизни.

*В. К. Кулиев, С. А. Дорошенко,
Е. В. Иняткина, С. К. Рябинина*
Сибирский федеральный университет

АНКЕТИРОВАНИЕ КАК МЕТОД ПОЛУЧЕНИЯ СОЦИОЛОГИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ И УСТАНОВЛЕНИЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Организация учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» на основе специализаций по видам спорта является современной педагогической технологией физического воспитания студентов в вузе, а также путем к повышению эффективности учебного процесса.

Ключевые слова: анкетирование, оценка, специализация.

Учебные занятия по физической культуре проводятся на основе различных видов спорта и систем физических упражнений, учитывающих индивидуальность студентов, их мотивы, интересы и потребности.

Наличие хорошей материальной базы, высокий уровень квалификации преподавателей позволили организовать проведение занятий по физической культуре на основе специализаций по 11 видам спорта: баскетболу, настольному теннису, боксу, футболу, силовой подготовке, аэробике, атлетизму, ориентированию, плаванию, греко-римской борьбе и здоровому образу жизни. Студентам предоставлено право выбора вида спорта, которым они будут заниматься в течение трех лет.

При такой форме организации учебных занятий интерес к дисциплине «Физическая культура» возрастает, студенты осознанно прилагают усилия для успешного выполнения зачетных требований и у большинства из них отмечается стабильный прирост показателей физического развития и технической подготовленности.

С целью выявления отношения студентов к дисциплине «Физическая культура», организованной на основе специализаций по видам спорта, было проведено анкетирование студентов специализации «Настольный теннис». Всего было опрошено 178 студентов 1–3-го курса (92 девушки и 86 юношей).

Все вопросы анкеты можно разделить на 4 условные группы:

1-я группа – первый и второй вопросы выясняют состояние здоровья и количество пропусков занятий по болезни;

2-я группа – третий, четвертый и пятый вопросы позволяют понять отношение студентов к организации занятий на основе специализаций по видам спорта;

3-я группа – шестой и седьмой вопросы выявляют причины, побудившие студентов выбрать ту или иную специализацию;

4-я группа – восьмой и девятый вопросы позволяют выявить желание студентов заниматься физической культурой и спортом при отсутствии обязательности посещения занятий, в том числе и после окончания вуза.

В результате опроса студентов получены следующие результаты.

На вопрос «Как вы оцениваете состояние своего здоровья?» 60 % студентов ответили – «хорошее», 32 % – «удовлетворительное» и 8 % затруднились с ответом. Такие ответы можно признать объективными, так как 1/3 студентов обучается в подготовительной медицинской группе.

В ответах на второй вопрос «Сколько учебных дней вы пропустили по болезни за последний год обучения?» получены следующие результаты: 24 % студентов ответили – «не пропускал», 35 % – «до 3 дней». Это хороший показатель, который примерно соответствует числу студентов, оценивающих свое здоровье как «хорошее», хотя, нужно признать, что некоторые студенты в случае легкого недомогания продолжают посещать занятия. 41 % студентов ответили, что пропустили по болезни от 3 и более дней. Этот показатель соответствует числу студентов, оценивших свое состояние здоровья как «удовлетворительное».

По первой группе вопросов можно сделать вывод, что состояние здоровья студентов соответствует посещаемости занятий.

В ответах на третий вопрос «Какова была ваша посещаемость занятий по дисциплине «Физическая культура?»» 73 % студентов ответили – «от 80 до 100 %», 23 % – «от 50 до 80 %», 4 % – «до 50 %». Эти данные говорят о хорошей посещаемости занятий. В конце семестра зачет не получают 5–6 % студентов. Это, как правило, студенты, имеющие значительное количество пропусков занятий и по другим дисциплинам. Студенты, посещающие занятия «от 50 до 80 %» отрабатывают пропущенные занятия и своевременно получают зачет.

На четвертый вопрос «Устраивает ли вас качество преподавания дисциплины?» 87 % ответили – «да», 2 % – «нет», 11 % затруднились с ответом. Эти цифры говорят о высокой оценке труда преподавателей.

Пятый вопрос, на наш взгляд, был одним из самых важных и касался организации учебного процесса. Он звучал так: «Одобряете ли вы организацию учебных занятий по физической культуре на

основе специализаций по видам спорта?» 90 % студентов ответили – «одобряю», 6,5 % – «не одобряю» и 3,5 % затруднились с ответом. Ответы на этот вопрос показали, что большинство студентов одобряют организацию учебных занятий по физической культуре на основе специализаций по видам спорта.

В целом, анализируя ответы на эту группу вопросов, можно сделать вывод, что студенты одобряют организацию учебных занятий по физической культуре на основе специализаций по видам спорта, высоко оценивают качество преподавания дисциплины и, как следствие, хорошо посещают занятия.

На шестой вопрос «Что побудило вас выбрать ту или иную специализацию?» 27 % студентов ответили – «ранее занимался этим видом спорта», 53 % – «желание заниматься», 9 % – «не было выбора» и 11 % затруднились с ответом. Объединив первый и второй варианты ответов, можно сделать вывод, что значительная часть студентов 1–3-го курса делают свой выбор осознано.

На седьмой вопрос «Занимались ли вы каким либо видом спорта до поступления в вуз?» 54 % ответили «да», 19 % – «нет», 27 % – «нерегулярно». Цифра 54 % достаточно высока, но мы предполагали, что некоторые студенты при ответе на этот вопрос не совсем правильно относятся к понятию «заниматься спортом». Так, при формировании команд для участия в «Спартакиаде первокурсника», которая проводится осенью, возникают проблемы, тогда как в общей спартакиаде такой проблемы нет. Мы считаем, что это результат того, что студенты, выбрав специализацию, значительно повышают свой спортивный уровень.

Очень интересны результаты ответов на восьмой вопрос: «Посещали бы вы занятия по физической культуре в случае отсутствия зачета по данной дисциплине?» Известно, что зачастую только получение зачета является определяющим фактором посещения студентами занятий. На этот вопрос 61 % ответили «да», 8 % – «нет», 31 % – «нерегулярно».

Сопоставив эти результаты с результатами ответов на девятый вопрос «Имеется ли у вас желание продолжить занятия физической культурой и спортом после окончания вуза?», где 64 % студентов ответили «да», 10 % – «нет», 26 % затруднились с ответом, можно сделать вывод, что свыше 60 % студентов осознано, независимо от внешних обстоятельств, имеют желание заниматься физической культурой и спортом.

Результаты анкетирования приведены в таблице.

Очень важно и то обстоятельство, что приобретенные навыки в выбранном виде спорта у студентов сохраняются на долгие годы и могут быть ими использованы и после окончания университета.

Результаты анкетирования

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов	Девушки	Юноши
1	Как вы оцениваете состояние своего здоровья?	Хорошее Удовлетворительное Затрудняюсь ответить	54 32 14	66 32 2
2	Сколько учебных дней вы пропустили по болезни за последний год обучения?	Не пропустил вообще До 3 дней От 3 до 10 дней Свыше 10 дней	20 38 37 5	28 32 29 11
3	Какова была ваша посещаемость занятий по дисциплине «Физическая культура»?	До 50 % От 50 до 80 % От 80 до 100 %	5 21 74	3 25 72
4	Устраивает ли вас качество преподавания дисциплины?	Да Нет Затрудняюсь ответить	80 3 17	94 1 5
5	Одобряете ли вы организацию учебных занятий по физической культуре на основе специализаций по видам спорта?	Одобряю Не одобряю Затрудняюсь ответить	85 11 4	95 2 3
6	Что побудило вас выбрать ту или иную специализацию?	Ранее занимался Желание заниматься Не было выбора Затрудняюсь ответить	17 58 11 14	37 48 7 8
7	Занимались ли вы каким-либо видом спорта до поступления в вуз?	Да Нет Нерегулярно	45 27 28	63 11 26
8	Посещали бы вы занятия по физической культуре в случае отсутствия зачета по данной дисциплине?	Да Нет Нерегулярно	60 7 33	62 9 29
9	Имеется ли у вас желание продолжить занятия физической культурой и спортом после окончания вуза?	Да Нет Затрудняюсь ответить	58 15 27	70 5 25

ЗИМНИЙ ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Развитие зимнего футбола открывает новые возможности для формирования физической культуры студентов в регионах Урала за счёт организации специализированных учебных групп. Применение разработанной педагогической технологии способствует улучшению показателей физического развития и физических качеств, физической, теоретической и психологической подготовленности.

Ключевые слова: зимний футбол, студенты, физическое воспитание.

Физическое воспитание в вузе должно базироваться на принципах индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей студентов в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учётом их состояния здоровья, мотивации, интересов и потребностей, что обуславливает вариативность содержания и разнообразие форм физического воспитания в вузе [1, 2].

В условиях реформы российского образования приоритетными являются такие формы и методы обучения и воспитания, использование которых с наибольшей эффективностью формирует ценностное отношение студентов к средствам физической культуры, создаёт предпосылки физического саморазвития и самореализации [3, 5].

Реализация принципа вариативности и многообразие форм физического воспитания требуют отказа от излишней унификации и стандартизации содержания процесса воспитания, создания альтернативных программ, учитывающих климатические условия, национальные, культурно-исторические традиции, материально-техническую обеспеченность конкретных учебных заведений с учётом особенностей и интересов занимающихся и профессиональных возможностей педагогических коллективов. Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом научных исследований.

Главным критерием при внедрении наиболее популярных видов двигательной активности в вузах следует считать как объективную (требование общества), так и субъективную (личное желание)

потребности в предлагаемых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Так, значительный интерес студентов вызывают занятия футболом, который, несомненно, является самым популярным и зрелищным из игровых видов спорта. Однако в условиях Урала полноценная организация учебно-тренировочного процесса в специализированных студенческих группах по футболу возможна только пять месяцев в году (с мая по сентябрь), из которых три месяца приходится на период сессии, производственной практики и летних каникул.

Необходимость внедрения специализации по зимнему футболу в технических вузах Урала обуславливается всёвозрастающей популярностью этого вида спорта в Уральском регионе, невозможностью обучения классическому футболу студентов в летний период, простотой организации занятий и экономической целесообразностью по сравнению с другими видами футбола (мини-футбол, футзал, классический футбол).

Хотя в практике физического воспитания и спортивной тренировки достаточно разработаны основы учебного процесса в футболе [4], зимний футбол как новое средство в системе физического воспитания студентов в доступной нам литературе не рассматривался, тем более его специфические особенности в организации и методике тренировочного процесса в вузах Уральского региона.

Нами в рамках педагогического эксперимента было проведено тестирование основных двигательных качеств. Были сформированы две группы – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ).

ЭГ (58 человек) занималась по разработанной нами программе физкультурной специализации «зимний футбол». Группа сравнения (КГ) в течение того же срока – по стандартной вузовской программе общей физической подготовки (ОФП). Реализация программного материала занятий по специализации «зимний футбол» для студентов технического вуза направлена на углубление и расширение знаний, умений и навыков, а также овладение методами самостоятельной организации и проведения занятий по зимнему футболу, освоение основ спортивной тренировки в зимнем футболе, на овладение навыками методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения тренировочных занятий по зимнему футболу; определение причин ошибок в процессе освоения приёмов игры, упражнений по развитию физических качеств и нахождение путей их предупреждения и устранения.

Распределение типов мезоциклов и микроциклов в учебно-тренировочном процессе специализации «зимний футбол» зависит от климатических условий и игровой, соревновательной направленности (табл. 1):

**Типы мезоциклов и микроциклов
в учебно-тренировочном процессе специализации
«зимний футбол»**

1-й микроцикл (1-й семестр)	2-й макроцикл (2-й семестр)
2 втягивающих мезоцикла (сентябрь, октябрь) 1 базовый мезоцикл (ноябрь) 1 предсоревновательный мезоцикл (ноябрь) 1 соревновательный мезоцикл (декабрь) 1 восстановительно-поддерживающий мезоцикл (январь)	2 втягивающих микроцикла (февраль) 1 базовый мезоцикл (март) 2 мезоцикла и 1 микроцикл поддерживающий (апрель, май, 1-я неделя июня) 3 неполных мезоцикла восстановительный (июнь, июль, август)
3-й макроцикл (3-й семестр)	4-й макроцикл (4-й семестр)
1 втягивающий мезоцикл (сентябрь) 1 микроцикл общей подготовки (1-я неделя октября) 3 микроцикла специальной подготовки (октябрь) 1 базовый мезоцикл (ноябрь) 2 предсоревновательных микроцикла (декабрь) 2 соревновательных микроцикла (декабрь) 1 поддерживающий мезоцикл (январь)	1 предсоревновательный микроцикл (февраль) 1 соревновательный мезоцикл (февраль, март) 1 базовый мезоцикл (апрель) 1 поддерживающий мезоцикл и 1 микроцикл общей подготовки (май, 1-я неделя июня) 3 неполных мезоцикла восстановительных (июнь, июль, август)

- мезоциклы: втягивающий; базовый; предсоревновательный; соревновательный; поддерживающий; восстановительный;

- микроциклы: общеподготовительный; специально-подготовительный; подводящий; соревновательный; восстановительно-реабилитационный.

Наряду с традиционными подходами к организации учебно-тренировочного процесса зимний футбол предъявляет особые требования к развитию физических качеств – при более высоких требованиях к скорости (темп игры несколько выше) предъявляются повышенные требования к ловкости (удержание равновесия и владение мячом на скользкой поверхности) и скоростной выносливости. С учётом названных особенностей разрабатывали содержание учебно-

Таблица 2

Основные упражнения для формирования физических качеств в зимнем футболе

Характерные особенности игры	Необходимые двигательные качества	Основные упражнения для формирования физических качеств в зимнем футболе
Длительные нагрузки	Выносливость	Бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах, равномерный бег с мячом
Частые замены игроков	Скоростно-силовые качества	Игровые упражнения в трудных и облегчённых условиях: бег и прыжки по песку, гравию, глубокому снегу, бег с горы, упражнения с повышенным проявлением быстроты, силы
Высокий темп игры	Быстрота	Спринтерский бег со старта и с ходу, рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками, имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения, быстрые перемещения с последующей имитацией технического приёма, подвижные игры, эстафеты
Скользкая и рыхлая поверхность (лёд, снег)	Ловкость	Игровые упражнения на льду, ведение мяча по льду, бег по снегу и по песку с изменением направления, упражнения на растягивание, на равновесие, на расслабление, статические упражнения, подвижные игры, эстафеты

тренировочного процесса для специализированных студенческих групп по зимнему футболу.

Разработанная технология реализации занятий в специализированных группах по зимнему футболу основывалась на следующих положениях (табл. 2).

Организация учебно-тренировочного процесса в специализированных студенческих группах по зимнему футболу:

1. Цикличное построение учебно-тренировочного процесса в специализированных группах по зимнему футболу осуществлялось с учётом его семестрового построения, включения лекционного и методико-практического курсов, этапного и текущего видов контроля.

2. Планирование учебно-тренировочного процесса строилось на основе информации о структуре соревновательно-игровой дея-

тельности студентов специализированных групп по зимнему футболу и их участия в системе соревнований.

3. Система соревнований рассматривалась как вариационный компонент учебно-тренировочного процесса, для чего были разработаны рейтинговая оценка физической, тактической и психологической подготовленности студентов к соревнованиям различного уровня и методика равномерного распределения суммарной нагрузки (основной учебной, дополнительной: соревновательной и самостоятельной).

4. Методика интегральной подготовки студентов в специализированных группах по зимнему футболу представляла собой многоуровневую систему возрастающих по сложности, направленности воздействия тренировочных заданий и двусторонних игр, которые рационально распределялись в занятиях, микроциклах, мезоциклах учебно-тренировочного процесса и обеспечивали условия целостной реализации всех компонентов подготовленности студентов в соревновательно-игровой деятельности.

5. В основе лекционного курса по физическому воспитанию лежит единство гуманитарных, биологических и смежных естественно-научных дисциплин. Для самостоятельного и углублённого приобретения знаний использовали написание рефератов, подготовку кратких ответов на блоки вопросов, участие в соревнованиях и анализ соревновательной деятельности.

6. Содержание методико-практических занятий предполагало углублённое овладение знаниями и умениями, необходимыми студентам в самостоятельных занятиях (за счёт расширения тематики и ориентации учебных занятий на практическое использование). Помимо этого использовали приёмы, стимулирующие занимающихся к интеллектуальной рефлексии (контрольно-обучающие задания, задания эвристического характера и т. д.), а также развивающие психологическую подготовленность.

7. Осуществление мониторинга динамики физического развития, физической и психологической подготовленности самими студентами; ведение ими дневников самоконтроля, включающих дополнительную справочно-методическую информацию по физической культуре и спорту, в том числе и по зимнему футболу.

8. Разработка системы домашних заданий совместно с каждым студентом, с учётом результатов тестирования, что позволяло не только преодолевать недостатки в физической и психологической подготовленности, но и увеличить двигательную активность до 5–6 ч в неделю.

9. Осуществление систематического контроля за всей учебной деятельностью.

Как показал анализ полученных результатов, при одних и тех же затратах учебного времени в группах специализации применение

предложенной педагогической технологии позволило повысить уровень различных видов подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) студентов по сравнению с группой ОФП; увеличить интерес к занятиям физической культурой на 29 %; улучшить эмоциональное состояние после занятий (самочувствие) на 23 %, настроение – на 40 %; повысить физическую работоспособность в 2 раза.

На протяжении педагогического эксперимента по физическому воспитанию у студентов специализации «зимний футбол» отмечена выраженная положительная тенденция развития скоростно-силовых качеств, силы, выносливости и быстроты в сравнении с КГ (табл. 3).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности студентов

$X \pm m$

Группы	Показатели	Прыжок в длину с места, см	Бег на 100 м, с	Бег на 3000 м, мин
Специализированная группа по зимнему футболу	1-й курс	228±4,0	14,00±0,06	13,56±0,05
	2-й курс	235,7±3,2	13,38±0,1	13,43±0,09
	Прирост абс., % (сравнение 2-го и 1-го курсов)	7,7±2,0 (3,4 %)	-0,62±0,08 (-4,4 %)	-0,13±0,1 (-0,9 %)
	1-й курс	227±4,2	14,02±0,05	13,59±0,06
Группа ОФП	2-й курс	230,1±5,1	14,0±0,07	13,50±0,1
	Прирост абс., % (сравнение 2-го и 1-го курсов)	3,1±3,0 (1,4 %)	-0,02±0,01 (-1,4 %)	-0,09±0,02 (-0,7 %)

Высокие результаты игровой деятельности студентов специализированных групп по зимнему футболу подтверждает и тот факт, что в группу спортивного совершенства по зимнему футболу зачислены 4 студента из группы специализации. Результаты педагогического эксперимента подтвердили рост массовости данной спортивной специализации среди студентов и улучшение результатов выступлений студенческих команд в массовой лиге.

Из всего изложенного можно заключить, что развитие зимнего футбола открывает новые возможности для формирования физической культуры студентов в регионах Урала за счёт организации специализированных учебных групп. Применение разработанной

педагогической технологии способствует улучшению показателей физического развития и физических качеств, физической, теоретической и психологической подготовленности студентов, формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахметова, Д. Преподаватель вуза и инновационные технологии / Д. Ахметов, Л. Гурье // Высшее образование в России. – 2001. – № 4. – С. 138–144.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодёжь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1995. - № 4. – С. 2–8.
3. Виленский, М. Я. Студент как субъект физической культуры / М. Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 10. – С. 2–5.
4. Герасименко, А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А. П. Герасименко. – Волгоград : ВГАФК, 2002. – 156 с.
5. Койносов, П. Г. Формирование у студентов потребностей в физическом совершенствовании / П. Г. Койносов // Вузовская физическая культура и студенческий спорт: состояние и перспективы совершенствования. – Томск : Изд-во ТГУ, 2000. – С. 8–10.

Н. М. Мартыненко

Кубанский государственный университет

ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННО-ЦЕННОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ИДЕИ ОЛИМПИЗМА У СТУДЕНТОВ

Формирование здорового образа жизни студентов вуза, используя идейную основу философии олимпизма.

Ключевые слова: олимпизм, нравственно-ценностные отношения, гармоничная личность.

Пьер де Кубертен считал, что искусство должно соседствовать с практикой спорта и способствовать гармоничному развитию

человека. В нашем исследовании мы опираемся на ценности олимпизма. Еще Кубертен усматривал взаимосвязь этого понятия с идеей совершенствования личности, взаимоотношений личности и общества со спортом, спортивными состязаниями. Основной задачей олимпизма является предотвращение разрыва между духовным и физическим развитием человека, содействие гармоничному развитию. Олимпизм привлекает, прежде всего, тем, что соединяет спорт с культурой и образованием, создает образ жизни, основанный «на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам» [1]. В настоящее время нам представляются интересными спортивные соревнования в вузе как своеобразное «спорт-шоу», фестивали спорта и искусства, организация встреч студентов со спортсменами, деятелями искусства.

Говоря о формировании олимпийской культуры, необходимо отметить гуманитарные и гуманистические ценности различных видов физической культуры, являющиеся ее основой. В настоящее время выделяют следующие виды физической культуры:

- физкультурное образование, формирующее знания об Олимпийских играх, истории этого движения, о гуманистических идеалах и ценностях;

- спорт, включающий в себя потребностно-мотивационную сферу личности, стремление к спортивному совершенствованию;

- физическая рекреация, вырабатывающая потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, освоении ценностей олимпизма путем участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях;

- физическая реабилитация, ее средства, методы и формы, способствующие восстановлению израсходованных сил в процессе физических нагрузок, после перенесенных травм.

Социальные и другие преобразования в России в первой половине 1990-х годов потребовали пересмотра государственной политики в области образования. Новая концепция политики закреплена в действующей Конституции Российской Федерации, а также в законе «Об образовании». Закон определил гуманистический характер важнейших принципов образования, свободный выбор убеждений и взглядов молодежи. Принимая во внимание это обстоятельство, поиск новых нетрадиционных источников образования, проповедующих общечеловеческие духовно-нравственные ценности и мораль, становится очевиден. К числу таких источников образования относится олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры.

Вопросами проблемы олимпийского воспитания занимались ученые под руководством профессора В. И. Столярова с начала

1980-х годов. Ими был внесен существенный вклад в развитие этого перспективного направления.

Анализируя формирование организационно-педагогических основ олимпийского образования, А. Т. Контанистов пришел к заключению, что состояние олимпийского образования в масштабах Российской Федерации является малоизученным.

А. Т. Контанистов, изучая процесс формирования и реализации системы мероприятий по стимулированию, поощрению и общественной оценке деятельности в области олимпийского образования, пришел к выводу, что базисными элементами данной системы на общероссийском уровне являются:

- олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России «Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)», которую проводит Центральная Олимпийская академия;

- направление студентов и аспирантов, ведущих ученых, руководителей физкультурных учебных заведений на сессии Международной олимпийской академии;

- назначение стипендий Олимпийского комитета России студентам и аспирантам вузов и НИИ, активно участвующих в популяризации олимпийских знаний;

- всероссийский конкурс «Олимпийское образование России», проводимый по нескольким разделам, одно из которых «Региональные олимпийские академии» (организация и методическое обеспечение олимпийского образования в регионе);

- вручение дипломов и наград «Фейр плей» (честная игра) за распространение принципов «Фейр плей» в пространстве олимпийского образования [1].

Мы считаем, что педагогическая модель физического воспитания на основе идей олимпизма может помочь молодежи осознать собственное предназначение и органично существовать в обществе.

Формирование позитивного, здорового образа жизни и физическая подготовленность студенческой молодежи – важнейшие критерии физического совершенства личности и общества в целом. Потребность в здоровом образе жизни носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека. Только нравственно и физически здоровая молодежь, следующая культурным, национальным и духовным традициям, обеспечит будущее стране. Личная физическая культура будущих специалистов вузов может стать возможной лишь при выявлении и мобилизации физиче-

ских, интеллектуальных, психических резервов личности, развития различных видов деятельности студентов средствами новых форм и тенденций физической культуры. Рассматривая культуру личности, ее духовную сторону, можно сказать, что ее составляющими являются следующие компоненты: аксеологический, образовательный и потребностный. Ученые считают их способствующими формированию физически культурного стиля жизни, активно воздействуя как на физические способности человека, так и на его чувства, сознание, психику. При этом обеспечивается устойчивость социально-психологических мотиваций и повышение физкультурной активности. Согласно А. А. Кондрашеву и В. С. Якимовичу, человек – носитель физической культуры – это человек свободный. Сила личности – взаимосвязь ума, сердца, воли и физического здоровья. Ведь активная физкультурно-спортивная деятельность способствует формированию активной жизненной позиции [2]. Инновационные тенденции в области физической культуры и ее видов в вузах нефизкультурного профиля повлияют в дальнейшем на развитие общественного мнения, личностных мотивов и потребностей к освоению ценностей здорового образа жизни каждого молодого человека.

В настоящее время философия олимпизма, на наш взгляд, является концептуальным обоснованием в формировании разносторонней, полноценной личности человека, вступающего в жизнь. Необходимо обеспечить педагогическое воздействие спорта и олимпизма, использовать олимпийское движение как действенный фактор разностороннего развития личности. Перенос новой олимпийской идеи в повседневную жизнь молодежи может способствовать росту интеллектуального потенциала и усилению социального значения олимпизма. Между тем олимпизм, олимпийская педагогика и спорт, находятся в несомненном взаимодействии. Использование системно-целостного подхода в ситуации развития олимпийской педагогики, поиск новых форм педагогического воздействия, позволит рассмотреть олимпийское воспитание во всех его измерениях. Таким образом, опираясь на идеи олимпизма в физическом воспитании студентов, можно достичь определенных результатов во всестороннем развитии личности студента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие / В. С. Родиченко [и др.]. – 13-е изд., перераб. и доп. – М. : ФиС, 2004. – 144 с. : ил.
2. Якимович, В. С. Цель физкультурного воспитания – человек культуры / В. С. Якимович, А. А. Кондрашев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2.

ВИДЕОЭКОЛОГИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Проблемы видеоэкологии на спортивных площадках.

Ключевые слова: видеоэкология, утомление, духовность.

При занятиях спортом необходимо присутствие благоприятной психологической атмосферы. Такая атмосфера помогает бороться с появлением психологической усталости и с утомлением организма. Очень важную роль в психологической атмосфере играет видеоэкология, нарушение которой происходит повсеместно, практически на всех современных спортивных площадках. Зачастую такое положение связано с незнанием существующей проблемы.

Глаз – самый активный из органов чувств, он никогда не стоит на одном месте. Существуют два основных вида движений глаз – медленные и быстрые (саккады). Саккады правого и левого глаза совершенно синхронны и имеют одинаковую амплитуду. Ориентированы они также в одном направлении. Саккад довольно много – приблизительно две и более в секунду, то есть направление взора меняется каждые полсекунды. Таким образом глаз постоянно сканирует окружающее пространство [1]. Одной из проблем для глаз в современной архитектуре, проникшей без исключения и в область физической культуры, являются гомогенные видимые среды.

Гомогенной называется видимая среда, в которой видимые элементы либо отсутствуют совсем, либо число их резко снижено. В природе гомогенная видимая среда встречается очень редко – только в пустынях, Арктике и Антарктике. Однако современным жителям часто приходится встречаться с гомогенной видимой средой в городах: дома, в институте, в транспорте, те, кто занимается спортом, не избегают гомогенных полей в спортивных залах. А ведь при взгляде на голую стену (после очередной саккады) глазу совершенно не за что «зацепиться». Это значит, что даже если человек смотрит на такую стену всего лишь 3 секунды, то за это время возникает 6–9 саккад, и все они приходится на поверхность, где нет зрительных элементов для фиксации взора. Так, глаз за 3 секунды около десяти раз «проваливается» в яму. Легко представить, насколько неприятна эта ситуация. Она неизбежно ведет к состоянию дискомфорта. Наблюдая

за студентами на занятиях, можно заметить, что их глаза практически отказываются смотреть на такие поля. Находясь в спортзале, в котором не только стены, но и пол, и потолок имеют гомогенную видимую среду, человек оказывается в полном окружении гомогенных полей и механизмы зрения не могут работать полноценно. Все это ведет к выраженному психологическому дискомфорту. Таким образом, можно утверждать, что наличие зрительных элементов, и в частности, декор зданий и помещений имеет важнейшее значение!

Ещё одной проблемой являются агрессивные видимые поля. Агрессивным называется видимое поле, состоящее из большого числа одинаковых, равномерно расположенных визуальных элементов. К таким можно отнести кресла сидений, однообразную кафельную плитку, гофрированные поверхности, сетку ворот, одинаковые окна, решётки на окнах и многое другое. Автоматия саккад не может полноценно работать при встрече человека с агрессивным полем, а ведь современная архитектура в большинстве случаев создает в городах агрессивную видимую среду. Ярким примером может служить любое типовое многоэтажное здание, на огромной плоскости стены которого расположено большое число окон. Смотреть долго на такую поверхность невозможно – в глазах рябит. Человек не может определить, на какое окно он смотрел до саккады и на какое окно он смотрит после завершения саккады. Окон так много, и они настолько одинаковы, что, по существу, нарушается основная функция зрения – давать информацию о том, куда смотрят глаза и что они видят. Ничего подобного не происходит в естественной среде, где человек точно знает, на какой предмет смотрят его глаза, какого размера этот предмет и на каком расстоянии он находится, в силу чего человек адекватно воспринимает окружающую естественную среду.

Когда человек смотрит на агрессивное поле, взор благодаря автоматии саккад переносится с одного элемента на другое каждые полсекунды. При этом после каждой саккады в мозг идет одна и та же информация, что неизбежно ведет к перегрузке мозга одинаковой информацией. В лесу же после каждой саккады в мозг идет новая «картинка». Нет того назойливого повтора, который человек испытывает при взгляде на агрессивную среду. Так же и при рассмотрении старинного здания с богатой архитектурой, когда после каждой саккады в мозг идет новая «картинка». При динамическом восприятии агрессивных полей, происходит ещё большее раздражение сенсорных систем [1]. Поэтому при передвижении смотреть на такие поля становится просто невыносимо. Идти, а тем более бежать по брусчатой поверхности или паркетному полу, положенному ёлочкой, можно комфортно, если только не смотреть под ноги, а если еще и

справа, и слева неблагоприятная экологическая обстановка, то бежать в таком случае совсем не возникает желания!

Агрессивной визуальной средой является и многолюдье. Толчея на стадионах и спортзалах воспринимается как визуальная среда из большого числа одинаковых объектов. Многолюдье создает агрессивную видимую среду, которая может провоцировать людей к головокружению или агрессивным действиям. Любые нарушения жизненной среды неизбежно влекут за собой отрицательные последствия, которые нередко выражаются в ухудшении здоровья и в ухудшении социального фактора.

Природа строила человеческий глаз под себя. Поэтому лучше всего, если позволяют погодные условия, заниматься спортом и физической культурой в лесу, где не только чистый воздух, большие просторы, мягкие тропинки, но и благоприятная видеэкология. Большим везением для вуза является лесной массив, находящийся поблизости от университета.

Студент, практически выходя из подъезда своего общежития, может сразу приступить к занятиям физической культурой, не тратя время на дорогу, чтобы добраться до места начала тренировки. Теперь посмотрите на рис. 1. Пунктирной линией обозначены пределы будущего развития СФУ. В таком варианте студенты, проживающие на территории бывшего КГТУ, лишаются возможности заниматься физической культурой в благоприятной экологической обстановке, тем более, что уже ясен стиль застройки (рис. 2, 3). Помимо присутству-

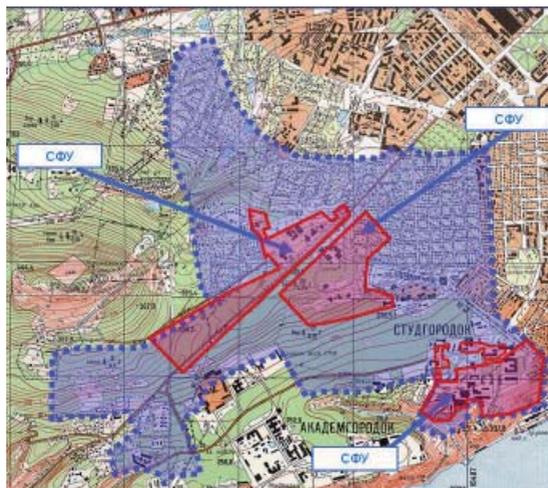


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

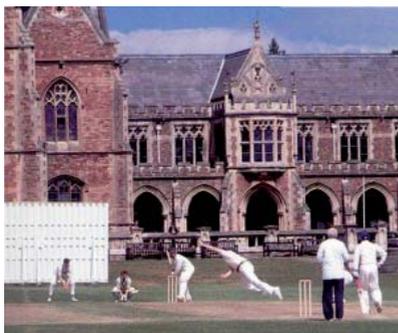


Рис. 5



Рис. 6

ющих в этих зданиях агрессивных и гомогенных полей, их дизайн основан на прямых углах и прямых линиях, а это как раз то, чего «не любит» глаз [1]. К сожалению, современная архитектура взяла на вооружение именно эти элементы. В итоге получается не что иное, как зрительная какофония. Сравните с фотографиями зданий престижных английских учебных заведений (рис. 4, 5, 6). Находиться

рядом с такими зданиями приятно, заниматься спортом они тоже особо не мешают.

Одним из важных факторов для мотивации студента к регулярным занятиям спортом является борьба с психологической усталостью, вызванной тренировочным процессом. При выполнении спортсменом из тренировки в тренировку одних и тех же упражнений в одной и той же обстановке приводит к психологической усталости. Монотонные и однообразные тренировки могут убивать интерес к тренировочному процессу. Поэтому при тренировочных занятиях надо шире пользоваться возможностью создания положительного эмоционального фона. Это обеспечивает не только более высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению! Существует множество методов создания благоприятного психологического фона, но практически не учитывается видеоэкология спортивных сооружений. А она, если посмотреть на фотографии (рис. 7), находится в плачевном состоянии.

На фотографиях представлены спортивные площадки СФУ. Они очень хорошо соответствуют функциональным требованиям: в них есть нужный спортивный инвентарь, они имеют хорошие покрытия, хорошую освещённость, зимой в них поддерживается необходимая температура. Но все как один имеют неблагоприятную видеоэкологию. Во всех залах (рис. 7) помимо стен гомогенные поля имеют полы и потолки. В некоторых помещениях применяются решётчатые металлические ограждения окон. Это агрессивная среда. Смотря на такие элементы, возникают неприятные ощущения. Такие решётки необходимо заменить на художественные (кованые или литые) изделия. На рис. 7, ж показан стадион. На нём большое гомогенное белое поле, но не это здесь главное нарушение. Этот стадион имеет уникальное природное расположение, но окружён гаражными постройками, которые, мягко говоря, не имеют никакой художественной ценности, а на склоне горы расположена свалка мусора.

На рис. 7, и, к показаны уже современные спортивные помещения СФУ. В них всё новое: оборудование, покрытия и пр, но проблема видеоэкологии остаётся на прежнем уровне. К тому же в зале настольного тенниса преобладают красные тона, которые способствуют более быстрому утомлению. Частично проблему видеэкологии можно решить, развешивая на стенах плакаты, как на примере, показанном на рис. 8.

Известно еще с времен Древней Греции, что душа и тело должны быть едины. Именно в те времена зародились Олимпийские игры и классицизм в архитектуре. Современная бездуховность, конечно же, является источником многих пороков людей. Вместе с тем хорошо известен факт, что окружающая среда оказывает большое влияние



а



б



в



г



д



е



ж



з



и

Рис. 7



к



Рис. 8

на человека. В агрессивной видимой среде человек чаще пребывает в состоянии беспричинного озлобления. Как правило, там, где хуже визуальная среда, больше и правонарушений – хулиганства, пьянства, сквернословия. Чем больше по-настоящему красивых предметов, тем более человек становится сам изнутри красивым. Физическая культура должна развивать в человеке не только внешнюю красоту, но и внутреннюю, а также сохранять здоровье, которое напрямую связано с психологическими и экологическими обстоятельствами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Филин, В. А. Видеоэкология. Что для глаза хорошо, а что – плохо / В. А. Филин. – М. : Видеоэкология, 2006. – 512 с.

В. А. Перушкин, В. В. Янов

*Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва
Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева*

МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В статье рассматриваются некоторые направления выхода из создавшегося кризиса в области физического воспитания подрастающего поколения.

Ключевые слова: физическое воспитание, сохранение здоровья, национальная доктрина, модернизация, потенциал физической культуры.

На фоне мирового экономического кризиса, социально-экономических преобразований, происходящих в нашей стране, следует отметить, что уровень здоровья подрастающего поколения низок, качество преподавания не способствует стремлению подростков и юношества к освоению ценностей физической культуры. Сокращается объем бесплатно предоставляемых спортивно-оздоровительных услуг, образовательные учреждения теряют квалифицированных педагогов, способных вести творческую работу. Недостаточное количество современных спортивных залов и площадок, экологическое состояние большинства мегаполисов, вредные,

расположенные рядом с жильем производства – все это влияет на здоровье подрастающего поколения. Градостроительство и архитектура при планировании и строительстве не учитывает жизненно необходимые условия для существования человека: наличие зелёных зон, парков скверов, площадок для занятий спортом и прогулок. Всё свободное пространство используют коммерческие структуры под автостоянки, рынки, ларьки.

В чём же коренная причина всех вышеперечисленных негативных факторов? В первую очередь здесь необходимо отметить отсутствие единой государственной программы развития, в том числе и в области физической культуры и спорта. Сейчас мы видим, что экономика развивается в одном направлении, наука и образование – в другом, здоровье сберегающие технологии – в третьем.

Отсутствие национальной доктрины развития государства негативно сказывается на состоянии всей инфраструктуры общества. А ведь это одно из обязательных условий физического и духовного оздоровления народа России, нового мощного стимула повышения уровня культуры, его жизнедеятельности на основе освоения ценностей здорового образа жизни.

Очевидно, исправить положение, в котором оказалась физкультура в государственных или находящихся под его контролем образовательных учреждениях разного типа, можно только путем создания принципиально новой инфраструктуры национальной системы физического воспитания. Анализ недавно принятых решений и документов на правительственном и ведомственном уровнях позволяет заключить, что существующее положение дел в преподавании физической культуры неудовлетворительно. Вместе с тем содержание намеченных для ее модернизации мер никак не вписывается в масштабы, требуемые для преодоления имеющихся трудностей.

Об этом же говорит президент Д. Медведев в своём выступлении на совещании по развитию детского и массового спорта: «Тем не менее количество школьников, которые занимаются регулярно физической культурой (давайте вдумаемся, это такие свежие данные) – 20 %. Остальные 80 % что делают? В России всего 226 000 спортивных сооружений. На такую страну это даже не 1%. То есть обновление спортивных фондов происходит крайне медленно. Отдельная тема очень непростая – это физическое воспитание в образовательных учреждениях, и мы с вами понимаем, что, несмотря на то, что практически в каждой школе есть для этого какие-то условия, тем не менее общая модель такая: здоровье детей в школе – это обязанность двух человек, преподавателя физкультуры и медсестры. А разве это правильно?» [3].

К числу основных задач, выполнение которых будет способствовать полномасштабной модернизации школьного физкультурно-образовательного образования, относятся следующие:

1) замена физически и морально устаревшей физкультурной и спортивно-оздоровительной инфраструктуры, не обеспечивающей проведения уроков физкультуры, массовых школьных спортивных и оздоровительных мероприятий на уровне современных требований;

2) создание принципиально новых проектов учебно-спортивных сооружений, оснащенных диагностическими и тренажерными комплексами, системами оперативного контроля за состоянием занимающихся, реструктуризация школьных спортивных сооружений с целью создания межшкольных, многоцелевых комплексов с несколькими образовательными учреждениями, включающих в себя открытые спортивные площадки достаточной площади для проведения занятий по кроссовой и лыжной подготовке;

3) проведение три раза в неделю обязательных занятий физкультурой общим объемом от 135 до 270 мин;

4) приобщение школьников к эстетическим, нравственным, духовным и здоровью формирующим ценностям физической и спортивной культуры на основе национального достояния коренных народов России, создание у них положительного отношения к предмету «Физическая культура»;

5) создание организационных и методических условий для интенсивной профилактики отклонений в состоянии здоровья школьников;

6) приведение образовательных стандартов и нормативов в соответствие с новыми возможностями высокотехнологичного, личностно ориентированного физического воспитания. Должны быть существенно повышены, но при этом обоснованно дифференцированы по индивидуальным и типологическим критериям нормативы физической подготовленности. Необходимо предусмотреть процедуру оценки успешности освоения и актуализации обучающимися всего спектра ценностей физической культуры.

При модернизации инфраструктуры массового физического воспитания особое внимание заслуживает подготовка педагогических кадров для образовательной области «Физическая культура». Канули в вечность те времена, когда можно было поручить проведение уроков физической культуры военруку или другому преподавателю. Сегодня нужен специалист, владеющий мастерством организации тренировок, без которых невозможно осуществлять полноценный процесс физического воспитания или руководить другими видами физического развития подростков, юношей и девушек. Здесь должны работать настоящие профессионалы, которых нужно гото-

вить на уровне современных требований. Преподавателям физической культуры и тренерам необходимы глубокие знания в области естественного и стимулируемого развития физического потенциала человека, умения и навыки выявления типологических и особенно индивидуальных характеристик школьников и построения адекватных им программ физического и спортивного совершенствования.

Стратегия развития новой инфраструктуры должна быть многоэтапной. Вначале необходимо предусмотреть проектирование различных типовых учебно-спортивных сооружений и возможность их эксплуатации в экспериментальных режимах в разных регионах страны. В этих сооружениях должны использоваться тренажерное, контрольно-диагностическое оборудование, видеотехника, компьютерные средства слежения за учебно-тренировочным процессом, быть предусмотрены возможности трансформации оборудования, конфигураций мест занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3.
2. Проблемы формирования навыков здорового стиля жизни в условиях школы / В. А. Вишневский [и др.] // Анализ наркоситуации в образовательных учреждениях города Сургута : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конференции. – Сургут, 2002.
3. Выступление президента России Д. Медведева на совещании по развитию детского и массового вида спорта. – Казань, 2008.
4. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе. – Сургут, 2001.
5. Кузин, В. В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества / В. В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2.

И. И. Плотникова, Г. Я. Галимов
Иркутский государственный университет
Бурятский государственный университет

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Рассмотрено блочно-модульное обучение как оптимальное и наиболее направленное на личностно-ориентированный подход в физическом воспитании школьников.

Ключевые слова: блочно-модульное планирование, модульное обучение, врачебно-педагогический контроль.

Большое внимание в перестройке физического воспитания уделяется личности школьника как высшей социальной ценности, ученик из объекта социально-педагогического воздействия превращается в субъект активной творческой деятельности (И. М. Быковская, 1997; В. И. Столяров, 1997 и др.).

В настоящее время разработано большое количество подходов к организации, планированию и распределению содержания программного материала по физическому воспитанию школьников (Г. М. Соловьев, 1999; Е. В. Михайлова, 2007 и др.).

Одним из перспективных направлений в педагогике физической культуры и спорта считается модульное обучение, которое получило распространение в трудах П. А. Юцявичене (1990) и разработано в рамках школьного образования П. И. Третьяковым и И. Б. Сенновским (1997).

По мнению О. Г. Кукосян и Г. Н. Князева (2001), модульное обучение, возникшее как альтернатива традиционному обучению, интегрирует все прогрессивные идеи, которые накоплены в педагогической теории и практике. Его сущность состоит в том, что учащиеся самостоятельно (с помощью педагога) достигают цели учебно-познавательной деятельности.

Подобная инновационная система была одобрена Постановлением Правительства РФ № 796 от 6 июля 1994 г. и рекомендована к внедрению в учебных заведениях Министерства образования и Госкомвуза РФ. В соответствии с данной методикой обучение строится по блочно-модульной системе.

Учебная деятельность в физическом воспитании при модульном обучении структурируется на учебные ситуации, двигательные действия, контроль и оценку состояния организма школьников. Все

указанное достаточно полно отражено в исследованиях Д. М. Власкина (2006), Г. А. Гришиной (2006), Е. В. Кокориной (2007) и др.

Поскольку модульное обучение в качестве одной из основных целей преследует формирование у школьников навыков самообразования, то на первые позиции выдвигается система четкого врачебно-педагогического контроля.

У детей, которые самостоятельно выполняют физические упражнения, наблюдается большая двигательная активность и изменяется характер регуляции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Поэтому все приемы предлагаемой системы контроля можно экстраполировать на учащихся детского и подросткового возраста. Процесс их развития в естественной возрастной эволюции человека происходит неравномерно и характеризуется благоприятными и неблагоприятными периодами состояния важных физических качеств и координационных способностей, в том числе тех, которые необходимы для обеспечения жизнедеятельности учащихся. Оптимально сбалансированная система физической нагрузки в блочно-модульном варианте планирования обеспечит возможность соответствия обучающих и тренирующих воздействий адекватным ритмам возрастного развития параметров двигательной функции. Между тем существующие научно обоснованные формы контроля не содержат достаточно четких рекомендаций по текущим состояниям кинезиологических систем для определенного возраста, адекватным средствам обучения, предназначенным для решения задач содержательной структуры каждого из этапов возрастного периода. Остаются недостаточно обоснованными критерии оценки потенциальных возможностей организма, необходимые для принятия решения об их переводе на последующий этап с более увеличенной физической нагрузкой.

Ретроспективный анализ литературных источников позволяет выявить противоречие: потребности преподавателей в знаниях о специфике содержания врачебно-педагогического контроля при реализации педагогического процесса учащихся возрастают, а фундаментальные научные разработки, обеспечивающие специалистов новым научным знанием для формирования нового стиля профессионального решения задач управления учебно-воспитательным процессом на инновационной основе (в частности, блочно-модульной системе обучения) отсутствуют.

Осуществление этой задачи возможно только при комплексной диагностике функционального состояния органов и систем, определяющих физическую работоспособность (по показателям состояния сердечно-сосудистой и нейрогуморальной системы, опорно-двигательного аппарата, зрительного и слухового анализаторов, скоростно-координационных характеристик).

Решение таких вопросов возможно в случае, если система диагностики функционального состояния организма учащихся соответствует определенным требованиям.

Всем этим требованиям в достаточной мере соответствует комплексная диагностическая программа «ОМЕГА-СПОРТ-2», состоящая из устройства программы обработки результатов с формулировкой конечного заключения (с использованием разработок в области космической медицины и профессионального спорта).

Методы диагностики апробированы на учащихся 6-х классов. Получены следующие данные:

- математического анализа сердечного ритма (ритмокардиограммы по Р. М. Баевскому);
- медленноволновой активности головного мозга (потенциал оперативного покоя) (по В. А. Илюхиной);
- амплитудно-временные характеристики ЭКГ-зубцов К/8 (по С. А. Душанину);
- латентного времени зрительной и слуховой моторной реакции;
- скоростно-силовых качеств и взрывной силы;
- физической работоспособности.

В течение 2 лет проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы учащихся 6-х классов «а» и «б», которые по уровню физического развития и физической подготовленности были примерно одинаковыми. Разница заключалась в том, что учащиеся 6 «а» класса занимались по разработанной блочно-модульной системе обучения. Уроки в 6 «б» классе проводились по традиционной комплексной программе (В. И. Лях и др., 2004).

В 6 «а» классе в конце педагогического эксперимента были получены следующие данные: индекс напряжения сердечного ритма снизился до 126,5 усл. ед.; $PWC_{170/ВЕС}$ повысился и составил 16 кгм/мин/кг; МПК повысился до 52 мл/мин/кг; анаэробный индекс составила 137 усл. ед.; омега-потенциал в покое был равен 42 мВ; в прыжках с двух ног результат достиг отметки 526 м/с; скорость реакции на время составила 0,170 с, а индекс функциональных возможностей достиг 3,324 усл. ед. Увеличение показателей в 6 «а» классе произошло за 2 года эксперимента с достоверностью различий $p < 0,05-0,001$. В 6 «б» классе результаты также увеличились, но незначительно ($p > 0,05$).

Это убедительно доказывает эффективность блочно-модульного планирования учебного процесса на основе регулярного многофункционального врачебно-педагогического контроля за состоянием организма учащихся основной школы.

ИЗУЧЕНИЕ ПРИЧИН СНИЖЕНИЯ ИНТЕРЕСА НАСЕЛЕНИЯ К СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ И ОСНОВНЫХ ТРУДНОСТЕЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

В статье представлены результаты исследования, проведенного с целью определения основных причин снижения интереса к оздоровительному туризму и трудностей, возникающих при организации и проведении туристских походов.

Ключевые слова: туризм, туристский поход, трудности в походе, анкетный опрос.

Согласно официальным данным Туристско-спортивного союза России (И. Е. Востоков, С. Н. Панов, 2001), к 1989 г. в РСФСР насчитывалось более 700 туристских клубов и организаций. В занятия спортивно-оздоровительным туризмом в Российской Федерации было вовлечено более 6,8 млн чел. в год. В походах выходного дня, слетах и соревнованиях принимали участия около 15 млн чел., а в многодневных походах и путешествиях, дающих право на присвоение разрядов и званий, участвовало более 136 тыс. чел. в год.

Однако в период с 1990 по 2000 г. большинство туристских клубов и организаций прекратили свое существование, их общее количество уменьшилось до 300, количество занимающихся активным (спортивно-оздоровительным) туризмом уменьшилось почти в 3–4 раза [1, 2].

Последние 10 лет наблюдается повышение интереса молодежи к спортивно-оздоровительному туризму. После значительного спада в начале 90-х гг. снова становятся популярными походы выходного дня, 2 и 3-дневные походы. Однако наиболее эффективные для воздействия на организм занимающихся многодневные походы и путешествия привлекают немногих.

Нами было проведено исследование с целью изучения причин, которые способствуют снижению интереса к многодневным походам

и путешествиям, определения наиболее популярных видов туризма и выявления основных трудностей, которые приходится преодолевать в туристском походе

Мы провели анкетирование студентов и преподавателей красноярских вузов, а также людей, ведущих активный образ жизни. Всего было опрошено 856 респондентов, в том числе: 725 студентов, 45 преподавателей и специалистов по физической культуре и спорту, 86 человек старше 25 лет, не имеющих прямого отношения к физической культуре и спорту.

Изучая ответы респондентов на вопросы анкеты, мы определили, что все опрошенные (100 %) используют прогулки и активный отдых на природе, 81 % (688 чел.) принимали участие в походах выходного дня и только 25 % (213 чел.) участвовали в многодневных туристских походах и путешествиях (рис.1).



Рис. 1. Виды туризма, которыми занимались или продолжают заниматься в свободное время опрошенные

Наиболее популярным видом туризма, по мнению респондентов, является пешеходный туризм (рис. 2), им занимаются 87 % (740 чел.). В различных сплавах и путешествиях на воде участвовали 20,5 % опрошенных (174 чел.), горным туризмом занимались 19 % (162 чел.). В походах с элементами спелеотуризма участвовали 11 % опрошенных (94 чел.), 16 % (136 чел.) участвовали в лыжных походах.

Основным мотивом участия в туристских походах для большинства опрошенных (63 %) является возможность пообщаться с друзьями в новой обстановке. Возможность «общения» с природой отметили 38 %, 27 % опрошенных в качестве мотива назвали возможность пожить в палатке, приготовить пищу на костре. Только

21 % респондентов используют поход как средство активного отдыха после работы или учебы, хорошая физическая нагрузка в походе привлекает лишь 11 %, а возможность проверить себя в экстремальной ситуации – 9 % опрошенных (рис. 3).

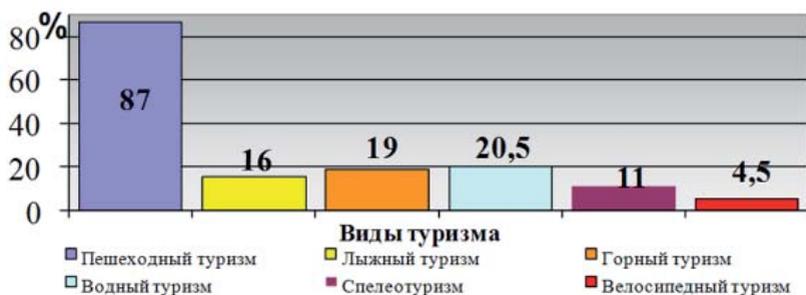


Рис. 2. Количество занимающихся различными видами туризма из числа респондентов



Рис. 3. Мотивация участия респондентов в туристических походах

Как уже было отмечено, в многодневных туристских походах участвовало только 25 % опрошенных (213 респондентов), из них 12 % были в походе только 1 раз, и только 12,8 % всех опрошенных делают это регулярно (рис. 4). Следовательно, у половины участников не возникло желание еще раз принять участие в многодневном походе.

По мнению большинства респондентов (68 %), наибольшие трудности в походе связаны с необходимостью нести тяжелый рюкзак, 46,5 % опрошенных считают самым сложным режим и темп движения на маршруте, 42 % – продолжительные подъемы и пере-

ходы. Для 31 % (265 чел.) отсутствие «удобств» является основной причиной, по которой они не ходят в походы. 29,3 % назвали самым трудным в походе – плохие погодные условия (дождь, ветер и т. д.), 5 % отметили скудное и не разнообразное питание. И только 8 % – 68 чел. вообще никаких трудностей не испытывают, считая их нормальными для туризма (рис. 5).

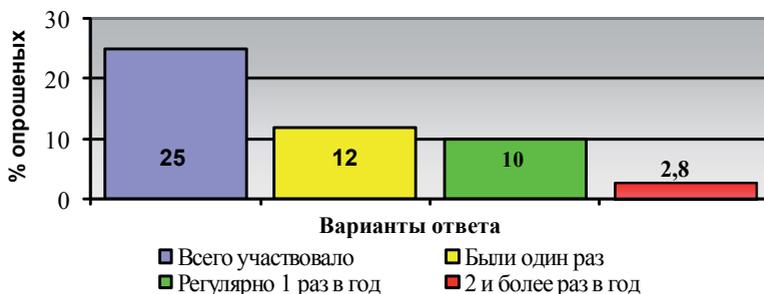


Рис. 4. Регулярность участия респондентов в многодневных туристских походах

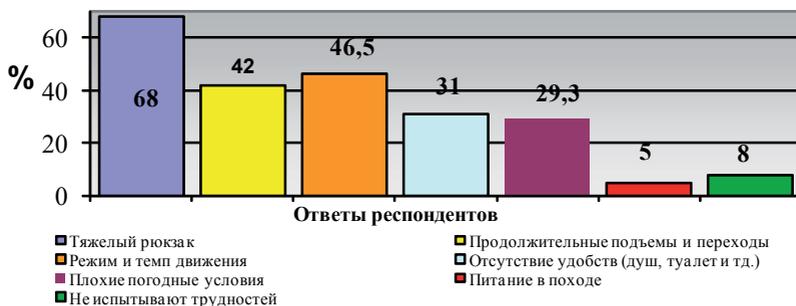


Рис. 5. Наибольшие трудности в туристском походе по ответам респондентов

Многие занимающиеся спортом не участвуют в многодневных походах, поскольку считают туризм опасным видом, где можно получить много травм. Основной причиной травм при занятиях туризмом 52 % респондентов назвали продолжительные переходы, способствующие утомлению (рис. 6), 57 % опрошенных отметили недостаточный уровень физической подготовленности участников и 44,7 % называют причиной травм чрезмерный вес снаряжения. 32,5 % считают, что причиной травм может быть неправильная стра-

ховка и самостраховка участников похода, а плохие погодные условия отметили 16,4 % опрошенных.

Основными причинами снижения интереса населения к многодневным туристским походам, по мнению респондентов, являются недостаточная пропаганда занятий туризмом среди молодежи (64 %) и низкий уровень физкультурного образования (46 %). 42 % опрошенных считают причинами низкого интереса некомфортные условия проживания в походе, а 39 % – низкий уровень экологического воспитания (рис. 7).

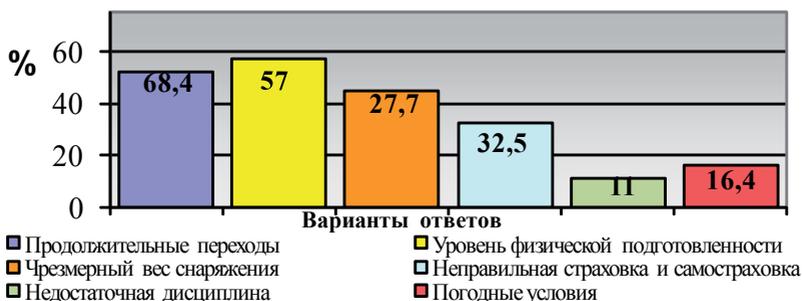


Рис. 6. Основные причины травм в туристском походе по ответам респондентов



Рис. 7. Причины снижения интереса к туристским походам в ответах респондентов

Анализируя результаты проведенного исследования, можно с уверенностью сказать, что пешеходный туризм является самым доступным и массовым видом туризма. Основные причины снижения интереса населения к многодневным туристским походам, по мнению респондентов, – недостаточная пропаганда занятий туризмом среди

молодежи и низкий уровень физкультурного образования. Наиболее популярным мотивом занятий туризмом является возможность общения с друзьями в новой обстановке и общение с природой. Однако из-за чрезмерной нагрузки, связанной с необходимостью нести тяжелый рюкзак и достаточно жестким режимом движения по маршруту, большинство ограничивается только походами выходного дня или предпочитает отдых в турлагерях, где нет необходимости нести рюкзак, а можно совершать радиальные выходы налегке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зданович, И. А. Спортивно-оздоровительный туризм / И. А. Зданович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2005. – С. 24–26.
2. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001–2004 гг. Вып. 7. – М. : Турист.-спорт. союз России, 2001. – С. 9, 10.

С. Ю. Размахова, Ю. С. Журавлева

Российский университет дружбы народов

АНАЛИЗ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО ЗОНАМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Представлены данные по распределению тренировочных нагрузок в течение учебного года по зонам энергетического обеспечения.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая нагрузка, энергетические зоны, анаэробный режим, аэробный режим.

Период обучения в вузе на современном этапе является сложным и длительным процессом, требующим огромных затрат физических усилий, эмоциональной устойчивости, связанным с наличием длительных перегрузок на первых годах обучения. В жизнедеятельности человека особую значимость имеет двигательная активность, которая обладает мощным защитным действием в случае достаточ-

ного объема в режиме дня или является фактором риска при ее недостаточности.

Рациональная организация двигательной среды, правильно обоснованное распределение физических нагрузок по зонам энергетического обеспечения повышают адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы, в зонах анаэробного режима – устойчивость организма к нагрузкам с максимальной интенсивностью.

Для выполнения поставленной цели были рассчитаны зоны энергетического обеспечения, встречающиеся на занятиях физической культурой.

В соответствии с задачами исследования было проведено обследование студенток 1, 2-х курсов (17–19 лет) физико-математического и филологического факультетов в количестве 141 человек. Исследование проводилось в 2 этапа. I этап – декабрь; II этап – апрель, май. Девушки занимаются физическим воспитанием согласно государственной программе вуза по 4 часа в неделю.

Оценка и распределение тренировочных нагрузок в течение учебного года по зонам энергетического обеспечения позволяет прогнозировать эффективность проводимых занятий по вузовской программе. В соответствии с этой классификацией авторами использовались международные символы тренировочных категорий: REC – тренировочная нагрузка с незначительной интенсивностью (частота сердечных сокращений (ЧСС) – до 120 цикл/мин). На практических занятиях эта категория используется в больших объемах: 1) тренировка и работа над техникой обучаемых элементов без регламентирования выполнения упражнений на скорость; 2) в период проведения разминок; 3) восстановительные отрезки времени после интенсивной нагрузки. EN1 – работа в аэробной зоне с минимальной скоростью движений. Интенсивность достаточно легкая, ЧСС 120–140 цикл/мин. EN2 – выполнение заданного задания на скорости анаэробного порога. Интенсивность нагрузки, близкая к тяжелой, при пульсе 130–170 цикл/мин. EN3 – нагрузка в этой категории соответствует тяжелой интенсивности, несколько выше анаэробного порога и достигает ЧСС 160–180 цикл/мин.

В соответствии с этим были проанализированы учебные занятия по студенток физической культурой в течение года. Занятия проводились по плаванию (с октября по май) и легкой атлетике (начало и конец учебного года). Измеряли ЧСС и рассчитывали количество выполненных упражнений за единицу времени в каждой её части, где изменялась нагрузка и проводилось определение энергетических зон.

Анализ учебных занятий по плаванию в динамике учебного года выявил работу в двух энергетических зонах: REC – 66,66 % (разминка, расслабление после нагрузок умеренной интенсивности,

упражнение на технику исполнения, повторение проплывания отрезков и дистанций с равномерной скоростью). EN1 – 33,33 % (равномерное проплывание дистанций 100–400 м, повторное плавание на отрезках 25–100 м, заплывы на дистанции с разными скоростями).

Анализируя уроки по легкой атлетике, выявили, что двигательный режим обеспечивался использованием трех энергетических зон. В зоне REC 30,5 % (разминка, восстановительный бег на длинные и короткие дистанции, тренировка на технику бега). EN1 – 56,25 % (основная часть уроков, включающая прыжковые упражнения и бег, повторяемые повторно-серийным и интервальным методом). EN2 – 11,05 % (упражнения на развитие скоростных качеств).

Анализ полученных результатов в течение учебного года показал: в 1-м семестре физическая нагрузка составила 64 часа. Из них в компенсаторной зоне метаболической мощности – 20,42 часа; в аэробной зоне EN₁ – 41,24 и в зоне анаэробного порога EN₂ – 1,8 часа; в смешанной аэробно– анаэробной зоне EN₃ – 0,54 часа.

Во 2-м семестре 72 часа учебных физических нагрузок распределились следующим образом: в тренировочных категориях REC – 22,97 часа; EN₁ – 46,4 часа; EN₂ – 1,8 часа; EN₃ – 0,83 часа.

Таким образом, на занятиях физической культурой в среднем значительная часть времени отводится нагрузкам низкой интенсивности (REC – до 120 уд/мин). У девушек компенсаторная зона REC составляет 31,91 %. На практических учебных занятиях почти не используют тренировочные категории на развитие скорости и в большей степени тренируются в зоне аэробного энергообеспечения (EN₁) – 64,45 %.

Л. Г. Рубис

Санкт-Петербургский государственный университет
технологии и дизайна

СТУДЕНЧЕСКИЕ ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ

Активизация спортивно-оздоровительной деятельности студентов средствами туризма на примере организации туристских слетов.

Ключевые слова: туристский слет.

На совместном совещании Президиума Госсовета при Президенте РФ 14 октября 2008 года по развитию физкульту-

ры и спорта обсуждалась стратегия развития спорта в России, где Д. Медведев, в частности, отметил, что для развития массового спорта в стране есть все ресурсы, и указал на необходимость принятия экстренных мер по улучшению спортивно-массовой деятельности.

Человечество вступило в новую фазу развития нерегламентированных, свободных действий и отношений между людьми. Общение молодежи стало более раскрепощенным, а компьютер и прочая техника перераспределили свободное время студента. Для многих студентов и в целом молодежи заниматься физической культурой стало далеко не главным. Это создало определенные предпосылки к поиску новых форм по вовлечению молодежи в спортивные секции, а также повышению посещаемости занятий по физической культуре.

Инициатором массового спортивного студенческого движения стала Лесотехническая академия (СПГЛТА), которая организовала городской туристский слет. В слете приняли участие около двух тысяч человек. Вот что сказали студенты по окончании слета: «Это чудо-мероприятие, и его пропускать нельзя. Самое главное то, что все получили массу удовольствия, огромный заряд бодрости и отличного настроения». К сожалению, администрация СПГЛТА не поддержала эту инициативу. Но это движение активно поддержал Санкт-Петербургский государственный университет технологии и дизайна (СПГУТД).

В СПГУТД преподаватели кафедры физического воспитания были озабочены состоянием здоровья поступающих в университет абитуриентов, поэтому, проанализировав положительный опыт Лесотехнической академии, организовали свой туристский слет. Нет необходимости напоминать, насколько универсально это мероприятие и доступно для любого студента. Туристский слет полезен не только в плане физического развития студента, но и укрепления здоровья, приобретения туристских навыков, а также привлекателен возможностью свободного нерегламентированного общения и сотрудничества.

В октябре 2008 года прошел первый туристский слет СПГУТД. Он объединил более 450 студентов всех представителей факультетов. И что немаловажно, возглавил это мероприятие сам ректор – Алексей Вячеславович Демидов, приехавший с полным составом руководителей административно-хозяйственного управления.

Дистанция состояла из преодоления естественных и искусственных препятствий, конкурсов на сообразительность, смекалку и ловкость, нахождения контрольных пунктов, экологического рейда. Судьи были лимитированы световым временем, и за короткий период времени дистанцию должны были закончить более 400 человек.

Трасса состояла из 20 отдельно организованных на большой поляне этапов. Самый сложный из них – ориентирование. Трудно было в первые предстартовые минуты, когда «лавиная» участников одновременно вырвалась на дистанцию и исчезла в лесу. Им необходимо было за 30 минут найти как можно больше контрольных пунктов, один из которых был обязателен для каждого спортсмена. Затем команды, состоящие из 5 человек, разбежались по этапам, набирая очки за их преодоление. На остальные этапы также было определено контрольное время, поэтому команды спешили. После окончания контрольного времени для студентов начался обед, а судьи в это время спешно подводили итоги соревнований.

Несмотря на сравнительно прохладную погоду с морозящим дождем, студенты возвращались домой после торжественной линейки и награждения веселые, счастливые и довольные.

К трудностям по организации слета необходимо отнести:

– отсутствие спортивного туристского инвентаря;

– трудности пропускной системы на посадку в электричку.

Вместо запланированного и оплаченного вузом количества студентов (300 чел.) на станцию пришли 460 студентов;

– недостаточное количество в вузе квалифицированных судей по туризму.

Слет получил широкий положительный резонанс в городе, и многие вузы собираются повести такое мероприятие. В этой связи федерация студенческого спортивного туризма Санкт-Петербурга разработала целевую программу по организации и проведению туристских слетов, которая успешно работает. На основании программы создана мобильная бригада по организации туристских слетов в помощь всем вузам города.

Проект не требует больших затрат, и мы надеемся, что в будущем он может быть одобрен правительством города. А в СПГУТД слет стал традиционным и проходит ежегодно весной и осенью.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ

Рассмотрена структура здорового образа жизни как единство всех сторон материально-бытового, природного, социокультурного и духовного бытия человека. Показано, что для сохранения и укрепления здоровья важна физическая культура.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, двигательная активность, гиподинамия, физиологические резервы организма.

Процесс формирования специалиста в высшей школе зависит не только от образованности, но и от целостности его бытия, уровня социального, физического и духовного развития. Образ жизни – показатель, который характеризует, как человек использует для своего развития внешние условия. Самые современные знания и высоко-нравственные принципы останутся мертвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека – интегральной характеристике личности. Цель статьи – приобщение студентов вуза искусств и культуры к здоровому образу жизни, организации своего свободного времени в режиме учебы и досуга при минимальных затратах средств и времени.

В последнее десятилетие поступает все более тревожная информация о состоянии здоровья населения нашей страны. Положение со здоровьем у студентов продолжает ухудшаться. Так, за время обучения в вузе у 40 % отмечают прибавку в весе на 5–10 кг, ухудшение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, растет число студентов с близорукостью. Особенно тревожит стабильная тенденция роста числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в некоторых вузах их доля возрастает с 12 % на первом курсе до 30–40 % – на пятом.

Одним из эффективных направлений сохранения здоровья особенно для молодежи является соблюдение здорового образа жизни. Социальными показателями здорового образа жизни являются фор-

мы и методы удовлетворения физических и духовных потребностей в учебе, труде, быте, активном отдыхе, способствующие формированию здоровых норм общежития. В этих условиях состояние здоровья – показатель общекультурного развития, важнейшей ценностной ориентации, обладает большой социальной значимостью. К одному из важных условий, определяющих сохранение здоровья, бесспорно, следует отнести физическую культуру.

Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Специальными исследованиями установлено, что распорядок жизни студентов и, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, системность и организованность, является важным условием успешной учебной деятельности и непосредственно связан с уровнем физической культуры.

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна, игнорируют регулярные занятия по физической культуре и др. До 62 % студентов бывает на свежем воздухе менее 30 мин в день, 29 % – до 1 часа при гигиенической норме 2 часа в день. К разнообразным закаливающим процедурам прибегает менее 2 % студентов. Как следствие этого – вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды, которые охватывают до 80 % студентов. Средние затраты времени на физическую культуру и спорт в структуре свободного времени большинства студентов не превышают 5–7 %. При этом, как правило, более высокие показатели наблюдаются на 1–2-м курсах, а на старших снижаются: 1-й курс – 6,2 %, 2-й – 5,4 %; 3-й – 2,6 %; 4-й – 1,8 %; 5-й курс – 1,3 %. У женщин затраты времени на 18–33 % ниже, чем у мужчин.

Так как в молодом возрасте защитно-компенсаторные силы организма более действенны, жизнеспособны, студенты до поры до времени не ощущают отрицательных последствий пренебрежения здоровым образом жизни. Но на определенной стадии еще во время обучения в вузе могут наступить истощение защитных сил организма и серьезные нарушения в состоянии здоровья. Существенным компонентом здорового образа жизни студентов является организация двигательной активности. Ведь в течение года у студентов наблюдается соотношение динамического и статического компонентов деятельности в учебное время 1:5, а во внеурочное – 1:8, которое указывает на ограничение двигательной активности. Лишь использование физической активности в объеме 1,3–1,8 часа в день можно рассматривать как гигиеническую норму. При этом не имеет принципиального значения однократно или дробно в течение дня

используются физические упражнения. В случаях правильного планирования двигательная активность выполняет поддерживающую или развивающую (тренирующую) функцию; при неправильном планировании – угнетающую по отношению к основным видам социальной деятельности (учебе, общественной, исследовательской работе и др.).

Положительные эмоции, вызванные хорошими взаимоотношениями с товарищами и преподавателями, оказывают стимулирующее влияние на жизненный тонус студента, состояние его психики. Такие психические состояния, как тоска, страх, зависть, тревога и др., вызывают напряжение, служат причиной возникновения и развития сердечно-сосудистых, нервных и других заболеваний. Лучшим способом разрядки эмоционального напряжения является мышечная деятельность, целесообразно использование физической и психической саморегуляции. Обязательным условием здорового образа жизни студента является отказ от курения, употребления алкоголя, наркотиков.

В России сложилась крайне неблагоприятная ситуация в отношении распространения гиподинамии – одного из мощных факторов основных хронических заболеваний. Такое положение свидетельствует о недостаточном внимании государства к физической культуре в стране. Физическая нагрузка – это величина и интенсивность всей производимой человеком мышечной работы, связанной со всеми видами деятельности, она неотъемлемый и сложный компонент поведения человека. Привычная физическая активность регулирует уровень и характер потребления продуктов, жизнедеятельности, включая работу и отдых. При поддержании тела в определенном положении и выполнении повседневной работы в дело вовлекается лишь небольшая часть мышц, при выполнении более интенсивной работы и занятиях физической культурой и спортом участвует почти вся мускулатура.

Адекватная физическая нагрузка обеспечивает физическое, психическое и духовное здоровье; поддержание физиологических резервов организма на соответствующем уровне; сохранение мышечного тонуса, усиление мышц; подвижность суставов, прочность и эластичность связочного аппарата; оптимальную физическую и умственную работоспособность; координацию движений; постоянство массы тела; оптимальный уровень обмена веществ; оптимальное функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, эндокринной, половой и др. систем; устойчивость к стрессам; ровное, хорошее настроение. Адекватная физическая нагрузка предотвращает отложение избыточного жира; развитие атеросклероза, гипертонической болезни и их осложнений.

Из всех видов физической активности человеку (особенно не занятому физическим трудом) необходима такая нагрузка, при которой увеличивается снабжение организма кислородом и его потребление. Для этого должны работать без перенапряжения крупные группы мышц. К. Купер назвал такую нагрузку «аэробной физической тренировкой». Он разработал «концепцию умеренности», которая предусматривает адекватную для каждого человека физическую нагрузку без перенапряжения. Купер и другие исследователи считают наиболее эффективными (аэробическими) пять видов физической активности – это ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и лыжи.

При физической тренировке организм отвечает «тренировочным эффектом», при котором происходят следующие изменения: возрастает общий объем крови; увеличивается объем легких; укрепляется миокард и возрастает ударный объем сердца; нормализуется жировой обмен.

Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Еще С. П. Боткин отметил, что ни труд, ни туристические походы сами по себе не в состоянии вызвать расстройство здоровья, если нервные аппараты работают хорошо. И наоборот, при недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма.

Тренировки активизируют физиологические процессы и способствуют обеспечению восстановления нарушенных функций у человека. Поэтому физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний, а лечебную гимнастику следует рассматривать как метод восстановительной терапии.

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличивается объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Итак, занимающийся сам выбирает доступные ему виды упражнений, сам назначает себе время занятий и использует для этого простые, доступные практически каждому средства (спортивный инвентарь и оборудование).

Так как исследование адресовано студентам институтов культуры и искусств, необходимо конкретизировать некоторые специфиче-

ческие профессиональные особенности как процесса обучения, так и будущей производственной деятельности выпускников творческих специальностей.

Наряду с освоением программ по общеобразовательным, гуманитарным и специальным предметам студенты ряда специальностей очень много времени уделяют профессиональному творческому процессу (режиссеры, музыканты, дирижеры, хореографы и др.). Регулярные занятия спортом не только улучшают самочувствие человека и его внешний вид, но и предупреждают недомогания, развитие хронических и других заболеваний, а также увеличивают продолжительность жизни, усиливают сопротивляемость организма, увеличивают его энергетические резервы, укрепляют физическую силу, помогают расслаблению, улучшают сон, снижают утомляемость. Таким образом, каждому студенту необходимо создать условия и приложить самому усилия и достичь той физической формы, которая соответствует его образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов, Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – М. : Знание, 1995. – 284 с.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта: Наука, 2007. – 416 с.
3. Войтенко, В. П. Здоровье здоровых. Введение в санологию / В. П. Войтенко. – Киев, 1991.
4. Дубровский, В. И. Движения для здоровья / В. И. Дубровский. – М. : Знания, 1999. – 271 с.
5. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 112 с.
6. Романова, Л. И. Наркомания и наркотизм / Л. И. Романова ; Ассоциация «Юридический центр». – СПб. : Юридический центр-пресс, 2003. – 479 с.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКА АДАПТИВНЫХ СВОЙСТВ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В статье рассказывается о простейших методах тестирования на работоспособность, что является необходимым условием для определения допустимого уровня нагрузок при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ключевые слова: самоконтроль, деятельность, тест, кровообращение, сердце, кислород, работоспособность, нагрузки, пробы, пульс.

Основной целью оздоровительной тренировки является увеличение работоспособности сердца и кровообращения. Поскольку сердце – самое уязвимое звено в тренирующемся организме, то наблюдение за его состоянием особенно важно. Необходимость такой оценки определяется двумя причинами. Во-первых, знание резервных возможностей своего сердца позволяет сделать безопасными и эффективными используемые нагрузки. Во-вторых, контроль за развивающимися в процессе занятий изменениями в сердечно-сосудистой системе позволяет выяснить, насколько успешно эта задача реализуется.

Перед началом систематических занятий надо проверить исходную тренированность. Уровень подготовленности организма определяется работоспособностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для их оценки существуют достаточно точные методы, основанные на расчёте потребления кислорода в условиях строго дозированной работы. Однако использование этих методов требует специального оборудования, которым оснащены лаборатории и кабинеты врачебного контроля в диспансерах. Поэтому мы предлагаем студентам самостоятельно овладеть методикой определения функциональных способностей сердечно-сосудистой системы (ССС) при помощи самых доступных функциональных проб.

При самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями используются наблюдения за уровнем частоты сердечных сокращений, частоты дыхания и артериального давления.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) является весьма важным показателем сердечно-сосудистой системы. ЧСС рекомендуется контролировать ежедневно в одно и то же время: утром – после пробуждения в положении сидя. Пульс можно подсчитывать на лучевой артерии, височной артерии, сонной артерии, в области сердечного толчка. Вначале можно считать полминуты, потом 10 с. Короткие интервалы дают более точные показания, потому что при хорошей тренированности учащенное сердцебиение приходит к норме гораздо раньше, чем за минуту.

Свой пульс нужно знать. Утром в покое он обнаруживает самые низкие цифры, в положении сидя – больше, стоя – ещё больше. По пульсу в положении сидя уже можно приблизительно оценить состояние сердца.

ЧСС в покое дана в табл. 1.

Таблица 1

ЧСС у начинающих физкультурников и спортсменов-разрядников в покое

Возраст	Частота сердечных сокращений, уд/мин			
	Начинающие	Тренирующиеся на выносливость	Тренирующиеся в спортивно-силовых видах спорта	Участники спортивных игр
17	67	58	65	61
18	66	54	64	59
19–20	65	58	63	57
21–25	64	49	61	56
26–30	65	48	62	57

Наиболее надёжное и доступное средство самоконтроля пульса – проверка его в процессе бега. Сразу после остановки пульс в течении примерно 10 с удерживается на том же уровне, что и при беге. Подсчёт длится 6 с с умножением полученного результата на 10. После этого пульс очень быстро снижается. Поэтому подсчёт в течении 10 с (умножением на 6) или в течении 15 с (умножением на 4) менее информативен. После окончания бега пульс замеряется через 5 и 10 мин.

Изменение ЧСС после физических упражнений отражает реакцию всех систем и функций организма на нагрузку. Поэтому важным критерием оценки беговой нагрузки является скорость восстановления пульса в течение 10 мин после пробежки. ВНИИ физической культуры предлагает придерживаться здесь следующих норм восстановления пульса:

- нагрузка умеренная – ЧСС в течение 10 мин после бега снижается на 30–40 % от максимальной во время бега;
- нагрузка повышенная – ЧСС снижается за то же время на 20–30 %;
- нагрузка большая – ЧСС снижается за то же время на 20 % и менее.

Артериальное давление (АД) – важный показатель функционирования ССС. Его определяют специальным аппаратом. В норме АД колеблется в зависимости от возраста, условий внешней среды, нервного и физического напряжения. У взрослого человека норма систолического давления колеблется от 100–105 до 130–135 мм рт. ст. (допустимое – 140 мм рт. ст.), диастолическое давление – от 60 до 85 мм рт. ст. (допустимое – 90 мм рт. ст.). Величины АД в норме можно определить по следующим формулам:

- норма артериального давления для мужчины:

$$АДс = 109 + 0,5 \cdot \text{возраст} + 0,1 \cdot \text{вес};$$

$$АДд = 74 + 0,1 \cdot \text{возраст} + 0,15 \cdot \text{вес};$$

- норма артериального давления для женщин:

$$АДс = 102 + 0,7 \cdot \text{возраст} + 0,15 \cdot \text{вес};$$

$$АДд = 78 + 0,17 \cdot \text{возраст} + 0,1 \cdot \text{вес}.$$

При различных изменениях в состоянии здоровья отклонения от нормальных показателей АД называется артериальной гипертензией или гипертонией, если давление повышено. Понижение АД – артериальной гипотензией или гипотонией.

Здоровый образ жизни, рациональное дозирование физических нагрузок, систематический контроль являются эффективными мерами профилактики гипертонической болезни.

Функциональные пробы – различные дозированные нагрузки и возмущающие действия, которые позволяют оценить функциональное состояние организма в зависимости от формы движения, мощности, длительности и ритма работы.

Рассмотрим самые доступные функциональные пробы, позволяющие оценить состояние ССС.

1. Пробы со стандартной физической нагрузкой

1.1. Одномоментные:

- проба Мартине. Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движения, 3 мин. Затем подсчитывается ЧСС за 1 мин. Далее выполняется 20 глубоких приседаний за 30 секунд в положении ноги на ширине плеч, руки вниз. Приседая, руки выносятся вперед, выпрямляясь, руки опускают вниз. После приседаний сразу, без паузы, стоя подсчитывают пульс в течение 1 мин;

- проба с 60 подскоками за 30 с (подскок выполняется в высоту 3–5 см от пола);

– проба Котова–Дешина – бег для мужчин 3 мин и 2 мин бег для женщин на месте с темпом 180 шагов в минуту, поднимая бедра до горизонтали.

При оценке реакции ССС определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина до 20 % означает очень хорошую реакцию ССС на выполненную нагрузку, от 21 до 40 % – хорошую, от 41 до 65 % – удовлетворительную, от 66 до 75 % – плохую, от 76 и более – очень плохую. Увеличение показателя пульса вдвое и выше указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или заболевание.

Проба с подскоками рекомендуется для молодых людей, спортсменов, лицам с нарушениями здоровья, особенно сердца, можно порекомендовать сначала попробовать половину нагрузки – 10 приседаний или 30 подскоков и, если пульс участился не более чем на 50 % против покоя, выполнить полный тест.

1.2. Двухмоментные – сочетание двух одномоментных проб.

1.3. Трехмоментная (комбинированная) проба Летунова – 20 приседаний за 30 с, отдых 3 мин, затем 15 с бег на месте в максимальном темпе, отдых 4 мин, 3 или 2 мин – бег на месте, отдых 5 мин.

2. Проба с переменной положения тела

Ортостатическая проба дает важную информацию о состоянии механизмов регуляции ССС, о ее способности эффективно реагировать на физическую нагрузку, а также отражает степень физической тренированности организма. Для ее проведения необходимо отдохнуть 5 мин лежа на спине, затем подсчитать ЧСС в положении лежа в течение одной минуты, далее встать и отдохнуть стоя 1 мин, после чего подсчитать ЧСС в положении стоя так же в течение 1 мин. ЧСС в подавляющем большинстве случаев бывает больше, чем в положении лежа.

Разница от 0 до 12 ударов означает хорошее состояние физической тренированности, от 13 до 18 ударов – удовлетворительное, от 19 до 25 ударов – неудовлетворительное, то есть отсутствие физической тренированности, разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании.

3. Пробы с задержкой дыхания

3.1. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох (80–90 %) от максимального, задержать дыхание, время отсчитывается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе – для нетренированных людей на 40–45 с, для тренированных – на 60–90 с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при снижении или отсутствии тренированности – снижается.

3.2. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе для нетренированных людей – на 25–30 с, для тренированных – на 40–60 с и более.

3.3. Проба Серкина (табл. 2). После 5 мин отдыха сидя определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (первая фаза). Во второй фазе выполняется 20 приседаний за 30 с и повторяется задержка дыхания на вдохе стоя. В третьей фазе после отдыха стоя в течение 1 мин определяется время задержки дыхания на вдохе сидя (повторяется первая фаза).

Таблица 2

Оценка результатов пробы Серкина

Контингент обследуемых людей	1-я фаза	2-я фаза	3-я фаза
Здоровые тренированные люди	60 и более	30 и более	Более 60
Здоровые нетренированные люди	40–55	15–25	35–55
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения	20–35	12 и менее	24 и менее

При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма, уменьшается продолжительность задержки дыхания на вдохе и выдохе.

Вывод: для самостоятельных оздоровительных тренировок ради улучшения состояния внутренних органов целесообразны сильные, то есть значительные, но не удельные физические нагрузки. Наиболее уязвимым органом при тренировке является сердце, поэтому на его возможности необходимо ориентироваться при увеличении нагрузок. Овладение методикой определения функциональных способностей ССС при помощи этих тестов поможет исключить риск неблагоприятных последствий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов, Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – М. : Знание, 1985.
2. Верещагин, Л. И. Оздоровительный бег: с чего начинать? / Л. И. Верещагин. – Л. : Лениздат, 1990.

3. Димова, А. Л. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями / А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. – М. : Современная гуманитарная академия, 2003.
4. Розенцвейг, С. Красота в здоровье / С. Розенцвейг. – М. : ФиС, 1988.

Н. В. Самылина, Ю. В. Иванова
Сибирский федеральный университет

ЗНАЧЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В статье рассматривается влияние музыки в процессе занятий физической культурой на занимающихся. Организация занятий с использованием музыкального сопровождения. Правильность подбора музыки в зависимости от цели занятия.

Ключевые слова: музыка, темп, ритм.

Музыка – это особый вид искусства, который в тех или иных формах существует со времен формирования человека. Музыка зачастую тесным образом связана с самыми разными человеческими проявлениями и видами деятельности, не исключая физическую культуру и спорт [4].

Активное использование музыки на занятиях по физической культуре – одно из отличительных черт «настройки» организма на мышечно-двигательную деятельность и не менее эффективное средство «вывода» студента из эмоционального возбуждения. Музыка – это тренер, который уже в раздевалке начинает работать со студентами, подготавливая их к первой минуте занятия. Движение – это жизнь, это радость!

Использование музыки на занятиях благотворно влияет на студентов: способствует их физическому и духовному развитию, формированию потребности и мотивов занятиями физическими упражнениями, ориентирует на самостоятельные занятия физическими упражнениями и использование их в целях отдыха, досуга и физического самосовершенствования. Занятия с музыкальным сопровождением имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение [1].

Подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным осо-

бенностям занимающихся, отвечать ритмичности произведения, используемого для аккомпанемента. Количество музыкальных акцентов определяет интенсивность двигательной деятельности и соответственно объем нагрузки. Помимо стимулятора положительного эмоционального фона музыкальное сопровождение выполняет роль лидера, задающего ритм, темп, в целом нагрузку [6].

Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху [3]. Музыка может быть использована и как фактор обучения, поскольку движения легче запоминаются. На занятиях по физической культуре музыка имеет весьма большое значение и применяется для достижения различных целей. Целями использования музыкального сопровождения на занятиях могут быть:

- 1) совершенствование чувства ритма и согласованности движений;
- 2) воздействие музыки на эмоциональное состояние, в целях создания условий для восприятия изучаемого материала и выработки выразительности движений;
- 3) повышение физиологического воздействия упражнений на организм студентов;
- 4) повышение двигательной культуры, эстетическое воспитание [4].

Эти цели наиболее успешно осуществляются при систематическом использовании музыки во время занятий. У занимающихся под музыку совершенствуется чувство ритма, развивается умение точно и правильно распределять движения и усилия во времени и пространстве. Необходимо иметь в виду, что чувство ритма имеет очень большое значение в быту и трудовой деятельности человека. Ритмичная работа сопровождается ощущением легкости, и студент, владеющий правильным ритмом движений, меньше устаёт от нагрузок в учёбе. Определённое количество счётов музыки концентрирует внимание, обеспечивает собранность занимающихся [5].

При выполнении общеразвивающих упражнений музыка, помимо регулирования темпа и ритма, создает и тот эмоциональный фон, который стимулирует желание занимающихся выполнять движения как можно лучше, полнее. Воздействие музыки на эмоциональное состояние студента находится в определённой связи и с её влиянием на физиологические процессы, происходящие в организме.

Важна правильность подбора музыки на занятиях по физической культуре [4]. Темп музыки – медленный (40–60 уд/мин.). Возможные упражнения: дыхательные, на расслабление, на равновесие.

Темп музыки – умеренный (60–90 уд/мин). Возможные упражнения: на растягивание (стретчинг), силовые упражнения с удержанием позы.

Темп музыки – средний (90–120 уд/мин). Возможные упражнения: базовые аэробные шаги, силовые упражнения, выпады, наклоны, махи.

Темп музыки – быстрый (120–160 уд/мин). Возможные упражнения: ходьба, бег, прыжки, хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений.

Темп музыки – очень быстрый (160–180 уд/мин). Возможные упражнения: быстрая ходьба, бег, подскоки.

Ритм мелодии при занятиях физической нагрузкой в среднем должен составлять 120–140 уд/мин. При проведении занятий широко используется современная музыка. В зависимости от содержания и направленности занятия преподаватель должен подобрать соответствующее музыкальное сопровождение [3]. Предпочтение следует отдавать музыкальным композициям, имеющим чёткий ритм. Часто выбираются популярные мелодии и песни (хиты). Следует помнить, что музыка и песни, используемые на занятиях, должны иметь положительную эмоциональную окраску (не рекомендуется использовать музыкальные темпы, в которых присутствует агрессия, скорбь и т. д.). Затем выбранные музыкальные фрагменты выстраивают в определённой последовательности. Для того чтобы записать профессиональную фонограмму из различных музыкальных композиций, необходимо, чтобы каждый фрагмент логично сочетался с другим и имел завершённую музыкальную мысль. В этом случае удастся избежать пауз в музыкальном сопровождении, остановок в движении и повысить эффективность занятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М., 1999г.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991.
3. Ильяшенко, Н. Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах / Н. Ф. Ильяшенко. – СПб., 2000.
4. Сосина, В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / В. Ю. Сосина. – М. : Здоровье, 1986.
5. Горцев, Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Г. Горцев. – М. : Вече, 2001.
6. Ритмическая гимнастика как нетрадиционная форма занятий по физическому воспитанию : метод. рекомендации / сост. Л. В. Моисеева ; Саран. кооп. ин-т РУК. – Саранск, 2009.

Н. С. Санарова, С. В. Соболев
Сибирский федеральный университет

М. В. Коноваленкова
Краевой центр туризма и краеведения

ПРОГРАММА «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ» В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

В статье представлены результаты внедрения программы социально-педагогической направленности «Юный спасатель» в систему дополнительного образования детей.

Ключевые слова: юный спасатель, дополнительное образование, пред-профессиональные пробы.

Жизнедеятельность человека индустриальной эпохи обусловила появление небывалых ранее глобальных проблем [2–4]. Эти проблемы связаны с угрозами экологической катастрофы от демографического взрыва и техногенной деградации природной среды, от применения ядерного и другого оружия массового поражения в междоусобной борьбе народов за ресурсы и выживание в условиях достижения цивилизацией «пределов роста».

В связи с этим стала очевидной необходимость подготовки граждан к безопасному поведению в новой повседневной жизни, к рациональным действиям в постоянно возникающих новых опасных и чрезвычайных ситуациях; одновременно обозначилась необходимость пересмотра ориентиров и самого характера жизнедеятельности людей.

Общественно-политические и социокультурные изменения, происходящие в России в последние двадцать лет, позволяют выделить сферу дополнительного образования как инновационную в приобщении детей и подростков к безопасному образу жизни, потому что дополнительное образование позволяет создавать условия для оптимального развития личности и наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей детей. Поэтому в Российской Федерации создана подсистема дополнительного образования, которая объединена во Всероссийское детско-юношеское движение «Школа безопасности», высшим звеном которого являются активисты, подготовленные по учебной программе «Юные туристы-спасатели».

В отличие от уже существующей типовой программы «Юные туристы-спасатели» [1], данная программа дает старшеклассникам возможность предпрофессиональных проб в аварийно-спасательном

деле во время участия в поисково-спасательных работах с условным пострадавшим, позволяет приобрести собственный первичный опыт поведения в чрезвычайных ситуациях и оказания помощи пострадавшим, помогает старшеклассникам определить дальнейшие профессиональные перспективы.

Цель данной образовательной программы – самоопределение учащихся по отношению к профессиям, обеспечивающим безопасность жизнедеятельности людей.

Образовательная задача – исследование старшеклассником своих ресурсов для организации деятельности по оказанию помощи людям, попавшим в чрезвычайную ситуацию, на материале деятельности служб спасения МЧС.

Гипотеза исследования: предполагается, что подготовка обучающихся в системе дополнительного образования по программе «Юный спасатель» будет эффективной и направленной на самоопределение учащихся по отношению к профессиям, обеспечивающим безопасность жизнедеятельности людей.

Данная программа реализуется 3 года. В течение этого времени обучение прошли 232 школьника в возрасте 15–17 лет.

На рис. 1 представлены результаты опроса, которые показывают, что 83 % респондентов, занимающихся по данной программе хотели бы работать в структурных подразделениях МЧС; 13 % осознали, что не готовы связать свою жизнь с данным направлением; 4 % еще не определились с выбором.

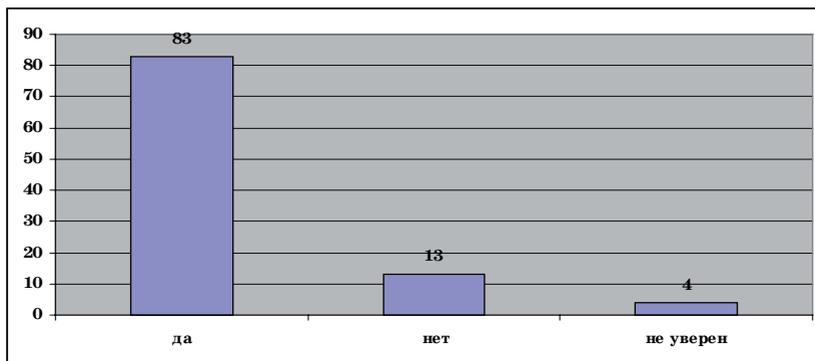


Рис. 1. Результаты опроса по профориентации

Рис. 2 показывает, в каком из структурных подразделений МЧС респонденты готовы работать в будущем. Мы видим, что 46 % хотели бы работать в противопожарных службах, 38 % желают при-

нимать участие в поисково-спасательных работах, 7 % оказывать медицинскую помощь пострадавшим, 9 % оказывать психологическую помощь пострадавшим.

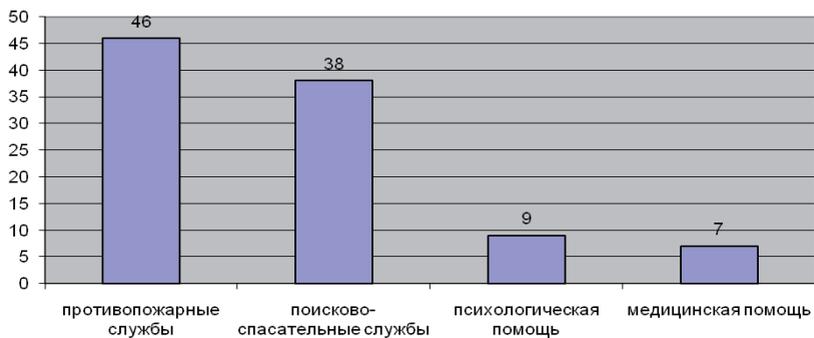


Рис. 2. Результаты опроса по выбору специализации в структуре МЧС

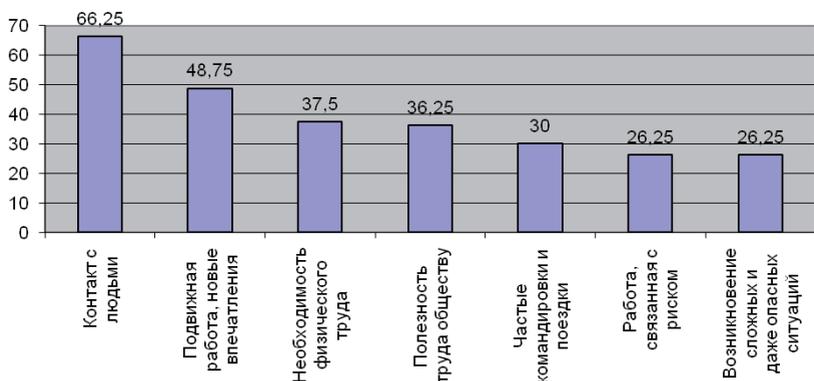


Рис. 3. Критерии привлекательности профессии

По мнению обучающихся по программе «Юный спасатель», наиболее важными критериями для будущей профессии являются контакт с людьми (66,25 %), подвижная работа и новые впечатления (48,75 %), необходимость физического труда (37,5 %), полезность труда обществу (36,25 %), частые командировки и поездки (30 %), возникновение сложных и даже опасных ситуаций (26,25 %) и работа, связанная с риском (26,25 %).

Полученные результаты подтверждают нашу гипотезу о том, что подготовка обучающихся в системе дополнительного образования по программе «Юный спасатель» будет эффективной и направленной на выбор профессии в сфере поисково-спасательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дрогов, А. И. Юные туристы-спасатели: Программы для системы дополнительного образования детей / А. И. Дрогов. – М. : ЦДЮТиК, 2000.
2. Родионова, И. А. Глобальные проблемы человечества : пособие для учащихся и студентов / И. А. Родионова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Аспект-Пресс, 1995.
3. Сухов, А. Н. Социальная психология безопасности : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. Н. Сухов. – М. : Изд. центр «Академия», 2002.
4. Учебник спасателя / С. К. Шойгу, М. И. Фалеев, Г. Н. Кириллов [и др.] ; под общ. ред. Ю. Л. Воробьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : Сов. Кубань, 2002.

С. В. Сморгунов

Красноярский государственный медицинский университет
им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Рассмотрена роль производственной гимнастики в трудовом процессе.
Ключевые слова: производственная гимнастика, двигательная активность, движение, здоровье, упражнение, физическая культура.

На протяжении многих веков существования человека на Земле условия жизни требовали от него реализации генетически предопределенного требования к движению, так как для сохранения жизни ему приходилось набирать эволюционно обоснованную норму двигательной активности при поиске пищи, защите от врагов

и т. д. Возникшая в ходе эволюции зависимость сохранения жизни от двигательной активности закрепились в генетическом коде животного организма, в том числе и людей. Можно сказать, что жизнью организма, его ростом и развитием правит двигательная активность. Кроме того, установлено, что 80–90 % структур головного мозга в той или иной степени связаны с функцией движения (Э. Н. Вайнер, 1997).

Согласно «закону свертывания функций за ненадобностью» возможности любой системы организма соответствуют востребованному от нее уровню активности, материальной базой для чего служит деятельность ДНК и РНК клеток и обеспечивающих их ферментов. Снижение же уровня функционирования системы ведет к атрофии и/или дистрофии ее тканей с уменьшением функциональных резервов, утрате адаптационных возможностей и иммунологической реактивности организма [1].

Так, по данным А. Ф. Маркова (1982), во время вспышки гриппа им поражается до 80 % лиц, не занимающихся регулярно физическими упражнениями. У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, частота поражения намного реже – 11 %. Даже у пожилых людей в возрасте 60–80 лет, относящихся к этой группе, общая и инфекционная заболеваемость существенно ниже по сравнению с их сверстниками, не уделяющими должного внимания оптимизации своей двигательной активности.

В последние десятилетия, особенно в период активного внедрения в производство и быт автоматов и механизмов, во все большей степени человек освободил себя от необходимости двигаться. Длительное соблюдение рабочей позы в положении сидя (при работе за компьютером, с документами, с клиентами) приводит к росту числа заболеваний опорно-двигательной системы, сопровождается дискомфортом в области спины и шеи, ухудшает психо-эмоциональное состояние. Это приводит к снижению качества выполняемой работы и производительности труда.

С развитием цивилизации изменялись требования к опорно-двигательной системе. Если древние люди находились или в вертикальном, или в горизонтальном положении (охотились, собирали урожай, воевали, отдыхали лежа или спали), то уже в XVII веке 10 % населения выполняли работу сидя, а в XX веке число таких работников увеличилось до 90 %. Изобретение скамьи, стула существенно изменило биомеханику человека, появилась новая проблема: осанка сидя (на стуле).

Современный человек большую часть своего времени проводит сидя на стуле на работе, дома, в транспорте, работая, обучаясь, отдыхая, ожидая, принимая пищу. Вместе с этим растет абсолютное

и относительное число заболеваний опорно-двигательной системы, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Сведения О. А. Киселевой [3] по заболеваемости офисных работников с 2003 по 2005 год с временной утратой трудоспособности приведены в таблице.

Таблица

**Трудопотери по временной нетрудоспособности
сотрудников офисов на одного статистического
работника в год**

№ п/п	Годы	Число случаев/число дней утраты трудоспособности							
		Сердечно- сосудистая система		Костно- мышечная система		Органы дыхания		Перифериче- ская нервная система	
1	2003	14,2	107,2	11,9	152,1	6,4	90,8	1,2	3,9
2	2004	12,0	90,1	15,1	132,0	11,0	101,7	0,3	5,7
3	2005	14,8	230,0	12,9	123,0	12,1	104,5	0,9	4,9
4	Средняя про- должительность одного заболева- ния, дни	10,4		9,8		10,1		2,5	

Производственная сфера РФ несёт большие потери от болезней персонала трудовых коллективов, которые возникают от нервно-эмоционального напряжения, недостаточной двигательной активности, монотонности труда и других неблагоприятных производственных и социальных факторов (Е. А. Колиненко, 2001; М. И. Якимова, 2001, и др.). Особенности социально-экономического развития общества в настоящее время требуют профессиональной надёжности, эффективности и повышения производительности труда всего работающего населения нашей страны. Это говорит о необходимости разработки новых методов повышения двигательной активности для специалистов различного профиля.

Одним из средств может служить производственная гимнастика, в своё время не очень любимая, осмеянная, но сослужившая хорошую службу в деле оздоровления трудоспособного населения нашей страны.

Гимнастика (от греческого «гимназо» – обучаю, тренирую) – система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней

Греции за много веков до нашей эры, – служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования.

В конце XVIII – начале XIX века в Германии в педагогике под влиянием идей гуманистов сложилось течение филантропистов. В созданных ими школах – филантропинах – важное место заняла система физического воспитания – гимнастика, которую разработали и преподавали Г. Фит (1763–1836), И. Гутс-Мутс (1759–1839). Завершил создание системы немецкой гимнастики Ф. Л. Ян (1778–1852), разработавший гимнастическую систему, названную «турнен» и обогатившую немецкую гимнастику упражнениями на перекладине (турнике), кольцах, брусьях и «коне».

Оригинальные системы гимнастики были созданы во Франции Ф. Аморосом (1770–1847), в Швеции (шведская) П.-Г. Лингом (1776–1839), а в Чехии (сокольская) – М. Тыршем (1832–1884).

В СССР с первых лет становления власти государственные и физкультурно-спортивные организации при активном участии профсоюзов и комсомола осуществляли программу массового развития физической культуры и спорта во всех районах страны.

Программой и нормативной основой системы физического воспитания стал разработанный в 1931 году Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). На предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях организовывались занятия производственной гимнастикой и физкультурные паузы, проводимые в течение рабочего времени. Организационно-методическое руководство обязательными занятиями и контроль осуществляли министерства и ведомства.

С наступлением коренных политических перемен в середине 80-х годов XX века достижения в области физической культуры оказались невостребованными. Производственная гимнастика была благополучно забыта. Лишь в последнее время интерес к занятиям физической культурой стал проявляться вновь, и для современного поколения оздоровительная направленность производственной гимнастики стала неожиданным открытием.

Гимнастика «в рабочий полдень» вернулась. Ее нужно делать каждый день, как в старые добрые времена, но уже без неуместного смеха. Рабочая гимнастика должна идти от души.

Одной из форм производственной гимнастики, проводимой в первую и вторую половину рабочего дня в течение 5–6 мин, является физкультурная пауза, в течение которой выполняется комплекс из 6–7 специально подобранных физических упражнений. Физиологическое значение физкультурных пауз состоит в ускорении и углублении отдыха во время регламентированных перерывов, в восстановлении нарушенных динамических стереотипов и в

предупреждении возможного их нарушения. Отсюда следует очень важное положение: назначать перерывы для физкультурных пауз целесообразно в моменты, предшествующие развитию утомления, с тем расчетом, чтобы предотвратить возможность снижения работоспособности и сохранить на всем протяжении рабочего дня высокий уровень производительности труда. Поэтому их надо назначать в моменты наступления начальных признаков утомления, которые желательнее определять в предварительных исследованиях изменений работоспособности у работающих на данном участке производства. Во время физкультурных пауз, то есть активного отдыха, выполняются такие упражнения, которые обеспечивают переключение деятельности на мышечные группы, не участвовавшие (или мало участвовавшие) в основной работе. Эта рекомендация базируется на одном из основных естественных законов высокой производительности труда – законе перемены деятельности. Нагрузка во время физкультурной паузы в общем случае нарастает в середине комплекса и затем снова понижается. Однако в зависимости от характера условий труда, от физической подготовленности занимающихся нагрузка в комплексе физкультурной паузы может значительно изменяться (при этом она не должна быть чрезмерной и разрушать восстановительный эффект физкультурной паузы).

При выборе упражнений для комплекса физкультурной паузы необходимо кроме общих теоретических положений учитывать характер труда (рабочая поза, темп и ритм рабочих движений, их интенсивность, степень и характер мышечных усилий), напряжение анализаторов, концентрацию внимания и т. п.

При разработке комплекса упражнений физкультурной паузы авторы пользовались классификацией деления разных профессий на четыре основные группы труда, из которых выбрана последняя: профессии, связанные с выполнением интеллектуальной работы. Большинство современных профессий относится к последней группе, на которую и ориентирован предложенный комплекс упражнений.

Данная работа была направлена на обследование физического состояния офисных работников и обучение их производственной гимнастикой на рабочем месте в течение рабочего дня во время физкультурных пауз. Комплексу обучались сотрудники нескольких отделов КрасГМУ (библиотеки, отдела кадров, административно-хозяйственного отдела).

Обучение самостоятельным занятиям производственной гимнастикой проводилось в несколько этапов, включающих короткий инструктаж, совместное выполнение упражнений с инструктором из числа подготовленных студентов. Инструктор давал дополнительные пояснения по ходу каждого упражнения.

Так как возраст и физическое состояние сотрудников различные, инструкторы предложили относиться к выполнению комплекса упражнений исходя из принципов индивидуального подхода и доступности, принципа постепенности, а для получения устойчивого результата пользоваться принципом систематичности, иными словами, заниматься регулярно.

Проведённое перед практическими занятиями анкетирование выявило состояние физической активности сотрудников, участвующих в проекте. Было выявлено, что большинство респондентов значительной двигательной активностью считают выполнение физической работы по дому. Этим занимаются 95 % опрошенных. Утреннюю гимнастику (нерегулярно) делают 7 %, регулярно – менее 2 %. Ходят на работу пешком (нерегулярно) 25 %. Правда, этому способствует близость дома. Предпочитают подниматься по лестнице пешком 3 % от общего числа. Участвуют в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (нерегулярно) около 10 % респондентов. Менее 1 % опрошенных выполняют некоторые физические упражнения в течение рабочего дня.

Данные, полученные путём анкетирования и устных бесед, свидетельствуют о низком уровне двигательной активности участников проекта, хотя никто из них данный факт не связывает со своим плохим самочувствием, болезнями.

Проведение анкетирования неукоснительно опиралось на правила организации и этики социологического исследования. В начале опроса интервьюер пытался создать установку на качественное заполнение анкеты и переходил на методику стандартизированного интервьюирования, если возникали существенные трудности при заполнении анкеты.

При составлении анкет опирались на разработки некоторых авторов данной методики [2, 4]. При этом общепризнанные и научно обоснованные принципы построения анкеты: чередование сложных и более лёгких вопросов, использование закрытых и полуоткрытых вопросов и т. д.

Изменение самочувствия занимающихся в ходе каждого упражнения отслеживалось инструкторами методом устного опроса. По окончании каждого занятия каждый участник давал оценку своего самочувствия в дневнике самоконтроля.

Анализ дневников самоконтроля показал, что после нескольких занятий самочувствие значительно улучшилось у 48 % участников проекта, незначительно – у 44 %, не заметили улучшения 8 % занимающихся.

Внедрение физкультурных пауз в режим рабочего дня увеличит трудоспособность сотрудников, поможет обрести уверенность и крепкое здоровье всем занимающимся производственной гимнастикой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Сер. «Гиппократ». – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 215 с.
2. Гречихин, В. П. Лекции по методике и технике социологических исследований / В. П. Гречихин. – М. : МГУ, 1988. – 130 с.
3. Киселёва, О. А. Методика занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности в процессе труда и отдыха операторов персональных компьютеров : дис. ... канд. пед. наук / О. А. Киселёва. – Хабаровск, 2008. – 17 с.
4. Ядов, В. А. Социологическое исследование, методология, программа, методы / В. А. Ядов. – 2-е изд. – М. : Наука, 1987. – 239 с.

Н. А. Соболева

Омский юридический институт

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ

В статье раскрыты формы и средства занятий лечебной физической культурой со студентами, имеющими недостаточное физическое развитие и проблемы в состоянии здоровья. Представлен тематический план занятий для специальной медицинской группы.

Ключевые слова: здоровье, студенты, специальная медицинская группа, лечебная физическая культура.

На современном этапе развития жизнедеятельности человечества происходит преобразование всех видов его деятельности. Для поддержания нормального здоровья и осуществления успешной трудовой деятельности человек должен иметь хорошую физическую подготовленность.

Перед высшими учебными заведениями стоит задача формирования гармонически развитой личности, в которой физическое воспитание стоит на одной ступени с развитием умственных и про-

фессиональных способностей будущих специалистов. В связи с тем, что студентам приходится заниматься наиболее сложным и напряженным видом умственной деятельности, физическую подготовленность можно назвать фундаментом и помощником в успешном его осуществлении. В последние годы наметилась негативная тенденция, характеризующаяся ухудшением состояния здоровья студенческой молодежи. Публикуемые статистические данные, а также педагогические наблюдения убедительно свидетельствуют об этом.

Существует много форм организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий. В высших учебных заведениях для занятий физической культурой студенты распределяются по учебным отделениям в зависимости от состояния здоровья и физического развития. Существуют три группы: основная группа, в которой занимаются студенты, не имеющие противопоказаний и отклонений в состоянии здоровья; подготовительная группа, где занимаются студенты с ослабленным здоровьем, и, наконец, специальная медицинская группа (СМГ), в которой занимаются студенты, имеющие хронические заболевания и противопоказания к большим физическим нагрузкам. Для студентов СМГ высших учебных заведений предложена лечебная физическая культура (ЛФК).

Лечебная физическая культура представляет собой отрасль клинической медицины, в которой разработана методика применения специфических средств физической культуры в комплексном лечении больных. Основной задачей ЛФК является повышение функционального состояния больного до уровня здорового человека с помощью дозированных тренировок [3].

ЛФК – это прежде всего терапия, использующая наиболее адекватные биологические пути мобилизации собственных приспособительных, защитных и компенсаторных резервов организма для ликвидации патологического процесса. Физические нагрузки в ЛФК должны стать для больного своеобразной тренировкой, в которой нагрузки и требования, предъявляемые к организму, должны возрастать постепенно, по мере повышения его функциональных возможностей [2].

В нормативных документах по организации физического воспитания в вузах (примерная программа) установлено, что для студентов со специальной медицинской группой учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Однако содержание и организация занятий предоставлены на выбор преподавателей кафедр физического воспитания.

Лечебная физическая культура в ОмЮИ (Омский юридический институт) реализуется с учетом научного и методического потенциала, материально-технической базы, сложившихся условий, потребности в ней и включает в себя 272 часа теоретических и практических учебных занятий.

Занятия планируются в каждом учебном семестре один раз в неделю, на протяжении четырех лет обучения. В связи с тем, что в ОмЮИ студенты обучаются в две смены, группы ЛФК сформированы посменно. В одной группе занимаются студенты, обучающиеся в первую смену, а в другой группе студенты, обучающиеся во вторую смену. Учебные занятия проводятся в форме теоретических и практических занятий. Полностью освобожденные от занятий студенты в каждом семестре готовят и защищают реферат (исследования собственного заболевания, практических навыков, самостоятельного обучения, дискуссий, теоретических знаний).

Практические занятия проводятся как в спортивном зале, так и на открытом воздухе. Спортивный зал ОмЮИ оборудован по принципу фитнес-залов, поэтому в нем имеется все необходимое оборудование и инвентарь: стенное зеркало, тренажеры, кардиотренажеры, наклонные плоскости, гимнастические палочки, фитболы, утяжелители, что вполне соответствует специализированному залу по лечебной физической культуре. Занятия на открытом воздухе тоже можно считать благоприятными, так как они проводятся на набережной реки.

Содержание занятий по лечебной физической культуре составляют подготовительные упражнения; силовые упражнения, тренирующие мышечную систему; упражнения на гибкость, для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата; специальные упражнения на осанку; аэробные циклические нагрузки для кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе (в ОмЮИ выбрана дозированная ходьба). Обязательными для каждого занимающегося студента являются общеразвивающие и специально корригирующие упражнения, а также релаксационные, снижающие эмоциональное и умственное напряжение; дыхательные упражнения, позволяющие быстро увеличивать функциональные возможности организма.

На занятиях по ЛФК отдельное место отведено подвижным играм и играм с элементами спорта, так как наполняемость групп не зависит от половой принадлежности, заболевания, физической подготовки и пожелания студентов, а игры способны сгладить данные неудобства.

На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки и умения в изучении и совершенствовании техники и

точного подбора физических упражнений, соответствующих лечебно-воспитательной последовательности, а также и стратегии в использовании средств ЛФК. Учебное занятие по ЛФК имеет продолжительность два академических часа и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной, но имеет существенные различия не только в подборе физических упражнений, а еще и по временным отрезкам составляющих частей урока. На занятиях по ЛФК подготовительная и заключительная части намного длиннее по сравнению с основной. Для каждого студента подбираются индивидуальные упражнения, в зависимости от заболевания, а также реакции сердечно-сосудистой системы занимающегося на физическую нагрузку.

Опираясь на научно-методическую литературу и опыт работы кафедры ОмЮИ, был разработан тематический план по ЛФК.

Тематический план занятий по ЛФК

№ п/п	Средства	Количество часов
1	Оздоровительная ходьба	20
2	Лечебная гимнастика	8
3	Фит-бол гимнастика	10
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	6
5	Эстафеты с гимнастическим инвентарем	2
6	Упражнения в партере	2
7	Упражнения для развития силы с различными отягощениями (гантели, утяжелители, и.т.д.)	2
8	Занятия на тренажерах и кардиотренажерах	2
9	Упражнения с гимнастическим инвентарем (медицинбол, жимфлекстор, гимнастические палочки, степ-платформа, гимнастические скамейки, скакалки)	2
10	Специальные лечебные комплексы (соответствующие заболеванию)	8
11	Йога	4
12	Теория	2
Итого		68

Тематический план занятий по ЛФК для студентов ОмЮИ рассчитан на один семестр и включает 68 часов.

Используемые средства могут варьироваться с учетом пожеланий студентов и различных погодных условий. Однако некоторые

виды упражнений и комплексы являются обязательными: специальные лечебные комплексы, дозированная ходьба, лечебная гимнастика.

Практическая деятельность занимающихся физической культурой осуществляется с целью формирования у студентов необходимых умений и навыков использования ЛФК для самостоятельной работы вне спортивного зала и для поддержания здоровья в дальнейшей профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Григорович, В. А. Физическая культура : учеб. пособие для студентов медицинских вузов / В. А. Григорович, Е. С. Переверзев. – Минск, 2008. – 223 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В. А. Епифанов. – М., 2006. – 568 с.
3. Лечебная физическая культура / под ред. С. Н. Попова. – 4-е изд. – М. : Академия, 2007. – 412 с.

Т. В. Созинова, А. А. Часовских

Тольяттинский государственный университет

ШЕЙПИНГ – ОДНА ИЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ВУЗА

Статья посвящена физкультурно-оздоровительной системе – силовой шейпинг. В последние годы данное направление принесло заметные положительные результаты, это сказывается на здоровье студентов, на уровне физической подготовленности, а также на уровне посещаемости занятий физической культуры в вузе. В статье рассматривается влияние силового шейпинга на организм человека.

Ключевые слова: шейпинг, силовые упражнения, влияние шейпинга на организм, физическая культура студентов.

Организм человека, являясь открытой системой, тесно связан с ней: он получает из воздуха кислород для дыхания, пищу для энергообеспечения жизнедеятельности, различную информацию из социального окружения для своего развития. Многие факторы оказывают

неблагоприятное воздействие, и человеку необходимо принимать специальные меры для поддержания своей работоспособности и здоровья.

Среди факторов, позволяющих поддерживать необходимый уровень здоровья и высокую работоспособность человека, одно из важнейших мест занимает физическая культура.

Нарастающее в современном мире ограничение подвижности противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья. Чем больше прогресс освобождает человека от физического труда и излишних движений, тем больше растет необходимость компенсации двигательной активности.

В этих условиях очевидна роль развития массовых форм физической культуры. Приобщение к физической культуре очень важно для женщин, от здоровья которых зависит продолжение рода; для детей и подростков, развитие организма которых крайне нуждается в высоком уровне подвижности; для лиц пожилого возраста с целью сохранения бодрости и долголетия.

Развитие массовой физической культуры и спорта не только обеспечивает сохранение здоровья и повышение работоспособности, но и является досугом населения, отвлекает подростков от вредных привычек – курения, алкоголизма и наркомании. Поэтому необходимо мотивировать у населения высокую потребность в занятиях физической культурой [2].

В Тольяттинском государственном университете дисциплина «Физическая культура» развивается по нескольким направлениям: волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание (обязательно для первого курса), футбол, аэробика. Студенты высшего учебного заведения по желанию выбирают направление, которым они в течение всего семестра будут заниматься. Такое разделение на специализации увеличивает посещаемость студентов на занятиях, они с удовольствием занимаются физической культурой, тем самым укрепляют своё здоровье.

С внедрением новых современных методик и с приходом молодых преподавателей в центр физического воспитания и спорта было создано новое направление – силовой шейпинг – это современная оздоровительная система упражнений, которая ставит основную цель – достижение человеком гармоничного физического и духовно-го совершенства.

Шейпинг – это целенаправленная тренировка отдельных мышечных групп с использованием дополнительных средств (гантели, утяжелители, аэробные штанги и т. д.), которая возможность исправить недостатки фигуры, а также снизить вес, улучшить осанку, и, конечно, приобрести гибкость и грациозность. Занятия шейпингом вызывают положительные эмоции, бодрость и хорошее настроение.

Силовой шейпинг – это система физических упражнений для женщин, направленная на улучшение функционального состояния организма. Его суть – в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой. Шейпинг взял все лучшее из того и другого: из аэробики – музыку (занятия проводятся под музыкальное сопровождение), динамические нагрузки, позволяющие укрепить сердечно-сосудистую систему; из атлетической гимнастики – возможность влиять на локальные мышечные группы [1].

На занятиях шейпингом интенсивность физической нагрузки дозируется строго индивидуально, только в этом случае она дает наибольший эффект.

Занятие силовым шейпингом состоит из трех частей: подготовительная – аэробная нагрузка, позволяющая подготовить организм к предстоящей нагрузке; основная – силовые упражнения на определенную группу мышц, обеспечивающие коррекцию фигуры, тонус мышц, эффект «подтянутости»; заключительная – стретчинг, элементы пилатеса, йоги, которые направлены на развитие гибкости.

Такие тренировки повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Таким образом, оздоровительный эффект шейпинга связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы. Кроме того регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза).

Занятие шейпингом положительно влияет на двигательный аппарат. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоноквым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Физические нагрузки вызывают повышенную потребность организма в кислороде, в результате чего увеличивается жизненная емкость легких, улучшается подвижность грудной клетки. Легкие при систематических занятиях увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции легких.

По результатам исследований уровня физической подготовленности студенток ТГУ можно проследить влияние занятий на организм.

По итогам контрольных тестов, которые студенты в обязательном порядке сдают два раза в течение семестра, было отмечено значительное увеличение показателей в силовых тестах, тестах на гибкость, тестах на выносливость. Также были выявлены положительные сдвиги в антропометрических измерениях, измерениях пробы Генчи. Высокая посещаемость студентками занятий силового шейпинга (94–100 %) приводит к снижению заболеваемости и укреплению здоровья девушек.

По результатам можно сделать вывод, что дисциплина «Физическая культура» в вузах должна быть интересна студентам, приносить им удовольствие и ожидаемый результат от занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд. – М. : Издат. центр «Академия», 2003. – 480 с.

Л. И. Станченко, М. Ю. Станченко, А. В. Вапаева

Сибирский федеральный университет

РОЛЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ

Рассмотрены процессы восстановления во время и после физической нагрузки посредством построения правильного режима учебных занятий и отдыха.

Ключевые слова: физическая нагрузка, режим занятия, индивидуальный тренировочный пульс, восстановление, контроль.

Процессы восстановления работоспособности у студентов имеют немаловажное значение для успешной сдачи контрольных и зачетных нормативов по физической культуре.

Существует несколько видов восстановления: текущее – происходящее уже в процессе выполнения предложенного задания,

срочное и отставленное, которые реализуются после окончания мышечной нагрузки [3].

Текущее восстановление поддерживает устойчивое состояние организма в процессе работы. Оно имеет различную биохимическую основу в зависимости от напряженности мышечной работы. При выполнении малоинтенсивного задания поступление кислорода к работающим мышцам и тканям почти полностью покрывает кислородный запрос организма. Восстановление энергетических ресурсов происходит аэробным путем. Оно протекает по ходу работы в оптимальных условиях кислородного обмена. Такие условия создаются в основном при малоинтенсивном беге.

Смешанный характер ресинтеза АТФ свойственен упражнениям, лежащим в зоне большой мощности. При выполнении упражнений, лежащих в зоне работы максимальной и субмаксимальной мощности, возникает резкое несоответствие между возможностями текущего восстановления и скоростью ресинтеза АТФ. Это одна из причин быстрого развития утомления при этих видах работы. Срочное восстановление лимитируется временем оплаты кислородного долга, то есть 1,5–2,0 часа после окончания работы [4].

Восстановление суммарных энергетических трат и синтез белковых структур происходят в период последующего восстановления. Эти процессы ускоряются при правильном режиме учебных занятий и отдыха, рациональном питании, использовании комплекса медико-биологических и психорегулирующих факторов.

Биологические факторы физической работоспособности улучшают преимущественно энергетический баланс организма. Это богатая белком, углеводами, витаминизированная пища [2].

Основным условием полноценного восстановления является рациональный режим занятий. Самые эффективные восстанавливающие средства не в состоянии компенсировать нарушения режима. Среди педагогических приемов, ускоряющих восстановление после нагрузки, на первое место следует поставить индивидуальный подход к каждому студенту.

Построение микро- и макроциклов занятий должно учитывать типологические свойства, уровень тренированности и режима труда студентов. В микро- и макроциклах занятий необходимо использовать переключения на малоинтенсивную работу восстанавливающего характера, при этом следует учитывать и скорость течения восстановительных процессов в отдельных физиологических системах.

Снижение работоспособности при выполнении очередного задания на занятии на фоне недовосстановления является фактором последующего «восстановления с превышением» над исходным уровнем. Так, большие по объему силовые нагрузки вызывают эф-

фekt сверхвосстановления только на 3–4-й день, но при этом такой показателем, как МПК, для восстановления на 90–92 % от исходного не требует больше 10–12 часов. Тренированность студентов улучшает адаптацию организма к получаемым нагрузкам и уменьшает временной восстановительный период между занятиями в зависимости от индивидуальных систем и функций организма.

Чтобы занятия физической культурой приносили пользу, студенты должны знать, как правильно выбирать нагрузку и контролировать ее [3]. В этом им может помочь умение определить индивидуальный тренировочный пульс (ИТП), воспользовавшись так называемой формулой Кервонена.

В конце теоретического занятия, когда студенты находятся в состоянии покоя, они считают свой пульс (на запястье или шею) и после небольших математических расчетов получают цифровое выражение ИТП:

- 1) от цифры 220 надо отнять свой возраст (годы);
- 2) от полученной цифры отнять число ударов своего пульса за 1 мин в покое;
- 3) умножить полученную цифру на 0,6 и прибавить к ней величину пульса в покое.

Например, если человеку 40 лет и его пульс в покое равен 66 уд/мин, то расчеты покажут, что его ИТП рассчитывается так:

$$(220 - 40 - 66) \cdot 0,6 + 66 \text{ и равен } 134 \text{ уд/мин.}$$

Сохранять точно эту величину пульса во время занятий трудно, поэтому следует ориентироваться на верхнюю и нижнюю границы тренировочного пульса.

Для определения максимально возможной нагрузки на сердце надо к величине тренировочного пульса прибавить 12 (то есть согласно проведенному расчету $134 + 12 = 146$ уд/мин). Допускать дальнейшее повышение частоты сердечных сокращений нельзя. Это верхний предел.

Для определения минимальной нагрузки надо от величины тренировочного пульса отнять 12 (то есть $134 - 12 = 122$ уд/мин). Значит, занятия при более низком пульсе будут неэффективны. Это нижний предел.

Частота сердечных сокращений во время индивидуальных занятий должна ограничиваться диапазоном 122–146 уд/мин.

Знание студентами индивидуального тренировочного пульса особенно удобно при применении кругового метода тренировки, так как во время кратковременной остановки можно определить пульс и контролировать нагрузку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура. Молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5.
2. Проскурина, И. К. Биохимия : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / И. К. Проскурина. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2002.
4. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен. – Мурманск : Тулома, 2007.

Л. И. Станченко, М. Ю. Станченко
Сибирский федеральный университет

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Рассмотрены организация физкультурного движения с учетом потребностей каждого человека, а также роль благоприятных условий в приумножении физкультурных ценностей.

Ключевые слова: физическая культура, физическое самосовершенствование, формирование навыков, современная молодежь.

Студенты высших учебных заведений, техникумов испытывают большие перегрузки. При такой занятости большинство из них не придерживаются режима дня, питания и ведут малоактивный образ жизни.

Еще в эпоху становления цивилизации в культуре людей на первом месте были физическая культура и спорт. В наше время физической культурой и тем более спортом занимается очень малая доля населения нашей страны. Многие студенты поступают учиться на первый курс вообще физически неподготовленными. Причина может скрываться только в низкой культуре, а также модных тенденциях современного мира. В истории нашей страны некогда было модно заниматься спортом, участвовать в каких-либо физкультурных мероприятиях и это захватывало большую часть населения. В наши

дни постепенно происходит возрождение былой культуры, которая возвратит здоровье.

Физическая культура, так же как и вся культура, должна закладываться с рождения человека и поддерживаться на протяжении всей его жизни [2]. В системе культурных ценностей, осваиваемых ребенком и юношей, полноправное место занимают ценности физической культуры, овладение которыми во многом предопределяет здоровый образ жизни и школьника, и будущего взрослого человека. Только так можно сохранить и даже улучшить здоровье. Самой важной задачей на современном этапе развития нашей физической культуры является формирование потребности каждого человека в постоянной и систематической физической активности [1].

Семейное воспитание было и остается основой воспитания ребенка – будущего гражданина. Поэтому основной задачей педагогов высших учебных заведений является включение студентов в практику по творческому освоению физической культуры, формирование у них потребности в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья, а также навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта, обучение основам семейного физического воспитания [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 143 с.
2. Виленский, М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. Н. Соловьев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 10–13.
3. Григорьева, В. Н. Состояние здоровья студенток как социальная проблема / В. Н. Григорьева // На пути к гражданскому обществу: проблемы молодежи XXI века : материалы междунар. науч. конф. – СПб. : СПбГУЭФ, 2003. – С. 213, 214.
4. Стрельцов, В. А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов / В. А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3.

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ В ГУМАНИТАРНОМ ВУЗЕ

В статье показаны доступные педагогические навыки для студентов высших учебных заведений, занимающихся волейболом; способы развития техники формирования навыков ведения здорового образа жизни студентов института, занимающихся в спортивной секции по волейболу; экспериментально проверена эффективность развитой техники в педагогическом процессе спортивной секции по волейболу. Ключевые слова: студент, навыки, здоровый образ жизни, формирование, развитие, методика.

Анализ состояния физического, психического и нравственного здоровья студентов вузов показал, что наметилась тенденция существенного ухудшения многих показателей. Проблема формирования навыков ведения здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности имеет глобальное значение, поскольку жизнедеятельность человека в современном обществе немыслима без приобретения указанных навыков.

В данной ситуации была разработана и предложена новая концепция физического воспитания, основанная на идеях учёта личностных качеств и интересов студентов. Структура физкультурных мероприятий состоит из четырёх основных разделов: традиционных академических занятий физической культурой, занятий оздоровительной физической культурой, физкультурно-реабилитационной деятельности и занятий в спортивных секциях. Каждая форма занятий физической культурой имеет свою специфическую цель.

Актуальность темы обусловлена социальными факторами общественного развития, главным из которых является изменение ориентации развития личности человека на всесторонность и гармонизацию. Развитие общества и связанные с ним преобразования выявили необходимость осуществления перехода от авторитарного подхода педагогического руководства к демократическому, что предполагает включение самого студента в оздоровительный процесс. От того, какие ценностные ориентации будут сформированы у студентов, зависит будущее страны. При этом должны создаваться условия для само-

определения студентов, для раскрытия его природных способностей и их реализации в учебном процессе и повседневной жизни.

До сих пор до конца не осознана общественная значимость оздоровительной физической культуры для формирования личностных качеств студента. Эффективным методом формирования разносторонне подготовленной личности студента являются занятия в спортивных секциях.

Проблема формирования навыков ведения здорового образа жизни имеет глобальное значение, поскольку жизнедеятельность человека в современном обществе без них немислима. Проблема навыков формирования здорового образа жизни раскрыта многими исследователями, однако наблюдается дефицит исследований в области формирования навыков ведения здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений. Рассмотрены лишь отдельные аспекты проблемы.

В нашей работе представлена разработка методики формирования навыков ведения здорового образа жизни у студентов высшего учебного заведения в процессе занятий в спортивной секции по волейболу. Для этого решались следующие задачи:

- 1) выявить доступные педагогические умения для студентов высшего учебного заведения, занимающихся в спортивной секции по волейболу;
- 2) разработать методику формирования навыков ведения здорового образа жизни студентов высшего учебного заведения, занимающихся в спортивной секции по волейболу;
- 3) экспериментально проверить эффективность разработанной методики в учебно-педагогическом процессе спортивной секции по волейболу.

Несмотря на достаточную степень проработанности проблемы формирования навыков ведения здорового образа жизни студентов, имеется ряд факторов, лимитирующих ее внедрение в учебно-педагогический процесс физического воспитания. К таким факторам можно отнести:

- 1) отсутствие комплексной методики формирования навыков ведения здорового образа жизни применительно к студентам, только приступившим к систематическим занятиям спортивной деятельностью;
- 2) отсутствие систематизированных данных о взаимосвязи между оздоровительными умениями и некоторыми другими показателями, характеризующими спортивную подготовленность студента (например, уровнем развития двигательных качеств, мотивацией к занятиям спортивной деятельностью, уровнем технической подготовленности);
- 3) отсутствие данных о степени владения занимающимися в спортивной волейбольной секции оздоровительными умениями.

Данное противоречие требует проведение специальных исследований для повышения эффективности методик формирования навыков ведения здорового образа жизни студентами высших учебных заведений.

Предполагается, что целенаправленные занятия с оздоровительной направленностью в секции высшего учебного заведения по волейболу позволят повысить эффективность процесса формирования технического мастерства; более эффективно формировать оздоровительную деятельность студентов; актуализировать формирование социально значимых качеств личности на начальном этапе спортивной специализации по волейболу; улучшить показатели здоровья занимающихся.

Мы выявили и обосновали методики формирования навыков ведения здорового образа жизни студентов высшего учебного заведения, занимающихся в спортивной секции по волейболу.

Также мы произвели оценку взаимосвязи между уровнем сформированности навыков ведения здорового образа жизни и показателями технической подготовленности, сплоченности коллектива, успеваемости по общеобразовательным предметам, интереса к занятиям физической культурой.

Разработанная методика формирования навыков ведения здорового образа жизни студентов высшего учебного заведения позволит:

- повысить уровень технического мастерства студентов;
- повысить уровень двигательной подготовленности;
- увеличить показатели сплоченности коллектива.

Педагогический эксперимент проводился с целью обоснования эффективности разработанной методики формирования навыков ведения здорового образа жизни студентов в процессе учебно-тренировочных занятий по волейболу в секции. В эксперименте приняло участие 4 группы студентов, занимающихся в группах начальной подготовки секции по волейболу, – 2 экспериментальные и 2 контрольные.

В качестве экспериментальной базы использовались спортивные секции Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева и Красноярского торгово-экономического института.

Экспериментальные и контрольные занятия секции проводились по следующей схеме. Контрольная и экспериментальная группы студентов выполняли базовую часть программы для секции волейбола.

При планировании учебной программы для всех групп, участвующих в эксперименте, учитывались рекомендации методической литературы по работе в секции по волейболу. Учебно-тренировочные занятия в секции волейбола для обеих групп проводились три раза в неделю по 90 минут.

В контрольной группе использовалась традиционная методика проведения занятия в секции. В экспериментальной группе использовалась такая же схема, но дополнительно вводились физкультурно-оздоровительные упражнения.

В ходе эксперимента мы глубоко изучили процесс формирования отдельных навыков ведения здорового образа жизни: организаторских, гностических, диагностических, дидактических, коммуникативных, конструктивных, информационных.

Причины низкого уровня сформированности навыков ведения здорового образа жизни, по-видимому, заключаются в том, что педагогическая теория не дает достаточного представления о сущности, структуре и специфике навыков ведения здорового образа жизни студентов высших учебных заведений, не раскрывает в полной мере возможности учебно-педагогического процесса для формирования здоровой жизнедеятельности.

Проблема навыков ведения здорового образа жизни раскрыта многими исследователями, однако наблюдается дефицит исследований в области формирования навыков ведения здорового образа жизни у студентов высшего учебного заведения. Рассмотрены лишь отдельные аспекты проблемы.

Анализ опубликованной литературы позволяет сделать предварительное заключение, что традиционные подходы к оздоровительному физкультурному образованию студентов нуждаются в серьезном пересмотре. Всерьез говорится о зарождающейся новой науке, основной задачей которой является изменение господствующей теории и реорганизация всей учебно-воспитательной системы на основе инновационных преобразований. Данное противоречие требует проведения специальных исследований, что позволит оптимизировать систему подготовки студентов в секции по волейболу.

А. С. Темных, Г. А. Филимонов
Сибирский федеральный университет

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ГРУППАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Повышение двигательной активности, применение умеренных силовых упражнений на занятиях по физической культуре способствуют реабилитации и социальной адаптации студентов с ослабленным здоровьем.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, гантельная гимнастика, велотренажеры, беговая дорожка.

В последнее время наблюдается значительный рост числа юношей и девушек после окончания школы, имеющих по 2–3 и более хронических заболевания. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, дыхания. В основном это связано с социально-экономическими вопросами, проблемами экологии, условиями труда и быта.

Одним из важнейших факторов качественной подготовки к труду будущих специалистов является комплексная реабилитация и социальная адаптация студентов с ослабленным здоровьем.

Физическая культура располагает широким арсеналом средств, способных нейтрализовать влияние вредных факторов, угрожающих здоровью человека.

Наиболее эффективным средством для улучшения состояния здоровья и коррекции фигуры можно считать гантельную гимнастику и работу на тренажерах. Упражнения с гантелями и на многофункциональных тренажерах, направленные на увеличение объема мышечной массы и силы, способствуют развитию скелетных мышц. Это сопровождается улучшением кровоснабжения за счет увеличения количества капилляров и, следовательно, большим потоком кислорода к мышцам, а также улучшением подвижности в суставах и коррекцией отделов позвоночного столба.

Высокой результативности в улучшении здоровья можно достигнуть, правильно выбирая методические приемы. Составляя содержание учебного занятия, нужно уметь подбирать и использовать наиболее рациональные средства и методы физического развития и физической подготовки занимающегося, учитывая медицинские противопоказания и педагогические рекомендации. Преподаватель должен уважительно и доброжелательно относиться к студентам.

Учебные занятия проходят в специально оборудованном зале территориального подразделения № 2 по программе адаптивной физической культуры. Обязательный объем практических учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» составляет 408 часов за весь период обучения, то есть на 1–3-м курсах по 4 часа в неделю.

На занятиях со студентами данной группы целесообразно придерживаться общепринятой структуры занятия по физической культуре. Однако в ее организации и методике проведения есть особенности: занятие состоит не из трех частей, как обычно, а из четырех.

1. Организационно-вводная часть: 7–10 минут. Включает измерение артериального давления и подсчет частоты сердечных сокращений.

2. Подготовительная часть: 10–15 минут. Общеразвивающие упражнения выполняют сначала в медленном темпе, а затем в среднем. В качестве ОРУ применяются упражнения для крупных

мышц рук, ног и туловища, вовлекающие в движение значительную часть мускулатуры тела.

3. Основная часть: 20 минут. Циклическая работа на велотренажерах, беговых дорожках и «Спин-байке» на пульсе 110–130 ударов в минуту, которая включает в себя тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Умеренная интенсивность упражнений благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Затем 30-минутный комплекс упражнений на многофункциональных тренажерах и занятия гантельной гимнастикой.

Оздоровительный комплекс из 12–15 силовых упражнений для наглядности вывешивается на стенде. Упражнения рассчитаны для различных мышц, для развития силы, гибкости, ловкости, скорости и координации движений. На каждом занятии выполняют базовые упражнения: подтягивания на перекладине (юноши), поднятие туловища на наклонной скамье (юноши, девушки), отжимание от пола (юноши), отжимание от скамейки (девушки).

Основным документом для студентов во время занятий является «Дневник самоконтроля», в который они сами записывают свои результаты о проделанной работе на занятии (артериальное давление, частоту сердечных сокращений до занятия и в процессе работы, результаты базовых упражнений и циклической работы на велотренажерах, беговых дорожках, «Спин-байке» и др.). Рабочий пульс составляет в подготовительной части урока 90–100 ударов в минуту, в основной – 110–130.

4. Заключительная часть: 7–10 минут. Упражнения небольшой интенсивности для расслабления мышц и быстрого их восстановления. В конце занятия проводится опрос занимающихся об их самочувствии.

После годичного цикла занятий у занимающихся повысился уровень физической подготовленности, увеличились показатели силы, выносливости, гибкости, а также желание самостоятельно заниматься оздоровительной физической культурой.

Таким образом, применение силовых упражнений в физическом воспитании студентов является эффективным средством повышения функциональных возможностей организма.

В ходе занятий физической культуры мы формируем благоприятные условия для повышения двигательной активности, раскрытия резервных возможностей, развития самостоятельности.

ХАРАКТЕРИСТИКА И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОДНОЙ СРЕДЕ

В статье рассмотрены отличительные особенности оздоровительной физической культуры в водной среде.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, водная среда, физическая нагрузка, ЧСС, МПК.

Оздоровительная физическая культура предусматривает использование физических упражнений в целях повышения или поддержания уровня физической дееспособности и здоровья. Необходимы такие упражнения, которые сопровождались бы значительным расходом энергии и давали бы длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям.

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

В оздоровительных целях у студентов недельный объем двигательной активности должен составлять 14–21 часов. Если двигательная активность мала, у здоровых людей появляются одышка при незначительной физической нагрузке, боль в области сердца, головокружение, боль в спине как следствие недостаточного развития мышечного аппарата, уменьшение работоспособности, быстрая утомляемость, нарушение сна, снижение концентрации внимания, повышенная возбудимость (при нарушении психосоматического равновесия) и др. [1].

Чтобы оздоровительная физическая культура оказывала положительное влияние, необходимо соблюдать принципы закономерного построения занятий физическими упражнениями.

Принцип сознательности и активности базируется на закономерности единства и деятельности человека. Сознание управляет деятельностью: чем оно выше, тем эффективнее становится деятельность.

Принцип доступности и индивидуализации предусматривает обязательный учет индивидуальных возможностей занимающихся, определение для них посильных нагрузок и заданий.

Сведения об индивидуальных возможностях занимающихся можно получить в результате применения контрольных упражнений (тестов) по физической подготовке, а также систематического врачебно-педагогического контроля, включающего функциональные пробы, измерение артериального давления, проверку работы сердца и др.

Осуществляя принцип доступности, необходимо соблюдать следующие методические правила: от легкого к трудному, от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному.

Принцип систематичности занятий предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями при разумном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом. Необходимо соблюдать следующие правила:

– исключать неоправданные перерывы в занятиях. Достигнутый в результате оздоровительных тренировочных занятий уровень функциональных и морфологических изменений при прекращении занятий постепенно снижается: некоторые регрессивные изменения выявляются уже на пятый–седьмой день перерыва;

– рационально чередовать нагрузку и отдых: между занятиями целесообразен такой интервал, чтобы не было утраты положительного эффекта от предыдущего занятия, со временем возникает кумулятивный эффект (суммирование, «наслаивание» результатов многих занятий), вызывающий адаптационные изменения в организме.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает постепенное и непрерывное повышение нагрузки.

Физическая нагрузка – это определенная мера влияния физических упражнений на организм. Доза нагрузки – это определенная величина ее объема и интенсивности.

Объем нагрузки определяется по количеству выполненных упражнений, затратам времени на занятия, длине дистанции и др.

Интенсивность нагрузки можно определить по темпу и скорости движений, ускорению, а также по частоте сердечных сокращений и др.

Значительных функциональных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах можно добиться, если нагрузка будет постепенно увеличиваться на протяжении длительного времени.

Физическая нагрузка вызывает комплекс реакций: изменения в функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, в обменных процессах и т. д. Однако в последующем, если величина нагрузки остается неизменной, происходит адаптация, и

функциональные сдвиги в организме уменьшаются. Значит, теряется развивающий эффект.

На начальном этапе занятий физическими упражнениями наращивание нагрузки должно идти за счет увеличения ее объема, а в последующем, по мере постепенного развития возможностей организма занимающегося, в основном, за счет интенсивности.

Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а, наоборот, давая ему возможность справляться с все более и более длительными и сложными заданиями, можно за счет:

- увеличения частоты и продолжительности занятий;
- увеличения моторной плотности занятий (то есть времени, которое уходит непосредственно на выполнение физических упражнений), моторная плотность первых занятий примерно 45–50 %, но по мере приспособления организма к физическим нагрузкам она может достигнуть 70–75 %;
- увеличения интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения;
- постепенного расширения средств, используемых в занятиях, с тем, чтобы оказывать воздействие на различные группы мышц, на все суставы и внутренние органы;
- увеличения сложности и амплитуды движений;
- правильного построения занятий; в зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить разминку, основную и заключительную части занятий [2].

Теоретико-методическую основу оптимального дозирования нагрузок составляют закономерности адаптации организма к воздействию физических упражнений. Исходя из этого сформулированы и научно обоснованы следующие методические положения: адекватность нагрузок (соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма), постепенность повышения нагрузок (обеспечивающая развитие функциональных возможностей), систематичность нагрузок (их последовательность и регулярность).

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные – наносят вред организму.

Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (ЧСС).

При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показате-

лю ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин (при этом наблюдается максимальный ударный объем сердца). Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд/мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин.

Следовательно, наибольший общеукрепляющий оздоровительный эффект на занятиях с учащимися подросткового и юношеского возраста достигается упражнениями аэробной направленности средней и большой интенсивности.

Диапазон нагрузок средней интенсивности составляет 130–160 уд/мин и большой интенсивности – 161–175 уд/мин.

Также О. К. Грачев отмечает следующие способы дозирования нагрузок:

- по относительным значениям мощности нагрузки (в % к МПК). В оздоровительной тренировке рекомендуется использование нагрузок умеренной мощности (40–60 % МПК), обеспечивающих стимуляцию аэробных источников энергопродукции;

- в соответствии с энергетическими затратами. Частота пульса отражает не только интенсивность работы сердечно-сосудистой системы, но и напряжение всех других систем организма, в том числе и энергообмена. Между частотой пульса и расходом энергии существует прямая зависимость. Зная частоту пульса и количество времени, затраченного на выполнение физических упражнений, можно подсчитать и энергозатраты.

Для получения желаемых результатов минимальный расход энергии во время занятий должен составлять 300–500 ккал. Оздоровительные программы, предлагающие меньший калорийный расход, оказываются неэффективными или малоэффективными.

Чтобы оставаться здоровым, каждый человек должен ежедневно расходовать (сверх основного обмена) за счет мускульных усилий не менее 1200–2000 ккал:

- по числу повторений физических упражнений. Способ дозирования упражнений предусматривает учет максимального числа повторений (МП) в течение определенного промежутка времени (15–30 с). В оздоровительной тренировке дозирование нагрузки определяется в диапазоне от 25 до 50 % МЧП;

- по субъективным ощущениям. Оптимальное тренировочное воздействие на организм оказывают физические нагрузки, приближающие к отдышке, но не вызывающие ее. Возможность свободно разговаривать во время выполнения упражнения свидетельствует о нагрузке низкой интенсивности. Появление давящей загрудинной боли, шума пульсации в ушах, ощущение тяжести в затылке является признаком чрезмерной нагрузки [1].

Регулирование параметров нагрузки при занятиях физическими упражнениями оздоровительной направленности достигается многими способами: количеством повторений упражнений; амплитудой движений; исходным положением; величиной и количеством участвующих в упражнении мышечных групп; темпом выполнения упражнений; степенью сложности упражнения; степенью и характером мышечного напряжения; мощностью мышечной работы; продолжительностью и характером пауз отдыха между упражнениями.

Строгое регулирование физических нагрузок и чередование их с отдыхом обеспечивает направленное воздействие физических упражнений на органы и системы организма [3].

В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим разные виды выносливости (общая, скоростная, скоростно-силовая).

Для поддержания хорошего физического состояния достаточны двукратные занятия в неделю, а для совершенствования физического состояния целесообразны трех-, пятикратные занятия в неделю. При этом предпочтительнее трехкратные, поскольку при пятикратных занятиях в неделю каждая последующая тренировка совпадает с известным недвосстановлением метаболических процессов в мышце сердца [1].

Особенности оздоровительной тренировки в водной среде в основном обусловлены рядом ее свойств, таких как плотность воды, вес, гидростатическое давление, теплопроводность и др.

Вследствие этого:

- время занятия уменьшается до 30–45 мин (на начальных этапах 10–15 мин);
- оптимальные границы ЧСС 120–160 уд/мин;
- увеличение энергетических затрат при занятиях (уже простое нахождение в воде усиливает энергообмен вследствие повышенной теплоотдачи в воде).

Обобщая написанное, отметим, что оздоровительные занятия в водной среде строятся по основным принципам теории физической культуры, но обладают рядом особенностей. Тем не менее это не снижает, а наоборот, увеличивает ее эффективность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грачев, О. К. Физическая культура : учеб. пособие / О. К. Грачев ; под ред. Е. В. Харламова. – М. : ИКЦ МарТ ; Ростов н/Д : МарТ, 2005. – 464 с.

2. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ по спец. № 2115 «Нач. воен. подготовка и физ. воспитание» и № 1910 «Физ. культура» / Б. И. Шиян, Б. А. Ашмарин, Б. Н. Минаев [и др.] ; под ред. Б. М. Шиян. – М. : Просвещение, 1988. – 224 с.
3. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарика, 2004. – 448 с.

А. С. Третьяков, Н. М. Подоляк, Н. А. Щепина
Сибирский институт бизнеса, управления и психологии

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

В статье рассмотрены проблемы организации процесса физического воспитания в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, здоровье, высшее учебное заведение.

Проблеме повышения качества физического воспитания молодежи посвящены Национальная доктрина образования в Российской Федерации, закон «О физической культуре и спорте», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в России на 2006–2015 гг.» и др.

Проблема совершенствования вузовского физического воспитания уже многие годы является предметом внимания специалистов [3, 4, 7].

Несмотря на мощный теоретический аппарат, большой практический опыт, множество научных работ, посвященных физическому воспитанию студентов, существует ряд проблем в этой области.

Нарастает тенденция к ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи [9, 11 и др.]. Это обусловлено социально-экономическим и экологическим положением, неправильным образом жизни, низким уровнем санитарно-гигиенической культуры, а также недостаточной двигательной активностью студентов [11]. Ограничению двигательной активности способствует и то, что стремительность потока новой информации и переоценка старых сведений приводит к уплотнению, усложнению учебных программ и вызывает увеличение объема изучаемого материала, напряженности умственного труда. Занятия физической культурой, предусмо-

тренные вузовской программой, удовлетворяют лишь 25–30 % общей суточной двигательной потребности. Между тем физическую активность в объеме 1,3–1,8 часов в день можно рассматривать как гигиеническую норму [11].

Четверть всех студентов первого и второго курсов не могут на первых порах выдержать нормальные физические нагрузки при подготовке к сдаче программных нормативов, при условии выполнения которых ставится зачет по учебной вузовской программе.

Студенты не выполняют важных требований программы по овладению двигательными навыками и упражнениями, у них не формируется привычки к регулярным занятиям физической культурой, что связано с низкой эффективностью занятий, ориентированной на общую физическую подготовку [7].

Традиционный процесс физического воспитания с приоритетом нормативного подхода, то есть внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами учебных программ, не претерпел больших организационных и методических изменений, несмотря на современные задачи в области физической культуры. Изменение целевой направленности физической культуры в высшем учебном заведении требует от учебно-воспитательного процесса отказа от «командно-строевых методов» и обращения к личности студента, к его интересам и потребностям в сфере физического и духовного совершенствования. Многолетние исследования в области теории и практики физического воспитания студентов указывают на то, что замкнутость на двигательной деятельности без учета мотивационно-волевой сферы молодежи приводит к деформации ценностей физической культуры, формированию ассоциативного поведения и эгоистических устремлений личности, что существенно обедняет как физические, так и духовные потребности студентов и приводит к утрате учебным процессом культурно-нравственного и предметно-содержательного смысла [8].

Занятие физическим воспитанием на современном этапе образовательной деятельности, основанное на нормативно-оценочной базе, является по своей сути беспощадным к организму обучающегося [2].

Как показывает практика, в профессиональном мышлении преподавателей кафедр физического воспитания многих вузов пока преобладает установка на повышение, в первую очередь, физической подготовленности, спортивно-технических результатов студентов [12]. Учитывая отсутствие практической подготовки к выполнению этих нормативов, занятия физическим воспитанием психологически способствуют устойчивому отторжению от регулярных занятий физической культурой. Возникновение негативных эмоций, в связи с

возникающими затруднениями индивидуального характера при выполнении этих нормативных показателей, формирует психологическое неприятие физического воспитания.

Современные методы работы в физкультурном образовании разделяются на два направления. Первое – собственно когнитивные методы (чаще всего декларируемые), направленные на формирование теоретических основ физической культуры. Второе – методы двигательной активности (как правило, сводятся к приему обезличенных контрольных нормативов). Попытки связать воедино эти два направления приводят к простому суммированию, то есть в программу просто вводятся требуемые стандарты. В последнее время сюда же интегрируются разнообразные разработки духовно-патриотического направления. Но практика показывает, что при этом желаемых результатов не достигают, так как в соответствующих условиях традиционного подхода в нашей системе образования (отношение, оценка и т. д.) они просто невозможны.

Очевидно, что главные функции (образовательная, развивающая, оздоровительная), поставленные перед физическим воспитанием в образовательных учреждениях, на данном этапе просто невыполнимы. Главной причиной отторжения от двигательной активности на массовом уровне является установка на «спортивированное» преподавание физической культуры. Необходимо кардинально пересмотреть отношение к преподаванию физической культуры. Коренное изменение отношения к образовательной системе позволит вводить в образовательный процесс как уже имеющиеся, но не реализованные, так и новые научные разработки в области физкультурного образования. Основную социокультурную функцию в общем образовании человека должна играть физическая культура, формирующая здоровый образ жизни.

Основным изменением будет существенная переориентация целей и задач физического воспитания. В первую очередь речь идет о переходе от системы, которая ориентирована на формирование лишь определенных физических качеств, двигательных умений и навыков, к системе, дающей человеку глубокие знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья, а также формирующей у него потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом. Иначе, в качестве главной ставится задача формирования здорового образа жизни. В учебном процессе надо предусматривать свободу выбора форм и интенсивности занятий, содействующих физическому совершенствованию и укреплению здоровья. Изменив отношение к системе ценностей, сформированных физическим воспитанием, окажется возможным создание личностно-ориентированного под-

хода, в котором оценка успеваемости будет соответствовать конституциональным, функциональным и психическим особенностям каждого учащегося и соизмеряться с его личной заинтересованностью в собственном развитии, а в образовательной практике станет возможным построить систему образования на принципах свободы, на инициативах и инновациях изнутри (от обучающегося) [2].

Для эффективной реализации неспециального физкультурного образования необходимо использовать уже накопленный вузовский потенциал физкультурных, педагогических, физиологических, психологических и других знаний, широко используя при этом информационно-образовательные структуры (учебные программы, учебно-методические пособия, телевидение, радио, журналы, газеты) и различные виды пропаганды [6, 10]. В то же время наибольшего положительного результата в физкультурном образовании студенческой молодежи можно достигнуть в случае создания педагогической системы формирования у студентов потребностей в физической культуре с мощной системой оздоровительных технологий, обеспечивающей осознанный здоровый образ и спортивный стиль жизнедеятельности каждого молодого человека [9]. В связи с этим становится очевидным, что образовательный подход должен самым тесным образом сочетаться с направленным воспитанием мотивации, интереса и ценностного отношения к физической культуре и состоянию личного здоровья студентов [12].

Проблема влияния на мотивацию учебной деятельности студентов осложняется тем, что для большинства из них процесс физического воспитания направлен «в никуда», не имеет определенной личной цели и задач, превращается в формальное исполнение требований, выдвигаемых образовательным учреждением, кафедрой, преподавателем. Если же студент осознал свою особую, личностно мотивированную заинтересованность в данном воспитании, то учебный процесс для него становится целенаправленным, активным и творческим [8].

Познание интересов, мотивов и отношений студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности позволяет решить одну из важнейших задач высшей школы в области физического воспитания – формирование у студентов устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Отмечается низкая подготовленность студентов в области теории и методики физической культуры. В большинстве вузов теоретическая подготовка студентов либо вообще не ведется, либо по различным причинам ведется на недостаточно высоком организационном и научно-теоретическом уровне, не охватывая весь программный материал. Посещение студентами лекционных занятий тоже, как правило, оставляет желать лучшего. В вузах отсутствует доста-

точное количество необходимой учебной и методической литературы, неудовлетворителен и контроль над качеством теоретической и методико-практической подготовки студентов. Кроме того отсутствует механизм организации непрерывного физического совершенствования, не решается задача логичного перехода от программированных учебных форм к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью [12].

В вузах складывается ситуация, что, понимая необходимость занятий физической культурой, студенты тем не менее неохотно и нерегулярно посещают практические занятия по физическому воспитанию, имеют низкую двигательную активность и не имеют достаточных знаний о физической культуре. Эти выводы подтверждены результатами анкетирования, проведенного в Сибирском институте бизнеса, управления и психологии. Результаты анкетирования выявили, что значительная часть студентов считает занятия физическими упражнениями жизненной необходимостью (89,4 %). Тем не менее на вопрос «Посещаете ли вы занятия по физической культуре с удовольствием» 23,9 % опрошенных ответили, что «без удовольствия». Были указаны следующие причины этого: лень (22,2 %), плохое здоровье (11,1 %), наличие болей в мышцах после занятий (11,1 %), большие нагрузки на занятия (25,9 %) и др.

Выявлены приоритеты студентов при занятии физической культурой: спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол) хотели бы заниматься 67,2 % анкетированных; шейпингом, аэробикой или другими видами распространенными в различных фитнес клубах – 19,5 %; плаванием – 11,5 %.

Также было выяснено, какие причины препятствуют регулярным посещениям занятий по физической культуре. Самыми популярными ответами были: отдаленность места учебы – 15,9 %; проблемы со здоровьем – 13,8 %; отсутствие желания и лень – 11,5 %; нет времени (указывались причины: работа, учеба и др.) – 5,3 %.

Некоторые результаты анкетирования позволяют оценить знания студенческой молодежи в области физической культуры и спорта. Выявлено, что наиболее известны студентам следующие оздоровительные методики: аэробика, шейпинг, фитнес – 38,9 %; бег и легкая атлетика – 14,1 %; атлетическая гимнастика – 12,3 %; плавание – 8 %; утренняя зарядка – 8 %. Физические упражнения, известные студентам, таковы: силовые упражнения (приседания, отжимания и др.) – 20,4 %; бег – 17,6 %; упражнения для мышц живота и спины – 7 %; утренняя гимнастика – 8 %. Причем 3 % опрошенных не смогли сформулировать ответ на этот вопрос. Как видно из ответов, большинство студентов не понимают отличий оздоровительных методик от оздоровительных упражнений.

Еще один фактор, имеющий решающее значение в организации работы по физическому воспитанию студентов, – наличие материально-технической базы, которая позволяет совершенствовать систему физического воспитания студентов, находить новые формы занятий, учитывая их интерес, специализацию по какому-либо виду физических упражнений. Такая организация занятий в большей мере способствует решению задач этого предмета в высшей школе.

Немаловажным критерием результативности занятий со студентами является показатель регулярности их посещаемости [1].

Обобщая сказанное, можно отметить, что основными проблемами процесса физического воспитания в вузах являются недостаточность теоретической подготовленности студентов, слабая спортивная материальная база вузов, низкий уровень мотивации студентов. Все это снижает возможности системы физического воспитания влиять на укрепление здоровья студенческой молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артемов, А. Б. Организация физического воспитания студентов в МИИТе / А. Б. Артемов, А. И. Качурин, И. Г. Кремнева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 20–22.
2. Бабина, О. П. Размышления о качестве физкультурного образования / О. П. Бабина // Качество образования глазами студентов : материалы межрегионального конкурса студенческих работ. – Красноярск, 2007. – 292 с.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
4. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
5. Богащенко, Ю. А. Физическая культура: учебная специализация «Здоровый образ жизни» : учеб. пособие / Ю. А. Богащенко, В. И. Зырянова, Н. М. Подоляк. – Красноярск : ИПЦ КГТУ, 2006. – 158 с.
6. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт на телеэкране / П. А. Виноградов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 43–46.
7. Завьялов, А. И. Физическое воспитание студенческой молодежи : учеб. пособие / А. И. Завьялов, Д. Г. Миндиашвили. – Красноярск : КГПУ, 1996. – 128 с.

8. Котло, Е. Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е. Н. Котло, С. С. Колесникова, С. А. Котло // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 57–59.
9. Лотоненко, А. В. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, Н. К. Чуриков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4.
10. Лотоненко, А. В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи / А. В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 21 – 24.
11. Токарь, Е. В. Современные технологии физического воспитания студентов / Е. В. Токарь // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 3. – С. 84–86.
12. Филиппович, В. А. Современные концептуальные подходы к физкультурному образованию студентов / В. А. Филиппович, В. В. Денискин, Е. В. Панов // Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе : материалы 2-й региональной науч.-практ. конф. (с международным участием). – Красноярск, 2004. – С. 215, 216.

А. С. Третьяков

Сибирский институт бизнеса, управления и психологии

ПРИМЕНЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ВОДНОЙ СРЕДЕ В КУРСЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В статье экспериментальным путем обосновывается применение занятий оздоровительной направленности в водной среде в курсе физического воспитания студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, водная среда, физические качества, функциональное состояние.

На современном этапе реформирования системы высшего образования наблюдается стремительный рост объема научных знаний, что приводит к уплотнению и усложнению учебных программ. На фоне этого возникает общественная необходимость не только в

высококвалифицированных, но физически подготовленных и здоровых специалистах.

В этих условиях одной из главных задач становится формирование гармонично развитой и конкурентоспособной личности, где немаловажную роль играет процесс физического воспитания студенческой молодежи.

Обучение в вузе характеризуется значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением, наличием стрессовых ситуаций. Дефицит двигательной активности отрицательно сказывается на состоянии здоровья студентов.

На протяжении всего периода обучения в вузе у студентов отмечается низкий уровень физической активности, двигательной и функциональной подготовленности [4].

Проблема совершенствования вузовского физического воспитания уже многие годы является предметом внимания специалистов [1, 5, 6, 2 и др.].

Систематические занятия физической культурой с оптимальной для человека нагрузкой помогают поддерживать нормальную умственную деятельность и работоспособность, а также способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов и повышают уровень их физической подготовленности.

Одним из разделов программы по физическому воспитанию в вузе – плавание, которое является наиболее популярным видом спорта среди студенческой молодежи, оно же считается наиболее эффективным средством оздоровления. Занятия плаванием являются отличным средством борьбы с простудными заболеваниями [3]. Даже само пребывание в воде, а тем более выполнение в ней хотя бы самых простых упражнений, является раздражителем, стимулирующим активизацию физиологических процессов всего организма. Тем не менее здоровье студентов вузов вызывает определенную озабоченность. Методика занятий в вузе, связанная с классическим плаванием, предполагает обучение спортивным способам плавания, а затем регулярное прохождение одних и тех же тренировочных дистанций для повышения функциональных возможностей. Все это связано с высокими нагрузками. Плавание становится тяжелым и неинтересным, следовательно, у студентов снижается мотивация и интерес к занятиям физкультурой. Это в свою очередь не приводит к повышению показателей физической и функциональной подготовленности.

Возникающие противоречия между требованиями программы, отсутствие достаточной мотивации в преодолении трудностей физического воспитания приводят к снижению качества физической подготовки будущих специалистов.

Повысить интерес к занятиям в водной среде можно путем замены занятий плаванием комплексом физических упражнений, выполняемых в воде под музыку. Оптимальное повышение двигательной активности за счет использования аэробных упражнений позволит эффективно воздействовать на организм занимающихся. Комплекс физических упражнений в водной среде будет способствовать совершенствованию физических качеств и повышению функционального состояния студентов. Кроме того, высокий эмоциональный фон проведения таких занятий делает оздоровительную тренировку в водной среде более привлекательной, способствуя нормализации психического состояния и повышению работоспособности занимающихся. К тому же занятия физическими упражнениями в водной среде имеют ряд преимуществ перед плаванием:

- студентам не обязательно уметь плавать;
- отсутствует монотонность движений;
- есть возможность «проработки» конкретной группы мышц.

В связи с этим задачей исследования является разработка нового содержания физического воспитания студентов и наиболее эффективной методики его реализации в курсе вузовского образования.

В ходе эксперимента были сформированы две группы студентов, равных по уровню физического развития, функционального состояния и физической подготовленности и не имеющих медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой в полном объеме по предложенным программам. Одна из них – контрольная – двадцать человек (десять юношей и десять девушек), занималась по государственной программе физического воспитания в вузе; другая – экспериментальная – двадцать человек (десять юношей и десять девушек), принявшая участие в основном опытно-экспериментальном исследовании, занимавшаяся по разработанной нами программе занятий физическими упражнениями в водной среде.

Были определены уровень исходного физического состояния студентов контрольной и экспериментальной групп и динамика этих показателей в педагогическом эксперименте.

Разработанная методика занятий физическими упражнениями в водной среде рассчитана на период учебного года с посещением 2 раза в неделю. Занятие состоит из методико-практической части (30–35 минут) и учебно-тренировочной (45–50 минут). Необходимость реформировать занятие и объединить методико-практические занятия с учебно-тренировочными возникла в связи с особенностью занятий в водной среде. Благодаря физическим свойствам водной среды (теплопроводность, гидростатическое давление, сила выталкивания, сопротивление, плотность и др.) оптимальная продолжи-

тельность тренировки для достижения оздоровительного эффекта на занятиях составляет 45 минут.

Программа физического воспитания студентов на основе применения физических упражнений в водной среде включает два комплекса упражнений:

– комплекс 1 (первое занятие на неделе) проводится преимущественно без передвижений, с применением различного оборудования;

– комплекс 2 (второе занятие на неделе) обучает плаванию и совершенствованию техники спортивных способов плавания.

В комплексы входят упражнения, выполняемые на глубокой и мелкой частях бассейна.

Для ускорения адаптации к водной среде студентов, не умеющих плавать, на первоначальных занятиях в подготовительную часть комплексов включаются особые упражнения.

По мере освоения студентами программы для увеличения нагрузки возможно проведение занятий на глубокой части бассейна.

Для увеличения нагрузки на занятиях упражнения комплексов в основной части можно выполнять с различным инвентарем (лопатки или плавательные перчатки, водные гантели, пенопластовые доски).

Реализация методики занятий физическими упражнениями в водной среде обеспечила прирост ряда показателей физического развития и физической подготовленности студентов:

– увеличение показателей физического развития (роста, окружности и экскурсии грудной клетки) у мужчин экспериментальной группы составило соответственно 1,21 % ($P < 0,05$), 2,47 % ($P < 0,05$) и 29,28 % ($P < 0,01$); в контрольной – 0,69 % ($P > 0,05$), 0,48 % ($P > 0,05$), 12,24 % ($P > 0,05$). Увеличение показателей (роста и экскурсии грудной клетки) у женщин в экспериментальной группе составило 1,19 % ($P < 0,05$) и 37,15 % ($P < 0,01$), соответственно; контрольной – 0,72 % ($P > 0,05$) и 17,05 % ($P > 0,05$). Произошло уменьшение показателей массы тела и окружности грудной клетки в экспериментальной группе на 7,01 % ($P < 0,05$) и 4,07 % ($P < 0,01$), соответственно; в контрольной – на 1,48 % ($P > 0,05$) и 1,23 % ($P > 0,05$);

– изменение показателей физической подготовленности в беге на 100 м, подтягивании на перекладине, поднимании ног в висе до касания перекладины, прыжке в длину с места и индекса Гарвардского степ-теста у мужчин в экспериментальной группе на 5,84 % ($P < 0,01$), 42,42 % ($P < 0,01$), 38,51 % ($P < 0,01$), 4,4 % ($P < 0,05$) и 10,32 % ($P < 0,05$) соответственно; в контрольной – 1,48 % ($P > 0,05$), 17,82 % ($P > 0,05$), 17,65 % ($P < 0,05$), 2,02 % ($P > 0,05$) и 2,5 % ($P > 0,05$), соответственно. Изменение показателей в беге на 100 м, сгибании и раз-

гибании рук в упоре на скамье, поднимании и опускании туловища из положения лежа, прыжке в длину с места и индекса Гарвардского степ-теста у женщин в экспериментальной группе на 5,76 % ($P < 0,01$), 42,79 % ($P < 0,01$), 33,88 % ($P < 0,001$), 5,03 % ($P < 0,05$), 7,9 % ($P < 0,05$) соответственно; в контрольной – 1,55 % ($P > 0,05$), 21,43 % ($P < 0,01$), 22,53 % ($P < 0,01$), 1,51 % ($P > 0,05$), 3,94 % ($P > 0,05$).

Исследование функционального состояния студентов выявило изменения в состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной системах:

– уменьшение показателей ЧСС, артериального давления (систолического и диастолического) у мужчин экспериментальной группы на 9,82 % ($P < 0,05$), 3,75 % ($P < 0,1$), 7,39 % ($P > 0,05$); контрольной – на 1,48 % ($P > 0,05$), 1,0 % ($P > 0,05$), 1,15 % ($P > 0,05$), соответственно; снизилась ЧСС и диастолическое артериальное давление у женщин экспериментальной группы на 8,8 % ($P < 0,05$) и 4,48 % ($P > 0,05$). Изменились показатели ЧСС и артериального давления и у женщин контрольной группы, однако явных отличий они не имели;

– увеличение показателей ЖЕЛ у мужчин и женщин в экспериментальной группе на 13,54 % ($P < 0,05$) и 11,48 % ($P < 0,01$), соответственно, в контрольной на 5,9 % ($P > 0,05$) и 5,26 % ($P < 0,1$).

Согласно показателям более высокий прирост оказался у студентов экспериментальной группы.

Таким образом, применение занятий оздоровительной направленности в водной среде в курсе физического воспитания студентов обеспечивает более выраженный прирост показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студентов, в сравнении со студентами, занимающимися по общей программе физического воспитания. На наш взгляд, это свидетельствует об эффективности реализации студентами экспериментальной группы методики занятий физическими упражнениями в водной среде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27–33.
3. Инясевский, К. А. Плавание : учеб.-метод. пособие / К. А. Инясевский. – М. : Высш. шк., 1978. – 183 с.

4. Козлов, В. И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студентов и выбор средств его компенсации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. И. Козлов. – Малаховка, 1995. – 16 с.
5. Лубышева, Л. И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3. – С. 19–21.
6. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

К. Б. Тумаров

Филиал Казанского государственного университета
в г. Набережные Челны

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Раскрывается проблема личностно-ориентированного подхода к физической культуре, предполагающего такую систему отношений в образовании, когда детерминированная социальными условиями личность сама выступает определяющей стороной этих отношений.

Ключевые слова: личностно-ориентированный подход, физическое воспитание студентов.

Развитие современного общества характеризуется вниманием к миру личности, персоналистическими тенденциями в культуре в целом и в образовании в частности. Начало 90-х годов XX века было ознаменовано появлением нового педагогического мышления, сущность которого заключается в пересмотре системы ценностей и приоритетов в образовательной сфере. Ведущей идеей нового педагогического мышления является создание необходимых условий для развития личности [5].

Личностно-ориентированный подход предполагает такую систему отношений в образовании, когда детерминированная социальными условиями личность сама выступает определяющей стороной этих отношений, придавая им черты избирательности, системности, целостности, саморазвития, нарушая линейность процесса образова-

ния, чего нельзя было добиться в старых авторитарных педагогических системах [10, 14].

Основным принципом разработки лично-ориентированной системы обучения является признание индивидуальности человека, создание необходимых и достаточных условий для его развития. При этом индивидуальность рассматривается как неповторимое своеобразие каждого человека, осуществляющего свою жизнедеятельность в качестве субъекта развития в течение жизни. Это своеобразие определяется совокупностью черт и свойств психики, формирующейся на основе наследственных природных задатков в процессе воспитания и одновременно – и это главное для человека – в ходе саморазвития, самопознания, самореализации в различных видах деятельности.

В. В. Сериков отмечает, что лично-ориентированный подход позволяет выявить новое содержание категории целей и содержания образования, методов обучения, конкретных технологий взаимодействия преподавателя и ученика, критериев эффективности образовательного процесса, создавая тем самым «регулятивы» преобразования педагогического сознания и практики [10].

Идея лично-ориентированного обучения знаменует переход образовательной политики с педагогики грамотности к педагогике развития [8]. Предметные знания из основной цели обучения превращаются в средство развития личности возможностей учащихся [7]. На этой основе происходят существенные изменения в содержании учебных дисциплин, пересматриваются учебные программы, учебники и учебные пособия. На первый план выходит проблема реализации гуманистической направленности образования применительно к каждой конкретной образовательной области.

В материалах Всероссийской научно-практической конференции, проведенной в Санкт-Петербурге в 2000 году [13], представлена концепция непрерывного образования по физической культуре, разработанная совместными усилиями специалистов Министерства образования РФ, ученых и педагогов Военного института физической культуры, Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Ее главной идеей является непрерывное физическое образование на основе учета индивидуальных потребностей личности, различных социальных групп и общества в целом. В соответствии с новой образовательной парадигмой по физическому воспитанию должен быть осуществлен переход от утилитарного использования ценностей физической культуры к развитию и учету индивидуальных возможностей и способностей каждого человека.

В настоящее время высказываемые учеными и педагогами мысли о необходимости гуманизации физического воспитания подкреплены соответствующими нормативными документами.

В соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования физическое воспитание студентов должно быть нацелено на «формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности» [9].

Таким образом, анализ и обобщение научно-методической литературы и программно-нормативных документов показывает, что сформулированные в них цели и задачи физического воспитания студентов отражают его социогуманитарную направленность на формирование физкультурно-деятельной личности с учетом индивидуального своеобразия образовательных потребностей и возможностей личности каждого студента.

Между тем, анализируя состояние практики, В. К. Бальсевич [3] подчеркивает, что решение проблемы формирования личности, готовой к физкультурно-спортивной деятельности, невозможно в рамках традиционной системы физического воспитания, поскольку одним из ее основных противоречий является несоответствие имеющихся форм и содержания новым представлениям о лично-приемлемых методах и организации процесса освоения ценностей физической культуры. В ней не учитываются основные требования современной социально-психологической парадигмы отношения к ученику как свободной личности, имеющей право свободного выбора вида занятий физическими упражнениями, их формы, индивидуально приемлемого результата в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личностными установками, потребностями, притязаниями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности.

М. Я. Виленский [4] утверждает, что стержневым в структуре физической культуры личности студента является мотивационный компонент. Возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности.

По мнению Л. И. Лубышевой [6], приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой должен стать отказ от унификации и стандартизации их содержания и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных,

национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого вуза.

Л. Б. Андриющенко [2] говорит о необходимости предоставления студентам свободы выбора форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными склонностями каждого человека.

В связи с этим предлагается осуществлять индивидуализацию и дифференциацию содержания физического воспитания, что соответствует основным положениям личностно-ориентированной парадигмы образования. Дифференциация предусматривает организацию физического воспитания с учетом индивидуального своеобразия физических качеств и физкультурно-спортивных потребностей студентов. Внешняя дифференциация по физкультурно-спортивным интересам позволяет определить группы специализаций по видам спорта. Внутренняя дифференциация осуществляется по индивидуальным направлениям физического самосовершенствования студентов, позволяет выделить группы студентов согласно уровню физических способностей [11].

Выявление и учет ценностных ориентаций студентов в сфере физической культуры позволяет создать оптимальные условия для актуализации, стимуляции и самодвижения студентов к общекультурному, профессиональному и физическому развитию [1, 13]. В. К. Тихонова [12] также полагает, что созданию мотивационно-ценностной и благоприятной психологической обстановки в процессе занятий может содействовать учет интересов и желаний студентов в выборе видов и форм занятий в учебное и внеучебное время, организация занятий по спортивным специализациям.

Результаты экспериментальных исследований свидетельствуют о высокой практической эффективности реализации идей «гуманистической педагогики» в физическом воспитании студентов. К примеру, в диссертационном исследовании С. Ю. Альковой [1] показана эффективность реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании с учетом субъектного опыта студентов в области физической культуры. В работе Л. Б. Андриющенко [2] установлена педагогическая эффективность предоставления студентам свободы выбора содержания и форм организации физического воспитания в соответствии с их потребностями и интересами. Автор считает, что спортивно-ориентированная программа, направленная на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных систем, позволяет формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях.

Таким образом, одной из тенденций развития современной системы высшего профессионального образования является реали-

зация личностно-ориентированного подхода, суть которого заключается в признании индивидуальности человека и создании необходимых и достаточных условий для его развития. Сформулированные в программно-нормативных документах цели и задачи физического воспитания студентов отражают его социогуманитарную направленность на формирование физкультурно-деятельной личности с учетом индивидуального своеобразия образовательных потребностей и возможностей личности каждого студента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алькова, С. Ю. Педагогические условия реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / С. Ю. Алькова. – М., 2002. – 21 с.
2. Андриющенко, Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андриющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47–54.
3. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
4. Виленский, М. Я. Студент как субъект физической культуры / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 3–5.
5. Котова, И. Б. Становление и развитие гуманистической педагогики / И. Б. Котова, Б. Н. Шиянов. – Ростов н/Д : Ростов. пед. ун-т, 1997. – 144 с.
6. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
7. Махмутов, М. И. Проблемное обучение. Основные вопросы теории / М. И. Махмутов. – М. : Педагогика, 1975. – 337 с.
8. Петровский, А. В. Задачи педагогики и психологии высшей школы / А. В. Петровский // Основы педагогики и психологии высшей школы / под ред. А. В. Петровского. – М. : МГУ, 1986. – С. 5–13.
9. Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования : Приказ Министерства образования Российской Федерации от 02.03. 2000 г. № 686.
10. Сериков, В. В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии / В. В. Сериков. – Волгоград, 1994. – 164 с.

11. Сорокин, Ю. Д. Технологическое обеспечение формирования физической культуры студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.08 / Ю. Д. Сорокин. – Саратов, 2002. – 19 с.
12. Тихонова, В. К. Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию : дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / В. К. Тихонова. – М., 2000. – 165 с.
13. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2000. – 306 с.
14. Якиманская, И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. – М. : Сентябрь, 1996. – 96 с.

*С. Н. Чернякова, И. С. Ферова,
Н. О. Анциперов, В. И. Грузенкин*
Сибирский федеральный университет

МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА КАК ЭЛЕМЕНТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СФУ

Развитие студенческого баскетбола как пилотного вида спорта Сибирского федерального университета будет способствовать формированию корпоративной университетской культуры, в которой совмещается пропаганда здорового образа жизни с социальной и профессиональной адаптацией молодежи.

Ключевые слова: программа развития баскетбола, основы формирования команд, сборная команда университета, департамент баскетбола.

В настоящее время баскетбол выбран в качестве пилотного вида спорта в Красноярском крае, принята стратегия развития баскетбола, существует ряд спортивных школ, «пирамида» команд суперлиги А «Енисей» и суперлиги Б «Красноярочка». На федеральном уровне учреждена Ассоциация студенческого баскетбола (АСБ), целью которой является развитие студенческого спорта.

В Сибирском федеральном университете (СФУ) в настоящее время существует несколько команд, которые были созданы еще в рамках объединившихся в 2006 году вузов. Тем не менее нет общей концепции развития студенческого баскетбола, системы формирования команд, внутреннего календаря соревнований и документов,

регламентирующих деятельность по развитию данного вида спорта, отношения с игроками-студентами СФУ.

Кроме того, в СФУ есть профильный факультет – физической культуры и спорта, который может играть роль базовой площадки для формирования сборной команды по баскетболу.

Следует отметить, что баскетбол является самым массовым и зрелищным видом спорта, что позволяет успешно внедрять его в студенчество. Он также не требует особых затрат для развития, что чрезвычайно важно в условиях бюджетного финансирования.

Комплексная программа развития баскетбола в СФУ позволит объединить кадровый, материально-технический потенциал и накопленный опыт в области спортивных достижений для создания системы взаимосвязанных учебно-тренировочного и соревновательного процессов, ориентированных на формирование качественно новой ступени в развитии студенческого баскетбола.

Цель разработанной программы: формирование корпоративной университетской культуры, в которой совмещается пропаганда здорового образа жизни с социальной и профессиональной адаптацией молодежи через систему организации полноценных студенческих соревнований с максимальным количеством участников на принципиально новом уровне.

Стратегия реализации программы включает ряд принципиальных положений:

1. Системы формирования студенческих команд будут выстраиваться, начиная с команд факультетов и заканчивая объединенной командой Сибирского федерального университета.

2. С учетом современных тенденций в студенческом баскетболе формирование объединенной команды должно происходить на базе сильнейшей по результатам проведенной системы соревнований.

3. Резервом для студенческих команд должны быть школьные команды, то есть предполагается тесная интеграция СФУ со спортшколами и спортивно-образовательными комплексами и клубами.

4. Важным элементом программы является наличие в структуре СФУ факультета или института физической культуры и спорта, спортклуба и т. д., которые могут стать площадкой для ее внедрения. В рамках данного института возможно выделение отдельного структурного подразделения по игровым видам спорта или Департамента баскетбола, в частности.

5. Будет реализована схема публичного открытого взаимодействия предлагаемого подразделения, органов власти, средств массовой информации, городской и краевой федерации баскетбола, представительства федерации баскетбола в Сибирском федеральном округе, спонсоров.

СФУ – это объединение 4 ведущих вузов г. Красноярска, в каждом из которых богатые баскетбольные традиции.

«Политехник» – студенческая баскетбольная команда Красноярского политехнического института, в недрах которой зародился сегодняшний баскетбольный клуб «Енисей». Это тренеры Юрий Невкин и Виктор Курилов, заслуженный мастер спорта Сергей Иванов, мастер спорта Вадим Вашко, Игорь Субботин, Сергей Хлебопашников, президент баскетбольного клуба «Енисей» и мастер спорта Владимир Петроковский и более сотни мастеров и перворазрядников. Команда – многократный чемпион края, победитель Всесоюзных Политехниад. И сегодня «Политехник» – одна из сильнейших команд города. В первенстве города в десятке сильнейших играют команды ветеранов и студентов. Более 10 лет тренирует команду Виталий Нечепуренко.

«Университет» – студенческая баскетбольная команда Красноярского государственного университета. Основана 9 декабря 1979 года. Неоднократный чемпион края, победитель и неоднократный призер Универсиад Урала, Сибири, Дальнего Востока, республик Средней Азии и Казахстана. Чемпионы и вице-чемпионы студенческой лиги России 1993, 1994 гг. Призер студенческой баскетбольной лиги (СБЛ) России 2004 года, неоднократный чемпион и призер СБЛ Сибирского федерального округа (СФО). В настоящее время команду тренирует мастер спорта Матвей Полозов.

«Цветмет» – баскетбольная команда Красноярского института цветных металлов. Многократный чемпион края. Чемпионы СБЛ Сибирского федерального округа 2006 г. Победители краевой Универсиады 2006 г. Это тренеры Борис Хухров и Анатолий Завалишин. Это мастера спорта Игорь Дергунов и Михаил Силантьев, лидер «Цветмета» 90-х годов Олег Евсеев и др. Сегодняшние успехи «Цветмета» связаны с именем тренера Игоря Черемных.

«Университет-Юнион» – команда экономического факультета Красноярского государственного университета. Одна из сильнейших команд города, неоднократный призер СБЛ СФО. Сильнейшая студенческая команда СФУ с момента его создания. Регулярный чемпион первенства АСБ СФО 2007, 2008 и 2009 гг. Базовая команда сборной СФУ последних лет. Тренирует команду Николай Анциперов.

Идея сохранения традиций этих команд при формировании сборной университета, способной достигать высоких целей, позволять баскетболу претендовать на статус пилотного вида спорта в СФУ.

В целях реализации программы развития баскетбола разработаны документы, которые позволяют выстроить систему формирования баскетбольных команд в СФУ, оптимизировать учебно-

тренировочный и соревновательный процессы, увязать календарь внешних и внутренних соревнований и т.д.:

1. Программа развития баскетбола в СФУ.
2. Спортивная хартия студентов Сибирского федерального университета.
3. Положение о принципах отбора и формирования сборной команды СФУ по баскетболу.
4. Положение о статусе игрока-баскетболиста Сибирского федерального университета.
5. Положение о Департаменте баскетбола в СФУ.
6. Положение о соревнованиях по баскетболу в СФУ на 2009–2010 учебный год.
7. Положение и инструкция по спортивным стипендиям и премиям студентов и аспирантов СФУ.

Внедрение результатов программы развития баскетбола в СФУ позволит:

- создать многоуровневую систему формирования команд, начиная от команды института и заканчивая сборной СФУ по баскетболу;
- сформировать систему мотивации для игроков сборной и тренерско-преподавательского состава;
- создать стройную систему подготовки кадрового и спортивного резерва для пополнения сборной команды университета;
- укрепить материально-техническую базу игровых видов спорта, прежде всего баскетбола;
- оптимизировать ресурсное обеспечение факультетских и институтских команд, а также сборной СФУ;
- обеспечить успешное выступление команд СФУ на чемпионате города;
- принять достойное участие в Кубке и Чемпионате Красноярского края;
- занять призовое место в чемпионате АСБ, выйти в финал и супер-финал данного вида соревнований;
- сформировать и подготовить команду для участия в соревнованиях первой и высшей лиги, летней Всероссийской Универсиаде студентов;
- выделить баскетбол в качестве пилотного вида спорта, обеспечить календарь игр для команды каждого уровня;
- создать правильно организованный и полноценный календарь спортивных состязаний базовых команд, учитывающий учебную нагрузку, но имеющий при этом самостоятельную ценность в качестве значимого общественного события локального, а на определенном этапе и общероссийского уровня.

Результаты проведенного исследования могут быть использованы в спортивном клубе СФУ, а также в других вузах и организациях (Министерство спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края, Главное управление по физической культуре и спорту Администрации города Красноярска и др.).

Значимость проведенного исследования определяется достоверностью и возможностью практического использования его результатов.

Развитие объекта исследования заключается в уточнении способов и методик формирования, мотивации студенческих баскетбольных команд, внедрении здорового образа жизни в СФУ, способствование укреплению молодежной и корпоративной культуры.

Социально-экономическая эффективность реализации модели развития баскетбола в СФУ выражается в повышении социального имиджа и статуса институтов СФУ и университета в целом, разумной занятости студентов, а также в достижении определенных спортивных результатов.

Реализация мероприятий, предусмотренных программой развития баскетбола в СФУ, позволит улучшить спортивно-физкультурную инфраструктуру университета, подготовить спортивный резерв для сборной команды СФУ по баскетболу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол : научно-методический вестник : Вып. 5 / сост. Б. Е. Лосин, Е. Р. Яхонтов ; редкол. : С. Н. Елевич [и др.]. – СПб. : Олимп, 2008. – 94 с.
2. Костикова, Л. В. Инновационная деятельность Российской Федерации баскетбола по повышению квалификации / Л. В. Костикова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 12. – С. 13–15.
3. Современная система спортивной подготовки : учеб. пособие / под ред. В. Л. Сыча, В. Ф. Суслова, Б. Н. Шустина. – М. : Физкультура и спорт, 1995. – 336 с.
4. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. – М. : Компания Спутник+, 2001. – 244 с.
5. Шестаков, М. М. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх / М. М. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 12–16.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО АДАПТИРОВАННОЙ ЛИЧНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

На основе исследования детей 6–10 лет, занимающихся оздоровительным плаванием, выявлены особенности успешности их адаптации, развития социальной креативности. Показано, что активный образ жизни, занятия плаванием играют не только общеразвивающую роль, но и способствуют формированию социальной креативности личности младшего школьника.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, социально адаптированная личность, социальная креативность.

В современном обществе востребован здоровый, социально адаптированный и активный человек. Важной стороной процесса адаптации является соблюдение моральных норм поведения, обеспечивающих способность адекватно воспринимать индивидом предлагаемую для него определенную социальную роль. Успешность адаптации во многом зависит от развития социальной креативности личности [5]. Так, по определению социальная креативность – это способность человека оперативно находить и эффективно применять нестандартные, оригинальные, творческие решения ситуаций межличностного взаимодействия, другими словами, успешно адаптироваться в данных условиях [2].

Процесс адаптации чрезвычайно динамичен. Его успех во многом зависит от целого ряда объективных и субъективных условий, функционального состояния, социального опыта, жизненной установки и др. Каждый человек по-разному относится к одним и тем же событиям, а один и тот же воздействующий стимул у разных людей может вызвать различную ответную реакцию. В этом и состоит индивидуальность человека. Однако можно выделить некоторый интервал ответных реакций индивида, который будет соответствовать представлению о психической норме, а также можно определить некоторый «интервал» отношений человека к тому или иному явлению, касающихся прежде всего категорий общечеловеческих ценностей, не выходящий за рамки общепринятых моральных норм. Степень соответствия этому «интервалу» психической и социально-

нравственной нормативности и обеспечивает эффективность процесса социально-психологической адаптации.

Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния населения, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике и развитию социальной адаптации, а значит, и социальной креативности. Она, как и любая сфера культуры, предполагает работу с духовным миром человека – его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мировоззрением применительно к его телесной организации.

Одна из главных причин того, что физическая культура не всегда является основной потребностью человека – это смещение акцента при её формировании на двигательные компоненты в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому. Следовательно, необходимо по-иному взглянуть на проблему формирования физической культуры человека, на её теоретические основы, потому что этого требуют современные условия развития нашего общества. Ведь ценность физической культуры для личности и всего общества в целом, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение заключаются именно в формировании здорового образа жизни, развитии телесных и духовных сил.

Роль спортивной деятельности многообразна, и главное состоит в том, что она выступает как условие развития способностей одаренности и как условие их развития. Действительно, способности чаще всего, а одаренность исключительно проявляют себя в деятельности, что находит выражение именно в условиях спортивной деятельности [3].

Рассматривая творчество в физкультурной сфере, выделяют моторное творчество, связанное с двигательной активностью на уровне выполнения физических упражнений и также их мысленного создания, мыслительное или интеллектуальное творчество, творчество в общении.

Результаты многих исследований уже доказали, что двигательный потенциал непосредственно связан с развитием творческого мышления [Cleland, Gallahue, 1993] и критического мышления у детей [Макбрайд, 1991]. Например, по данным современных исследований [Фишер, 2001], феномен восприятия может быть объяснен только во взаимосвязи с активным действием. Эта проблема актуальна и разрабатывается рядом исследователей: одни из них говорят о взаимосвязи между перемещением в пространстве и мышлением [Athey, 1990; Картер, 1998]. Другие делают акцент на то, что движения дают младшим школьникам кинестетическую обратную связь, то есть дети

получают удовольствие в процессе выполнения движений и после него [Bruce, Meggit, 2002]. Zaichkowsky и др. полагают, что дети через движение в плавании и игру учатся использовать познавательные стратегии, чтобы понять себя в различных ситуациях, и узнают, как взаимодействовать с другими детьми [Zaichkowsky, 1980]. Другими словами происходит развитие социальной креативности [6, 7].

Ряд исследователей необходимым условием в оптимизации творческого потенциала и развития социальной креативности в детях считают наличие творческих тренеров и творческого подхода [Cleland, 1994; Gerler, 1998; Карлсон, 1999; Saracho, 2002]. Они обращают внимание на создание эмоционально здорового климата в группе детей. В такой атмосфере будет процветать чувство собственного достоинства ребенка, поведение его может стать более управляемым, у ребенка может проявляться творческий подход, самостоятельность в решении проблемы. Таким образом, у тренеров устанавливаются доверительные отношения с детьми и они смогут помочь им в преодолении трудностей роста. Следовательно, развитие интеллектуальной сферы ребенка нельзя отделить от его физического состояния и благополучия. Учителя, тренеры могут формировать у детей младшего школьного возраста творческий потенциал, обеспечивая соответствующую среду, оптимизирующую их творческие и интеллектуальные возможности. Педагоги, тренеры должны стремиться поддерживать творческое начало во всех детях. Работа, направленная на психомоторное развитие ребенка посредством накопления двигательного опыта, актуализирует духовное и творческое развитие ребенка [6, 7].

Физическое здоровье и гармоничное личностное развитие ребенка способствуют его успешной социальной адаптации и творческому развитию. Одним из основных факторов, влияющих на умственное и физическое здоровье, является активный образ жизни. Такой образ жизни может помочь формированию полноценного эмоционального, познавательного, и социального благосостояния детей.

Одним из эффективных средств оздоровления и физического развития ребенка являются физические упражнения аэробного характера. Среди них ведущее место занимает плавание. Исследователи Института Здоровья выделили пять видов спорта, которые обладают наилучшим оздоровительным потенциалом. Вторым по эффективности было отмечено плавание [3]. Плавание является составной частью физической культуры. Воспитание двигательных способностей на занятиях оздоровительным плаванием оптимизирует развитие физической и умственной работоспособности и реализацию творческих потенций личности в интересах общества. Занятия плаванием помогают развитию таких двигательных качеств, как сила, быстро-

та, выносливость, гибкость и ловкость. Кроме того, они воспитывают у занимающихся эстетические чувства, приносят бодрость. Регулярные занятия плаванием воспитывают у ребят смелость, упорство, собранность, самостоятельность, а также адаптационные способности [1]. Занятия плаванием пробуждают у детей желание больше двигаться и способствуют развитию чувственного восприятия на основе двигательной активности.

Таким образом, с учетом вышеизложенного мы попытались сформулировать цель исследования – определить психологические условия, способствующие развитию социальной креативности личности младшего школьника на занятиях оздоровительным плаванием в бассейне. Особый акцент в данной статье сделан на развитие адаптационных способностей, выяснение преобладающего мотива при выборе поведения, способствующего адаптации у младших школьников, занимающихся оздоровительным плаванием. На данном этапе исследования приняли участие дети 1–3-х классов, занимающиеся в плавательном бассейне Центрального стадиона, и ребята, не занимающиеся в бассейне, всего 250 человек, преимущественно мальчики в возрасте от 6 до 10 лет. В исследовании использовалась методика оценки мотивации выбора поведения в сфере межличностной коммуникации на основе методики самооценки, построенной на идее Л. Кольберга [4] об этапах нравственного становления личности. В методике частично использованы результаты исследований Л. Кольберга, который выделил 6 основных мотивов поведения, соответствующих шести предложенным им этапам нравственного становления личности. Речь идет о таких мотивах поведения, как страх наказания, желание получить награду, одобрение окружающих, уважение к социальным нормам, стремление поступать разумно, чувство собственного достоинства и приверженность к собственному нравственному кредо. Все перечисленные пункты неотъемлемы для развития социальной креативности и адаптационных механизмов. В зависимости от преобладания того или иного мотива поведения будет успешна или неуспешна адаптация личности. В течение всего периода исследования и в процессе занятий проводилось наблюдение.

По полученным данным, 90 % опрошенных детей в плавательном бассейне имеют высокие показатели внешней мотивации поведенческого выбора, что говорит о высокой степени адаптационных механизмов. Они легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро «входят» в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения и социализации. Они не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью. Успешное выполнение движений в процессе занятия или на соревнованиях придает ребятам

уверенности в своих силах, улучшает их эмоциональное состояние, они более свободны, активны, они смело выдвигают свои идеи и обсуждают их с ребятами и тренерами (95 % ребят). Это говорит о том, что благоприятная атмосфера занятий способствуют «раскрепощенности», повышению настроения.

Заметим, что и уровень самооценки у ребят преобладает высокий или адекватно средний, в отличие от детей, не занимающихся плаванием. Дети получают удовольствие от пребывания в воде, выполнения различных упражнений и способов плавания. Особенно стоит отметить этот момент у мальчиков. Необходимо сказать, что и показатель внутренней мотивации поведенческого выбора у ребят, занимающихся плаванием, средний или высокий, в отличие от их сверстников, не занимающихся в бассейне. Детям свойственны признаки различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации во многом зависит от внешних условий среды. Ребята, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Процесс их социализации осложнен, возможны асоциальные срывы, проявление агрессивности и конфликтности, что сказывается и на успеваемости в школе. По полученным данным, у ребят, начавших заниматься в бассейне, данные показатели улучшаются.

Стоит отметить, что все ребята с большим интересом принимали участие в данном исследовании.

Итак, наше исследование, актуальное и теоретически обоснованное, предполагает продолжение углубленного изучения в данном направлении. Полученные результаты уже доказывают, что оздоровительное плавание способствует полноценному развитию успешной, социально адаптированной и креативной личности ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Макаренко, Л. П. Плавание / Л. П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 144 с., ил. – (Азбука спорта).
2. Попель, А. А. Психологические условия развития социальной креативности студентов в процессе профессиональной подготовки : дис. ... канд. психол. наук / А. А. Попель. 2005.
3. Плавание : информационно-аналитический обзор зарубежной литературы / Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физической культуры и спорта. – М. : Сов. спорт, 2007. – 48 с. – (Физическая культура и спорт в зарубежных странах).

4. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности : учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – СПб. : Речь, 2007. – 448 с.
5. Уваров, Е. А. Двигательная активность в игровой форме для психического здоровья / Е. А. Уваров, А. В. Родионов, Д. Л. Беленов // Спортивный психолог. – 2004. – № 3. – С. 33–36.
6. International Journal of Early Years Education. – Vol. 14. – October. – 2006. – № 3. – P. 279–294.
7. Creativity Research Journal. – 2005. – Vol. 17, No. 2 & 3. – P. 257–264.

В. В. Шумовсков, В. А. Гуркина

Магнитогорский государственный технический университет
им. Г. И. Носова

ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕТОДА ТЕСТОВ ПРИ УЧЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

В работе рассматривается использование тестов при учете физического состояния студентов.

Ключевые слова: студенты, таблицы, тесты, физическое состояние, тренировочный процесс.

Система управления процессом подготовки студента должна быть несложной, легко применяемой на практике – не только в сборных командах, но и в массовом спорте. Простоту управления надо рассматривать как первый шаг к освоению более сложных методов. Вся система подготовки студента должна разворачиваться в процессе тренировки как управляемая система, как сознательное приспособление её к индивидуальным особенностям студента, к функциональным возможностям его организма.

На тренировочных занятиях наиболее важная проблема – управление процессом тренировки. Нередко в практике необоснованно регулируются работа и отдых, не поддерживается оптимальное соответствие между тренировочными нагрузками и возможностями спортсмена, в результате – серьезные недочеты в развитии тренированности, неполное раскрытие потенциальных возможностей спортсмена.

Программа занятий должна постоянно приспосабливаться к изменяющимся функциональным возможностям студента и условиям, в которых он живет и тренируется. В соответствии с этими изме-

нениями процесс тренировки чрезвычайно динамичен, подвижен во всех своих многообразных частях: в объеме, интенсивности, сложности, психической напряженности соотношений работы, отдыха и т. д. Заранее все это предвидеть в полной мере невозможно, поэтому и необходимо постоянно сопоставлять фактическую двигательную деятельность студента с реакцией на нее органов и систем и на основе этого устанавливать соответствие между требованиями к студенту и его возможностями. Нужно систематически фиксировать фактическое выполнение и эффективность тренировочной работы, переносимость им тренировочных и соревновательных нагрузок, и в особенности – восстановление после них. Также показатели позволяют видеть в динамике весь ход тренировки, ее эффективность в целом и по частям, степень соответствия возможностям студента, вовремя заметить отклонения и сразу же вносить требуемые изменения в программу, в режим тренировки и отдыха.

В практике тренировок постоянно возникает необходимость сравнения рекордов, достижений в различных видах спорта, выявления победителей. Таблицы оценки результатов позволяют показанные в любом из видов спорта результаты перевести в одну единицу измерения – баллы. Таблицы оценки неоднократно разрабатывались в нашей стране и за рубежом. Однако быстрое и неравномерное развитие отдельных видов спорта каждый раз вызывало необходимость разработки новых таблиц, отвечающих современному уровню результатов.

В основу построения таблиц был положен прогрессирующий принцип оценки результатов. При использовании прогрессирующих шкал прирост результатов на высоком уровне оценивается большим количеством баллов, чем на низком уровне. Прогрессирующий принцип оценки результатов признается справедливым большинством специалистов и поэтому он положен в основу настоящих таблиц. Наряду с прогрессивностью существенным требованием к таблице являются постепенность возрастания оценок во всех видах и чувствительность оценки, соизмеряемая с точностью измерения результатов. Настоящие таблицы рассчитаны на основе последних данных теории оценки спортивных результатов с использованием значительного статистического материала в различных видах спорта. Таблицы оценки результатов предназначены для отбора молодых спортсменов и объективного определения их специализации в одном из видов спорта, определения темпа роста достижений спортсменов и команд. Таблицы также могут быть использованы для управления тренировочным процессом (расчета параметров тренировочных нагрузок, определения объема и интенсивности выполняемых упражнений, оценки данных тестирования).

Указания к использованию таблиц: результаты в беге (со старта под команду) указаны в минутах, секундах и долях секунды. В прыжках – в метрах и сантиметрах. Подтягивания туловища и сгибание рук в упоре лежа – в количестве раз. Верхняя строка таблиц – оценка в баллах (отлично, хорошо, удовлетворительно). Следующая строка – возраст испытуемого. Далее – результаты в видах спорта для отдельно взятого возраста. Чтобы узнать оценку в процентах, нужно показанный результат разделить на оценку «отлично» для данного возраста. Например, в прыжках в длину девушка (возраст которой 18 лет) показала 215 см. Для ее возраста оценка «отлично» – 230 см. Показанный ею результат 215 см делится на оценку «отлично» – 230 см, таким образом получаем окончательный результат – 93,47 %.

Данные таблицы были апробированы в течение 4 лет на тренировочных занятиях по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, футболу, боксу, тяжелой атлетике, на соревнованиях университетов города по многоборью ОФП. Получены положительные отзывы от спортсменов и тренеров различных видов спорта. Были даны рекомендации о расширении таблиц как в возрастном аспекте, так и в дополнении программы видов спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1970.
2. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : ФиС, 1966.
3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Фис, 1966.
4. Ляхов, В. И. Организация и судейство соревнований / В. И. Ляхов. – М. : ФиС, 1989.
5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ Астрель, 2003.
6. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – Терра-Спорт, 2002.
7. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : ФиС, 1972.
8. Буве, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Буве, Г. Фек, Х. Штюблер, 1998.

Ловкость-подвижность

	Воз- раст	Отлично						Хорошо						Удовлетворительно					
		20	19	18	17	16	15	20	19	18	17	16	15	20	19	18	17	16	15
1. Беговые движения руками	Ж	28	27	26	25	24	23	26	25	24	23	22	21	24	23	22	21	20	19
2. Бег на месте, высоко поднимая колени с опорой руками (за 10 с)	М	29	28	27	26	25	24	27	26	25	24	23	22	25	24	23	22	21	20
Бег под команду с высокого старта	Ж	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7
(ноги на одной линии, 10 м), с	М	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
Бег – старт, стоя спиной к финишу	Ж	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
(разворот и бег по дистанции, 10 м), с	М	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6
Бег – старт, стоя на коленях лицом к финишу (руки за головой, 10 м), с	Ж	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0
М	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	
Бег – старт, лежа на груди головой к финишу (руки за головой, 10 м), с	Ж	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1
М	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	
Бег – старт, сидя на полу, подогнув ноги под себя, лицом к финишу (руки за головой, 10 м), с	Ж	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	3.3
М	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	
Бег на одной ноге (не менее 8 отталкиваний, 10 м), с	Ж	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	3.3
М	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	

Таблица 2

Прыжковая подготовка

	Воз- раст	Отлично					Хорошо					Удовлетворительно				
		20	19	18	17	16	20	19	18	17	16	20	19	18	17	16
Прыжок вверх, отталкиваясь 2 ногами, см	Ж	60	55	50	45	40	55	50	45	40	35	50	45	40	35	30
	М	80	75	70	65	60	75	70	65	60	55	70	65	60	55	50
Прыжок в длину с места, см	Ж	250	240	230	220	210	240	230	220	210	200	220	210	200	190	185
	М	300	290	280	270	260	290	280	270	260	250	270	260	250	240	235
3-й прыжок в длину с места	Ж	7.50	7.25	7.00	6.75	6.50	7.25	7.00	6.75	6.50	6.25	7.00	6.75	6.50	6.25	6.00
	М	8.50	8.25	8.00	7.75	7.50	8.25	8.00	7.75	7.50	7.25	7.90	7.65	7.40	7.15	6.90
5-й прыжок в длину с места	Ж	12.50	12.20	11.90	11.60	11.30	12.20	11.90	11.60	11.30	11.00	11.80	11.50	11.20	10.90	10.60
	М	14.30	14.00	13.70	13.40	13.10	14.00	13.70	13.40	13.10	12.80	13.60	13.30	13.00	12.70	12.40
Преодоление 30 м прыжками с учетом времени (с ноги на ногу; кол-во прыжков/ время)	Ж	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0
	М	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1

Таблица 3

Беговая подготовка

	Воз- раст	Отлично					Хорошо					Удовлетворительно				
		20	19	18	17	16	20	19	18	17	16	20	19	18	17	16
		Бег 30 м с ходу, с	Ж М	3.1 2.7	3.2 2.8	3.3 2.9	3.4 3.0	3.5 3.1	3.2 2.8	3.3 2.9	3.4 3.0	3.5 3.1	3.4 3.0	3.5 3.1	3.6 3.2	3.6 3.2
Бег 100 м (под команду), с	Ж М	13.5 11.5	13.0 11.8	14.1 12.0	14.3 12.2	14.5 12.4	13.8 11.8	14.1 12.1	14.3 12.3	14.5 12.5	14.2 12.2	14.5 12.5	14.7 12.7	14.8 12.8	15.1 13.4	15.4 13.4
Кросс 500 м, 1000 м, мин. – с	Ж М	1.30.0 2.42.0	1.31.0 2.45.0	1.32.0 2.48.0	1.33.0 2.51.0	1.34.0 2.54.0	1.32.0 2.45.0	1.34.0 2.48.0	1.36.0 2.51.0	1.38.0 2.54.0	1.35.0 2.49.0	1.37.0 2.52.0	1.40.0 2.57.0	1.39.0 2.55.0	1.42.0 2.58.0	1.45.0 3.00.0

Таблица 4

Силовая подготовка

	Воз- раст	Отлично					Хорошо					Удовлетворительно				
		20	19	18	17	16	20	19	18	17	16	20	19	18	17	16
		Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Ж М	30 50	27 47	24 44	22 40	20 40	27 44	24 40	22 40	20 40	27 44	24 40	22 40	20 40
Подтягивание туловища на перекладине	Ж М	12 25	10 22	8 20	6 18	5 16	10 20	8 18	6 16	4 17	10 22	8 19	6 17	4 16	3 14	2 10
Поднимание ног к перекладине	Ж М	20 30	18 28	18 26	14 24	12 22	17 27	15 25	13 23	11 21	15 25	13 21	9 23	9 21	12 19	8 17

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Л. С. Алаева

Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта

СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

В статье раскрыты особенности и содержание методики формирования профессионально-педагогических знаний и умений по организации и проведению занятий оздоровительной аэробикой.

Ключевые слова: профессионально-педагогические знания и умения, подготовка студентов, оздоровительная аэробика.

В высших физкультурных учебных заведениях при подготовке специалистов используют ориентиры и средства спортивной и снарядовой гимнастики и крайне мало системы и методики оздоровительной направленности [2].

Считаем, что назрела необходимость в разработке методики, обеспечивающей формирование профессионально-педагогических умений у студентов физкультурных вузов по оздоровительной аэробике на основе применения общеразвивающих упражнений. Она должна помочь уяснить студентам: общие и специальные способы проведения занятий, специфику закономерностей регулирования нагрузок на занятиях в различных возрастных группах, особенности проведения разных направлений этого вида оздоровительной физической культуры, а также уточнить закономерности построения занятий под музыкальное сопровождение.

Таким образом, результаты предварительного исследования позволили нам сформулировать особенности методики:

1. В основу профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры по оздоровительной аэробике должен быть положен комплекс профессионально-педагогических знаний и умений, обеспечивающий проведение оздоровительной аэробики.

2. Основой содержания комплексов аэробики являются элементы общеразвивающих упражнений, стилизованные танцевальными движениями в соответствии с музыкальным сопровождением или применением оборудования и инвентаря.

3. В основе составления комплексов упражнений в оздоровительной аэробике лежит двигательное действие (элемент), несколько двигательных действий образуют упражнение, выполненные подряд упражнения создают соединение, несколько соединений являются составными частями комбинации, а сумма комбинаций образует комплекс упражнений.

Составление комплексов должно опираться на карту-схему, которая состоит из базовых упражнений классической аэробики, ОРУ, а также характер и направление движений.

4. Формирование профессионально-педагогических знаний и умений по оздоровительной аэробике у студентов физкультурных вузов представляет собой совокупность взаимосвязанных блоков: специально-теоретический; специально-технический; музыкально-ритмический; организационно-методический; вариативный.

5. Проверка текущей сформированности умений у учащихся осуществляется на контрольных занятиях в течение всего курса обучения по пятибалльной системе. Каждая группа умений оценивается отдельно.

На основе полученных данных была разработана методика формирования профессионально-педагогических умений проведения оздоровительной аэробики у студентов физкультурных вузов, включающая пять блоков:

- 1) специально-теоретический;
- 2) специально-технический;
- 3) музыкально-ритмический;
- 4) организационно-методический;
- 5) вариативный.

В специально-теоретическом блоке студенты получают информацию об основах проведения и организации занятия по оздоровительной аэробике, о классификации и особенностях, методических приемах управления группой, регулирования нагрузки, подборе музыкального сопровождения, терминологии. Этот блок направлен на

формирование основных теоретических знаний о содержании урока и деятельности педагога.

Теоретические знания:

1. История зарождения аэробики.
2. Характеристика основных направлений аэробики.
3. Основные принципы оздоровительной тренировки.
4. Основное содержание и средства аэробики.
5. Методика проведения частей занятия.
6. Методы управления группой.
7. Методы регулирования нагрузки.
8. Методы подбора упражнений в зависимости от состава

группы.

В специально-техническом блоке формируется техника правильного показа упражнения. Это умение определено специалистами как одно из наиболее значимых. Кроме того, оно является основой всего последующего обучения, поэтому формируется первым.

В этом блоке закладывается основа для всего последующего обучения. Занимающиеся должны овладеть правильной техникой выполнения основных общеразвивающих упражнений: положения и движения рук, ног, туловища, головы, основные варианты исходных положений (стойки), различные положения и движения кистей. После знакомства с этими положениями и движениями учащиеся составляют упражнения, в которых задействованы различные части тела. Далее учатся выполнять упражнения поточным способом под музыкальное сопровождение. Для увеличения плотности занятия занимающиеся работают либо в парах, либо в тройках, при выполнении сложных заданий группа работает вместе. По окончании прохождения этого блока было проведено контрольное занятие, на котором каждый из учащихся был оценен и проинформирован об уровне сформированности у него умений выполнять основные движения.

В музыкально-ритмическом блоке в отдельный раздел подготовки были сгруппированы музыкально-ритмические умения, так как в основе проведения оздоровительной аэробики лежит сочетание двигательных действий и музыки.

Здесь студенты проводят упражнения под музыкальное сопровождение, при этом они должны правильно его подобрать и вести подсчет четко под музыку. Для развития музыкального слуха проводились тренинги, на которых учащиеся выполняли определенное действие на тот или иной такт. На учебных практиках студенты получают информацию о степени сформированности того или иного умения. На контрольном занятии этого блока подводят итоги об уровне сформированности музыкально-ритмических умений.

В организационно-методическом блоке большинство умений, имеющих положительные взаимосвязи, объединены, что, по нашему мнению, способствует более качественному их формированию.

В этом блоке формируются умения: применять точную терминологию; составлять комплексы по аэробике; владеть методами вербального и невербального сопровождения и их своевременно использовать; проводить аэробный комплекс; проводить занятия, соблюдая их структуру в зависимости от поставленных задач; подавать методические указания и замечания (исправлять ошибки); регулировать нагрузку на занятии (подбирать упражнения в зависимости от контингента группы; выбирать оптимальный режим и регулировать нагрузку с учетом состава группы).

Данные умения формировались за счет проведения учебных практик в парах и отделениях. Студенты проводили упражнения с соблюдением всех требований под выбранное музыкальное сопровождение. Их оценивали на предмет сформированности организационно-методических умений. Контрольное занятие этого блока окончательно показало уровень сформированности профессионально-педагогических умений.

В пятый вариативный блок входит формирование умений проводить оздоровительную аэробику, применяя различные стилизации основных движений, а также занятия с использованием оборудования и инвентаря.

В этом блоке студенты знакомятся с характером танцевальных направлений, со способами стилизации основных движений. На учебных практиках студенты получают задание провести аэробные комплексы различных танцевальных стилизаций на основе одних и тех же положений и движений. Задания выполняются в отделениях с параллельным контролем и оценкой уровня сформированности умений. Были взяты такие направления аэробики, как: латина-аэробика, хип-хоп аэробика, классическая аэробика.

Для формирования умений проводить занятия с оборудованием и инвентарем студентов ознакомили с характерными положениями и движениями, которые возможно выполнять с тем или иным видом оборудования. На учебных практиках, проводимых в отделениях, студенты получают задания провести на основе определенного характерного движения упражнения с различным оборудованием (палки, мячи, степ-платформы). В течение всех учебных практик занимающихся оценивали на предмет сформированности профессионально-педагогических умений. Занятия в этом разделе закончились контрольным уроком, на котором были оглашены результаты по сформированности всех умений. При этом изложение учебного материала имело спиральную структуру, то есть учащиеся,

не теряя из поля зрения исходную проблему, постепенно расширяли и углубляли круг связанных с ней знаний и умений.

Каждый блок включает в себя периодический и итоговый контроль, разработанный на основе методики взаимоконтроля Л. И. Борейко. Задачами контроля было не только оценить качество подготовленности студентов, но и создать представления о модельных характеристиках проявления каждого умения, а также определить уровень индивидуальной сформированности умений. Это достигалось путем дифференцированной оценки занимающихся на практических занятиях, определения уровня сформированности профессионально-педагогических знаний и умений [1]. При этом оценка выставлялась по пятибалльной системе от одного до пяти.

Постепенное нарастание сложности учебных заданий позволило оптимизировать процесс освоения дисциплины в рамках отведенного времени [3].

Применение такой последовательности учебного материала позволило упорядочить обучение студентов различным методам построения урока и облегчить процесс обучения, обеспечить усвоение предлагаемого материала всеми студентами.

Несмотря на малый объем календарного времени, отводимого на практическое обучение в рамках данной дисциплины, его продуктивность была существенно повышена за счет моделирования проблемных ситуаций и формирования теоретических знаний в этой области.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борейко, Л. И. Организация взаимообучения студентов в процессе учебной практики по гимнастике на факультете физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук / Л. И. Борейко. – Омск, 1990. – 182 с.
2. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
3. Полунина, Т. И. Ритмическая гимнастика как компонент подготовки в педагогической системе обучения будущих учителей физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. И. Полунина. – Малаховка, 2005. – 23 с.

КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Качество стало сегодня едва ли не самым распространенным словом в любой сфере человеческой деятельности. Качество системы образования является основой конкурентоспособности, ведущей силой, способной обеспечить успех выпускников.

Ключевые слова: качество образования, студенты, выпускники.

За последние десятилетия образование приобрело столь широкомасштабный характер, что малейшее сомнение в его эффективности и конкурентоспособности вызывает растущее беспокойство не только специалистов, но и правительства, и самых широких слоев населения.

Понятие «качество образования» трудно определить однозначно. С. Е. Шишов и В. А. Кальней в своей книге «Школа: мониторинг качества образования» дают самое общее определение: «Качество образования – степень удовлетворения ожиданий различных участников процесса образования от предоставляемых образовательными учреждениями образовательных услуг или степень достижения поставленных в образовании целей и задач».

Выделив в данных формулировках самое главное, можно определить качество образования как степень соответствия результата образования ожиданиям различных субъектов образования (учащихся, педагогов, родителей, работодателей, общества в целом) или поставленным ими образовательным целям и задачам. Важнейшей особенностью этого понятия является динамичность, его вариативный и деятельный характер. Это означает, что качество образования определяется в системе его употребления в практике, прежде всего в практике мониторинга качества и в процессе его наращивания.

Качественным можно считать образование, если определенные достижения имеют не только студенты и учащиеся, но и преподаватели как участники образовательного процесса. Качество на выходе – это гораздо шире, чем просто профессиональная подготовка студентов, это обязательно физическое и духовно-психическое здоровье, общая культура, интеллект, ценностные ориентации и многое другое. Качественное образование обеспечит развитие кадрового потенциала новой экономики, позволит молодежи взять

ответственность за свое благосостояние и адаптироваться в рыночной среде, способствует предотвращению обострения социальных процессов и укреплению стабильности государственной системы. Соответственно высокое качество образования становится основным критерием и фактором формирования полноценной личности.

Основные цели и содержание образования определены в законах «Об образовании» и «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», а более детально – в структуре и содержании образовательных стандартов всех уровней и ступеней образования, разрабатываемых по заказу правительственного органа для научных и общественных организаций системы образования.

Различают термины «качество обучения» и «качество образования». Качество обучения – это непосредственный результат учебного процесса, зависящий от уровня квалификации профессорско-преподавательского состава, учебно-методического процесса, состояния материально-технической базы, интеллектуального потенциала студентов. Качество обучения представляет собой совокупность потребительских свойств образовательной услуги, обеспечивающих возможность удовлетворения комплекса потребностей по всестороннему развитию личности обучаемого. Качество образования дополнительно включает востребованность выпускников учебного заведения, их служебную карьеру, оценку с точки зрения работодателей [2].

Основной принцип достижения успеха в любой деятельности – ориентация на потребителя. Выявление же потребителей, в свою очередь, является критическим шагом на пути внедрения системы качества во всех организациях.

Высшее образование – это долгосрочные инвестиции с множеством лиц, получающих пользу. И хотя студенты – первые, кто получает выгоду, но они осознают это позднее – в течение своей дальнейшей производственной деятельности, и их истинное удовлетворение можно будет измерить только тогда.

Главными потребителями образовательной деятельности факультета физической культуры и спорта СФУ являются сами студенты, поэтому решили провести оценку качества образования с позиций студентов, используя опыт анкетирования других вузов в области менеджмента качества образования.

С целью изучения отношений студентов и преподавателей к образовательному процессу и образовательной среде, определения соприкосновения точек зрения обеих сторон и выявления проблемных аспектов организации процесса, что, в свою очередь, даст субъективную оценку качества образования на факультете, вопросы анкет были сгруппированы по принципу общности критериев оценки образования, которые они охватывали. Выделены следующие группы:

1. Оценка качества образования как целостного процесса.
2. Оценка удовлетворенности выбором места учебы, работы.
3. Оценка качества образовательных услуг.
4. Оценка и самооценка студента как «продукта» образовательной деятельности.
5. Оценка факторов, влияющих на качество образовательного процесса.
6. Оценка ближайшего будущего студента как специалиста.
7. Дополнительные вопросы.

В группу дополнительных вопросов респонденты вносили свои предложения, направленные на улучшение работы факультета.

Разработанная анкета была предложена 45 студентам пятого курса и 19 преподавателям.

В итоге 84 % студентов и 57 % преподавателей считают, что ФФКиС СФУ дает качественное образование, а 13 % студентов и 36 % преподавателей сомневаются в этом. Хотя объективные показатели образования на факультете дали следующие цифры: средний балл студентов на государственном междисциплинарном экзамене – 4,35, средний балл по защите выпускных квалификационных работ – 4,21.

Ответы студентов и преподавателей на предложенные вопросы в большинстве своем распределились в сторону положительной удовлетворенности выбором места учебы и работы: студенты 90 %, преподаватели 100 %.

Наибольший вклад в формирование специалиста, по мнению студентов, внесли такие предметы, как теория физической культуры и спорта, педагогика и психология. Наименьший вклад – философия (?).

Оценка студентами удовлетворенности в полученных знаниях и навыках выглядит следующим образом: наибольшую удовлетворенность в полученных знаниях и навыках студенты выразили дисциплинам специальности, в большинстве своем оценив их на «хорошо» и «отлично» – 84 % опрошенных. Удовлетворенность от знаний по дисциплинам общегуманитарного, социально-экономического и естественнонаучного направлений студентами оценена на оценку «хорошо» и «удовлетворительно» – 65 % и 87 % соответственно. Низкую оценку, по мнению респондентов, получили иностранные языки и компьютерные технологии.

Большое значение в формировании специалиста в сфере физической культуры и спорта играет профессионально организованные практики. Большинство студентов качество организации практик оценили на оценку «хорошо» и «отлично».

Оценка и самооценка студента как «продукта» образовательной деятельности расходится с мнением преподавателей. Так,

студенты оценили свою самостоятельность в процессе обучения на «удовлетворительно» – 40 %, «хорошо» – 33 %, «отлично» – 22 %. Преподаватели, в свою очередь, дали следующую оценку: «неудовлетворительно» – 52 %, «удовлетворительно» – 41 % опрошенных.

На вопрос: «Чего не хватает студентам для более успешного формирования профессиональных качеств?» были получены следующие результаты: нехватка практических знаний организаторской работы и навыков преподавательской работы – 52 % опрошенных и низкий уровень научно-исследовательской работы – 27 % респондентов.

Свою готовность как будущих специалистов студенты оценили на уровне 75–100 %, в то время как преподаватели эту готовность оценивают только на 50 %.

По мнению студентов, в большей степени влияют на качество образовательного процесса компетентность и квалификация преподавательского состава, правильно организованная работа руководства факультета.

При ответе студентов на вопрос: «Планируете ли Вы работать по специальности после окончания СФУ?» получены следующие результаты: намерены работать по специальности – 50 %, не намерены – 25 % и затруднились ответить – 25 %. При этом большинство респондентов хотят продолжать обучение по другой специальности.

Также студентами были отмечены следующие курсы, которые они хотели бы получить дополнительно, обучаясь на факультете: массаж, юриспруденция, компьютерные технологии, спортивная медицина и фармакология. Преподаватели считают целесообразным предлагать студентам дополнительные услуги.

Чтобы повысить качество образования, по мнению студентов, следует улучшить на факультете ФКиС дисциплину, материально-техническую базу, места общественного питания, мотивационную сферу участников образовательного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбунова, Е. И. Отчет «Оценка стратегии стандартизации высшего профессионального образования» / Е. И. Горбунова, К. К. Шевченко. – МЭСИ, 2000. – 61с.
2. Качество высшего образования // Стандарты и качество. – 2002. – № 4.
3. Шишов, С. Е. Школа: мониторинг качества образования / С. Е. Шишов, В. А. Кальней. – М. : Педагогическое общество России, 2000. – 120 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Анализ теории и практики профессионального образования показывает объективный характер процесса профессионального развития, важным при этом оказывается его жесткая направленность на развитие компетенций будущего специалиста. Одним из основополагающих компонентов является психологическая готовность специалиста к профессиональной деятельности [1, с. 9].

Состояние психологической готовности имеет сложную динамическую структуру, является выражением совокупности интеллектуальных, эмоциональных и волевых сторон психики человека в их соотношении с внешними условиями и предстоящими задачами [3, с. 20].

Существуют две формы психологической готовности. Готовность как психическое состояние – это временная или ситуативная готовность. Она лишь относительно устойчива, ее структура соответствует оптимальным условиям достижения цели. Психологическая готовность как устойчивая характеристика личности – это длительная устойчивая готовность или подготовленность. Обычно эта форма готовности бывает сформирована заранее, действует постоянно, и нет необходимости формировать ее в связи с каждой возникающей задачей.

Психологическая готовность – существенная предпосылка успешной деятельности в целом. В структуру длительной готовности входят положительное отношение к деятельности; адекватные деятельности черты характера, способности, темперамент, мотивации; необходимые знания, навыки, умения; устойчивые профессионально важные особенности восприятия, внимания, мышления, эмоциональных и волевых процессов. Структура длительной готовности соответствует содержанию, структуре и условиям профессиональной деятельности. Готовность отличают пластичность, сочетание устойчивости и динамизма [2, с. 169].

Оба эти вида готовности существуют и проявляются в единстве. Временная готовность как состояние зависит от долговременной готовности и, в свою очередь, определяет ее продуктивность в данных обстоятельствах.

Психологическая готовность преподавателя – это существенная предпосылка эффективности его деятельности. Состояние готовности помогает преподавателю успешно выполнять свои обязанности, правильно использовать знания, опыт, сохранять самоконтроль и перестраиваться при возникновении непредвиденных препятствий. Готовность как психическое состояние личности – это внутренняя настроенность преподавателя на определенное поведение при решении спортивных и педагогических задач, установка на активные и целесообразные действия [1, с. 54].

Состояние готовности включает: а) познавательные компоненты (понимание профессиональных задач, оценка их значимости, значение способов решения, представления о вероятных изменениях трудовой обстановки); б) эмоциональные компоненты (чувство профессиональной чести и ответственности в успехе, воодушевление); в) мотивационные компоненты (потребность успешно решать задачи, интерес к процессу их решения, стремление добиться успеха и показать себя с лучшей стороны); г) волевые компоненты (мобилизация сил, преодоление сомнений и т. д.) [3, с. 25].

Профессия преподавателя по физическому воспитанию как педагога предъявляет к нему следующие группы требований: 1) к физическим качествам: хорошее, крепкое здоровье, особая выносливость нервно-психической сферы, достаточно звучный выносливый голос; 2) к нервно-психической сфере: распределенность внимания, непрерывность внимания, наблюдательность, мышление, воображение; 3) к волевым качествам: целеустремленность, умение настойчиво добиваться цели, терпение, способность владеть собой и влиять на других, готовность нести ответственность [2, с. 170].

В структуре специальных педагогических способностей выделяют два комплекса структурных компонентов: проективный и рефлексивный. Проективные способности отражают структуру педагогической деятельности. Рефлексивные являются условием создания нормальных взаимоотношений преподавателя и студентов.

К структурным компонентам способностей преподавателя по физической культуре могут быть отнесены догадка; дифференциальная чувствительность; прогнозирование; способность к обобщению; широта и гибкость конструктивных решений в ходе учебно-воспитательного процесса; использование разнообразных методических приемов обучения и способов педагогического воздействия.

К компонентам более общих педагогических способностей относятся гностический, проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный. К более специальным способностям относятся все структурные компоненты рефлексивных способностей.

Анализ характеристик специальных педагогических и спортивных способностей преподавателей по физвоспитанию разного уровня мастерства показал следующее.

1. Преподавателей высокого уровня мастерства характеризуют наиболее высокий уровень развития всех видов изучаемых способностей, причем ведущими компонентами являются специальные способности. У преподавателей ярко выражена педагогическая направленность, ответственность к делу, они стремятся овладеть психолого-педагогическими знаниями и опытом своих коллег. Отличаются должной самокритичностью и принципиальностью в отношениях с коллегами по работе.

2. Преподавателей среднего уровня мастерства характеризуют достаточно высокий уровень развития всех видов способностей, но ведущими компонентами являются аналитико-синтетические способности мыслительной деятельности. Отличаясь должной ответственностью в работе, любовью к педагогической профессии, преподаватели с трудом устанавливают деловые отношения с коллегами по работе. Они не самокритичны, стремятся скрыть недочеты в работе.

3. Преподавателей низкого уровня мастерства характеризует неоднородность развития специальных способностей. Они с трудом переосмысливают передовой опыт коллег и достижения психолого-педагогической науки [5, с. 72].

Важным условием формирования готовности личности к деятельности является ее адаптация к реальным условиям педагогического процесса. Адаптация трактуется как многосторонний динамический процесс, обусловленный взаимодействием психологических, социально-психологических, физиологических и объективно-социальных факторов. По содержанию, мотивам и результатам большинство исследователей выделяют два типа адаптации: творческую и формальную. В результате творческой адаптации преподаватель глубоко и прочно овладевает основами профессионального мастерства, формирует творческое мастерство и творческое мышление, становится высокоактивным в учебно-воспитательной работе. При формальной адаптации преподаватель приспособляется к деятельности лишь с целью достичь результата.

Выделяют пять уровней адаптации, которые характерны для всех преподавателей по физической культуре в начале их профессиональной деятельности:

1. На негативном уровне преподаватель не владеет методами и формами обучения, не умеет корректировать свою деятельность. У него отсутствует потребность самоконтроля, самообразования, отрицательное отношение к исследовательским методам.

2. На пассивном уровне преподаватель формально осваивает методы, формы учебно-воспитательной работы, недостаточно хорошо умеет корректировать свою деятельность, имеет слабую потребность самоконтроля и самообразования.

3. На активном уровне преподаватель положительно относится к деятельности, стремится в совершенстве овладеть методами и формами учебно-воспитательной работы, достаточно хорошо умеет корректировать свою деятельность, имеет потребность в самоконтроле и самообразовании, реализует свои замыслы.

4. На активно-продуктивном уровне педагог положительно относится к деятельности, глубоко усваивает методы и формы работы, умеет быстро корректировать свою деятельность.

5. На творческом уровне преподаватель осознанно относится к деятельности в целом, творчески осознает методы и формы учебно-воспитательной работы, хорошо умеет корректировать свою деятельность, имеет высокую познавательную активность, способен делать выводы, учит взаимопомощи [4, с. 135].

Степень готовности к профессиональной деятельности определяется вооруженностью преподавателя общими профессиональными знаниями, умениями, навыками, а также совершенствованием психических процессов, состояний и свойств личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Профессиональное образование как система учебно-профессиональной деятельности будущих специалистов : монография / В. А. Беликов, А. С. Валеев, А. В. Гришин, С. А. Махновский. – Магнитогорск : ФГОУ СПО «МГППК», 2009. – 162 с.
2. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт , 1981.
3. Дьяченко, М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск, 1976.
4. Есарева, З. Ф. Особенности деятельности преподавателя высшей школы / З. Ф. Есарева. – Л., 1994.
5. Косов, Б. Психологическая подготовка специалиста / Б. Косов, С. Бирюков // Высш. образование в России. – 1999. – № 1. – С. 72.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ КАК ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕВУШЕК-СТУДентОК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

Девушки-студентки, предъявляя повышенные требования к внешности и ориентируясь на навязываемые критерии красоты, представляют собой группу, наиболее склонную к нарушениям пищевого поведения. Анализ фактического питания студенток, занимающихся аэробикой (данные исследования приводятся), позволяет заключить, что одной из причин несоответствия рационов девушек физиологическим потребностям и гигиеническим правилам питания является недостаток знаний в данной области.

Ключевые слова: адекватность питания, нарушение пищевого поведения, анализ рациона.

Важность образовательного компонента при разговоре о питании в целом сложно переоценить, поскольку наш уровень осведомленности и наше отношение к простому, на первый взгляд, вопросу «что есть и пить, сколько и когда?» напрямую влияют на здоровье человека. Интересно, что греческое слово «диета» переводится на русский язык, прежде всего, как образ жизни. И о своем питании большинство людей начинают задумываться, когда как-то меняется их образ жизни, например возникает цель похудеть, появляется необходимость прибегнуть к лечебному питанию или скорректировать его в целях профилактики заболеваний. Занятия физической культуры – это тоже образ жизни. И в случае систематических физических нагрузок особое внимание должно быть уделено вопросам питания, поскольку переход на новый двигательный режим на фоне неадекватного питания может способствовать развитию или усугублению состояния пищевой недостаточности. В настоящее время, к сожалению, широко распространены ситуации, когда занимающиеся в фитнес-клубах, как взрослые, так и несовершеннолетние, увлекаются специальным питанием в виде биологически активных добавок, ППБЦ (продуктов повышенной биологической ценности), сжигателей жира и т. п. Однако применение специального питания допустимо только на фоне правильного рационального питания. Никакие специальные

смеси не должны вытеснять из рациона натуральные, привычные продукты. Первое требование, которое должно предъявляться к питанию на фоне физической активности, – это срочное выявление и коррекция типичных ошибок и отклонений от общих рекомендаций по здоровому питанию. Вторым требованием является пропаганда знаний о рациональном питании, основанных на официальных рекомендациях Министерства здравоохранения и Института питания РАМН. Прежде всего, необходимо знать о рациональном питании, а уже потом на основании знаний экспериментировать со своим здоровьем по своему усмотрению.

Особую важность образовательный компонент приобретает в фитнесе при работе с девушками и девочками-подростками. Предъявляя повышенные требования к своей внешности и ориентируясь при этом на навязываемые критерии красоты, они представляют собой группу, наиболее склонную к нарушениям пищевого поведения. Приведу данные обследования, целью которого являлась оценка адекватности питания студенток СПбГУ 17–18 лет, занимающихся аэробикой. Были поставлены следующие задачи: выяснить энергетическую ценность рационов; органический состав (содержание белков, жиров, углеводов и структуру их соотношений); минеральный состав; витаминный состав с выявлением симптомов витаминной недостаточности. Анализ рационов подразумевал сравнение фактического питания (суточного рациона) с рекомендуемым, учитывая возраст, среднесуточные энергозатраты, тренировочные задачи.

В обследовании приняли участие 23 студентки. Был использован анкетно-опросный метод с дальнейшей компьютерной обработкой данных. Метод основывался на личном участии студенток путем заполнения ими дневника питания в течение нескольких дней (не менее трех). Подавляющее большинство опрошенных ставили своей целью снижение массы тела, исключение составили четыре девушки. Семь человек для достижения желаемого телосложения сознательно прибегали к использованию низкокалорийных рационов. Калорийность рационов студенток составила в среднем 1755 ккал при средней рекомендуемой калорийности 2087 ккал.

Особое внимание привлекли случаи явного нарушения пищевого поведения (в целях снижения веса сознательно практиковалось чрезмерное снижение калорийности питания). В четырех случаях фактическая калорийность рациона была в два и более раз ниже рекомендуемой нормы (1059, 1050, 778 и 1159 ккал/день при норме 2108, 2304, 2560 и 2470 ккал/день, соответственно). Рационы низкой калорийности в трех случаях практиковались на фоне высоких энергетических трат. Причем если в двух случаях (рационы калорийностью 778 и 1059 ккал/день при норме 2560 и 2108 ккал/день, соответ-

ственно) физическая деятельность представляла собой интенсивные занятия фитнесом (4–5 занятий в неделю), то в последнем случае (калорийность рациона 1159 ккал при норме 2470 ккал/день) имели место ежедневные спортивные тренировки. Стоит отметить, что минимально допустимой для женщин считается калорийность рациона 1200–1500 ккал. Следует подчеркнуть, что такое неадекватное потребление пищи происходит в том возрасте, когда потребности еще растущего организма особенно высоки.

Не останавливаясь подробно на результатах анализа структуры основных пищевых компонентов в рационах студенток, отмечу лишь избыток монодисахаридов (в 19 из 23 исследованных рационов), недостаток крахмала (в 21 из 23 рационов). Были выявлены пять случаев двукратного и более избытка жиров в рационах, что ни в коей мере не отвечает задаче снижения веса, которую преследовали девушки.

Позволю себе сделать вывод, что одной из причин несоответствия рационов студенток физиологическим потребностям и гигиеническим правилам питания является недостаток знаний в данной области. Именно здесь кроется причина популярности среди девушек некоторых диет, просто опасных [1] для здоровья, типа диеты Аткинса или «Кремлевская» [2]. Любая программа снижения веса должна обязательно содержать образовательный компонент. В противном случае нарушения пищевого поведения, диеты, различные препараты для снижения веса, наводнившие рынок, становятся неизбежной практикой.

Существуют данные социологического анализа мотиваций для занятий в фитнес-клубах, полученные на базе крупных фитнес-центров проф. Лисицкой [3]. Вторым по значимости фактором, определяющим мотивацию занятий женщин в фитнес-клубах, назван фактор, который можно определить как «внешний вид» (он уступает мотивационному фактору, который можно определить как «фитнес-здоровье» чуть менее 10 %). Превалирующим фактором в мотивационном комплексе «внешний вид» является желание похудеть (снижение массы тела (50,1 %), затем коррекция фигуры (39,9 %) и увеличение мышечной массы (10 %)). Возьму на себя смелость утверждать, что при работе с девушками-студентками мотивационный комплекс «внешний вид» выходит на первое место. Конечно, мотивация величина не постоянная и может меняться в зависимости от среды, но уверенность в своей способности заниматься девушки приобретают, в том числе и получая исчерпывающие, грамотные ответы на интересующие их вопросы. Поэтому необходимо, прежде всего, познакомить занимающихся с научно обоснованными принципами снижения массы тела. Разбор же ошибок, возникающих при непра-

вильной интерпретации основных законов питания, на примере диет типа «Кремлевская» помог бы оградить их от неграмотно принятых решений в вопросах питания и снижения массы тела, вызывающих реальную тревогу за здоровье, и позволил предупредить нарушения пищевого поведения.

Таким образом, представляется целесообразным сопровождение практических занятий физической культурой теоретическим курсом, цель которого дать представление об основных составляющих здорового образа жизни, в том числе и рационального питания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лифляндский, В. Г. Все о диете GI. Гликемический индекс и с чем его едят / В. Г. Лифляндский, Б. Л. Смолянский. – СПб. : БХВ-Петербург, 2006. – 160 с.
2. Аткинс, Р. С. Новая революционная диета доктора Аткинса / Р. С. Аткинс. – Минск : ООО «Попурри», 2003. – 68 с.
3. Лисицкая, Т. С. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах / Т. С. Лисицкая, С. И. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 37, 38.

И. В. Бурдукова

Иркутский государственный технический университет

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Профессия вырабатывает у человека определенные качества, по которым часто можно определить его профессиональную принадлежность. Практическая невозможность составления научно обоснованных рекомендаций для специалистов привела к необходимости классификации профессий в целях ППФП.

Ключевые слова: спорт, подготовка специалистов, качество подготовки.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с приме-

нением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Реализация ППФП в системе физического воспитания студентов связана с рядом трудностей, основная из которых – существенные различия в условиях и характере труда представителей многочисленных специальностей и специализаций на производстве.

Как известно, эффективность выполнения работником многих производственных операций в немалой степени зависит от развития и успешного функционирования его организма, от подготовленности к трудовой деятельности. Без всестороннего глубокого знания требований, предъявляемых той или иной профессией к физической подготовленности специалистов, невозможно определить задачи ППФП. Соответствие возможностей организма человека выполняемой им работе выявляется с помощью профессиональной, в состав которой наряду с трудовой экспертизой входят профессиография, профессиональная подготовка, профессиональная гигиена и организация труда. Под профессиографией понимается совокупность всех знаний, относящихся к описательно-технической и психофизиологической характеристике различных профессий. В то же время профессиография – это один из методических приемов изучения трудовых процессов, психологическое описание профессии, отражающее цели и задачи данного вида труда, его условия и организацию, а также психофизиологические особенности отдельных этапов трудовой деятельности. При этом профессиограмма должна быть динамичной и учитывать возможность развития профессионально важных функций, в ней должно быть предусмотрено и описание специальных способностей, без которых невозможно выполнение данной работы.

Решение проблемы профессионально-прикладной физической подготовки требует предварительного выявления важных для того или иного вида труда качеств, изучения условий, в которых он протекает, в том числе и профессиональных вредностей, что невозможно без профессиографических исследований.

Для ППФП особо важным в оценке профессиональной деятельности является выявление степени напряжения организма и от-

дельных его систем и функций. В итоге изучения профессии для целей ППФП должна быть составлена профессиограмма, в которой на основании характеристики условий и характера труда определяется комплекс требований к организму, включающий требования к физическим качествам, двигательным навыкам и психофизиологическим функциям. При этом профессиограмма должна выявлять те психофизиологические и физические свойства организма, которые подвержены значительному развитию в процессе профессионального труда и совершенствуются в наибольшей степени.

Для исследования процесса обучения профессии и эффективности трудовой деятельности могут быть использованы различные методы, такие как полный и выборочный хронометраж, циклография, тензометрия, фотокиносъемка, метод проб и заданий и др. С помощью циклографии и тензометрии фиксируют пространственно-временные характеристики профессиональных движений. Существуют способы регистрации траектории, скорости и амплитуды этих движений, определяющие их ритм, темп, форму и т. д.

Наиболее объективный и распространенный метод исследования трудовых процессов – хронометраж. При хронометраже производственные операции изучают путем наблюдения и измерения времени, затрачиваемого на выполнение отдельных повторяющихся элементов. Наиболее всесторонним и точным является комплексное изучение степени овладения трудом, позволяющее углубленно анализировать производственный процесс, дающее возможность объективно установить уровень умений учащихся на любой стадии обучения.

Профессия вырабатывает у человека определенные качества, по которым часто можно определить его профессиональную принадлежность. Сегодня у нас в стране насчитываются десятки тысяч профессий. Практическая невозможность составления научно обоснованных рекомендаций для специалистов по каждой из них привела к необходимости классификации профессий в целях ППФП. Классификация должна охватывать весь диапазон рабочих профессий, по которым ведется подготовка специалистов в учебных заведениях; учитывать особенности существующей системы профессиональной подготовки учащихся, сложности реального дифференцирования физической подготовки в многопрофильных учебных заведениях и иметь четкую структуру. Важно, чтобы классификация позволяла решать задачи ППФП, для которой, прежде всего, необходимо, чтобы группировка профессий была основой для целенаправленного подбора физических упражнений и видов спорта с целью активизации процесса обучения и совершенствования в профессии.

В классификации профессий, разрабатываемой научно-исследовательским институтом профтехобразования, выделено пять основных групп профессий. В этих группах классифицируются разные признаки. Если имеется уже разработанная ППФП для какой-либо профессии, то, зная определяющие признаки, можно методы ППФП одной профессии перенести на другую.

Для характеристики различных видов труда чаще всего используют понятия его физической тяжести и нервно-психической напряженности. При этом под физической тяжестью труда понимают суммарный объем физических усилий за время работы. Нервно-психической напряженностью труда называют степень эмоциональной нагрузки при выполнении работы. В зависимости от тяжести и нервно-психической напряженности труд подразделяют на физический и умственный, а различные сочетания этих двух основных видов труда, кроме того, позволяют выделить третий вид – смешанный труд.

Для измерения объема и мощности выполняемой физической работы применяют различные количественные меры: масса поднятого груза, пройденный путь, время, затраченное на работу, и др. Предложены и внедряются более точные, научно обоснованные специальные способы определения проделанной человеком работы, его физической работоспособности.

Если тяжесть физического труда измерить и оценить относительно легко, то гораздо труднее измерить и классифицировать эмоционально-психическую напряженность умственного труда. Здесь неприменимы прямые способы, которые используются при измерении физической работы. Лишь измерение ЧСС, определение расхода энергии за единицу времени и некоторые другие косвенные показатели могут дать приблизительную оценку этой напряженности.

Рассмотрим некоторые физические упражнения и виды спорта с точки зрения их использования в ППФП специалистов разного профиля.

Гимнастика. Оздоровительное, общеразвивающее и профессионально-прикладное значение гимнастики заключается в том, что ее упражнениями развиваются такие физические качества, как мышечная сила, ловкость, гибкость и др.; формируются эстетически привлекательные формы тела, умение владеть своим телом в пространстве, сохранять и восстанавливать равновесие при разнообразной и меняющейся опоре, выполнять точные движения отдельными частями тела; воспитываются морально-волевые качества – смелость, самообладание, решительность при оправданном риске. Все эти качества и свойства профессионально необходимы космонавтам и десант-

никам, летчикам гражданской и военной авиации, монтажникам-высотникам, строителям, пожарникам, водолазам, водителям наземного транспорта, механизаторам сельского хозяйства, сборщикам точных механизмов, цирковым артистам и представителям многих других профессий.

Легкая атлетика. Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека – ходьба, бег, прыжки и метания – способствуют совершенствованию этих жизненно важных умений и навыков. Кроме того, они повышают функциональные возможности всех органов и систем, в особенности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, то есть тех, которые в наибольшей степени обеспечивают успех в любом виде физической деятельности. Различные упражнения легкой атлетики воспитывают у человека такие важные физические качества, как быстрота и выносливость, ловкость и сила, а также морально-волевые качества – упорство в достижении цели, умение преодолевать трудности, сила воли и др. Наибольшую прикладную направленность эти упражнения имеют в профессиях геологов, агрономов-землеустроителей, зоотехников и др.

Лыжный спорт. Навыки передвижения на лыжах широко используются в военном деле, в быту и труде. Физические качества, воспитанные у человека в ходе занятий лыжным спортом, способствуют успешному выполнению таких дел, в которых ему требуются выносливость и закаленность, быстрота передвижения на местности в условиях бездорожья, решительность действий. Этим объясняется широкое распространение различных видов лыжного спорта – гонок и скоростного спуска, слалома и прыжков с трамплина, лыжной акробатики и др. Лыжный спорт необходим в ряде профессий: лыжами пользуются охотники на промысле, не обходятся без лыж зимой геологи, не говоря уже об исследователях Арктики и Антарктики.

Главным фактором, от которого зависит степень эффективности профессионально-прикладной физической подготовки, является направленность воздействия видов спортивной тренировки на центральную нервную систему, анализаторы и физические качества занимающихся.

Считается, что наибольшее значение для целей ППФП имеет развитие общей выносливости, физиологической основой которой являются аэробные возможности человека. Именно они обеспечивают успешность выполнения продолжительной работы умеренной интенсивности, которая чаще всего наблюдается в целом ряде массовых профессий. Иногда выносливость определяется как основное профессионально важное качество, обеспечивающее полное освое-

ние профессии и высокопроизводительный труд (специалисты сельского хозяйства и др.).

Преподаватель должен учитывать возможность прямых и побочных отрицательных воздействий вида спорта и его элементов на профессионально важные функции. Отрицательное воздействие некоторых видов спорта давно установлено для отдельных специальностей. Так, занятия штангой не подходят сборщику часов или электронно-вычислительных машин, элементы гимнастики – висы и упоры – музыкантам, бокс – летчикам. Недоучет этих особенностей может затруднить формирование профессиональных качеств и навыков. Например, у боксеров и футболистов, движения которых отличаются большой резкостью, наблюдаются затруднения в выполнении плавных сложно координированных движений (дозировочных) особенно в начале обучения таким профессиям, как пилот самолета, полировщик турбинных лопаток и др.

В настоящее время далеко не все вопросы ППФП студентов нашли равное отражение в проведенных исследованиях, в практической работе кафедр физического воспитания. Очень слабо разработаны вопросы ППФП студентов тех вузов и факультетов, выпускники которых преимущественно заняты малоподвижным, умственным трудом, крайне недостаточно исследованы вопросы о прикладных знаниях будущих инженеров-конструкторов о возможностях двигательного аппарата человека, о путях его совершенствования. В то же время уже сейчас имеется целый ряд работ, косвенно указывающих на положительное влияние регулярных занятий спортом, на совершенствование профессионально-прикладной подготовки специалистов, чья работа связана с функциями управления. Однако результаты этих исследований еще не трансформируются применительно к задачам ППФП студентов, обучающихся в вузах различного профессионального профиля.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильинич, В. И. Физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – М. : Высш. шк., 2004.
2. Полневский, С. А. Профессионально-прикладная подготовка в учебных заведениях / С. А. Полневский. – М. : ГЦОЛИФК, 1998.

ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ГУМАНИЗАЦИИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рассмотрены и выделены исторические предпосылки гуманизации сферы физической культуры и спорта, способствующие становлению и развитию гуманистически направленной региональной образовательной системы на основе учета гармонизации традиционного и инновационного в российской культурно-педагогической традиции в физкультурном образовании.

Ключевые слова: гуманизация, физическая культура, спорт, физкультурное образование.

Проведенный анализ вопросов теории и практики физической культуры позволил установить, что в качестве исторических предпосылок гуманизации отечественного физкультурного образования и физической культуры и спорта можно рассматривать следующие:

1) формирование гуманистических ценностей, протекающих наиболее эффективно при реализации аксиологического подхода и переходе от традиционного к знаково-контекстному, активному и ценностно-ориентированному обучению;

2) идею гармоничности воспитания молодого поколения, выдвинутую видными отечественными философами, общественными деятелями, врачами, писателями XVIII–XIX веков;

3) развитие физкультурного образования с учетом тенденций и гуманистических традиций, российского физкультурного образования конца XIX – начала XX века;

4) необходимость разработки организационно-педагогических условий и средств физкультурного образования, гуманистических ценностей личности;

5) использование группы гуманистических (физкультурно-оздоровительные, спортивные, педагогические, интеркультурные) и педагогических (ориентация личности в гуманистических ценностях, необходимость создания гуманно-ориентированной среды, построение интеркультурного диалога) ценностей, учитывая современные тенденции физкультурного образования (гуманизация, аксиологизация, экологизация, эстетизация, интеграция, фундаментализация, регионализация).

Гармоничное развитие некоторой части свободных граждан Древней Греции, которое выражалось в сочетании физического и мусического воспитания, представленного как институт эфебии, явилось предпосылкой гуманистического направления в физкультурном образовании в странах Европы и России. Большой вклад в развитие гуманистических ценностей олимпийского движения и физкультурного образования внесли древнегреческие философы Геродот, Демосфен, Лукиан, Пифагор и др., многие из которых активно участвовали в олимпийских играх.

Период средневековья недостаточно освещен в научной литературе по физической культуре, а на Руси принято считать, что гуманистические основы заложены были намного позднее. Опровергая эти суждения, отечественные исследователи истории физической культуры Г. С. Деметр и Н. Н. Никитенко отмечают, что «церковь не была противницей народных игр и физических упражнений», подтверждая тем самым гуманистическую суть физического воспитания церковного начальства Древней Руси [4].

Русская церковь, следуя православному вероучению, стремилась облагородить, гуманизировать народную физическую культуру; в более позднее время принимала меры по улучшению постановки физического воспитания в духовных семинариях и других духовно-учебных заведениях [9].

Уже в XV–XVI веках видные западноевропейские, а затем в XVII–XIX веках и российские прогрессивные мыслители в своих трудах отмечали, что наряду с физическим надо уделять большое внимание нравственному, духовному развитию человека. Это можно отнести к первым предпосылкам гуманизации физической культуры [11].

В дальнейшем эти взгляды поддержали в целом Песталоцци, филантропы Г. Фит и И. Гутс-Мутс и др. Ч. Кинсли пришел к выводу, что «совместным воздействием школы, церкви, интерната и спортивной площадки можно воспитать целеустремленное и последовательное поколение» [8]. В данном случае можно подчеркнуть и интегративную сущность и гуманистическую направленность взглядов на физическую культуру.

Интеграция сферы физической культуры позволяет осуществить идею гармоничности воспитания молодого поколения, выдвинутую видными российскими философами, прогрессивными мыслителями того времени, общественными деятелями, врачами, писателями XVIII–XIX веков (И. И. Бецкой, А. П. Протасов, М. Я. Мудров, Н. И. Новиков, В. Г. Белинский, А. Г. Герцен, Н. Г. Чернышевский, Н. А. Добролюбов), что само собой подразумевает ее гуманистическую направленность.

В отечественной исторической литературе отмечается, что и в XVII–XVIII веках наблюдается интерес населения к физическому совершенствованию, пробиваются более гуманные подходы к состязаниям атлетов, при культивировании кулачных боев, имеющих национальную особенность, уже прослеживается внедрение в жизнь упражнений и народных состязаний менее травматичных и отображающих не только грубую физическую силу, но и ловкость, гибкость, скорость мышления, эстетическое содержание и гуманистическую направленность [4].

Несомненно, названные предпосылки с учетом тенденций гармоничного развития и гуманистических традиций сферы физической культуры повлияли на формирование мировоззрения П. Ф. Лесгафта, основоположника, автора идеи физкультурного образования, труды которого и в настоящее время не теряют своей актуальности, являясь хрестоматийными.

Физкультурно-спортивное движение конца XIX – начала XX века не было массовым, а только для избранного круга людей, но предпосылки гуманизации физической культуры были заложены в Олимпийской хартии и уставах спортивных клубов: запрет участия профессионалов в соревнованиях любителей; принцип честной игры и др. [8, 13].

В процессе становления воспитательных систем новых школ России конца XIX – начала XX века выделяются две тенденции: первая – создаются школы, основанные на отечественной гуманистической традиции, в соответствии с которой приоритет отдавался воспитанию и школа понималась как воспитательная система (В. П. Вахтеров, К. Н. Вентцель, П. Ф. Каптерев, П. Ф. Лесгафт, Н. И. Пирогов, Л. Н. Толстой, К. Д. Ушинский); вторая – учебные заведения, основанные на опыте зарубежных «новых школ», в которых при организации жизнедеятельности учащихся доминировала практикоориентированная воспитательная направленность.

Развитие физической культуры в советский период в силу идеологических и политических факторов было направлено по второму варианту: практикоориентированной направленности в ущерб формированию гуманистических ценностей. То есть ценностноориентированное обучение средствами физической культуры и спорта отошло на второй план, стало по существу формальным. Соответственно и не выполнялась задача по воспитанию гармонически развитой личности, достижения предыдущих поколений в нашей стране не получили дальнейшего развития.

Одним из обстоятельств, характерных для советской эпохи, было то, что в этом спортивном движении гуманистические ценности спорта были обусловлены классовыми интересами, что, с одной

стороны, было вполне оправдано временем и остротой социальных коллизий, а с другой, – ничуть не умаляло самооценности физического развития человека, ибо программной целью объявлялась гармонично развитая личность [6].

Современное постиндустриальное общество постепенно приходит к осознанию необходимости гуманизации всех сторон жизни, в том числе и сфере физкультурного образования. Система физической культуры в современном постиндустриальном обществе переживает период серьезных перемен, направление которых обусловлено тенденциями общесоциальных преобразований. Узконаправленное развитие современного человека утратило свою актуальность, а необходимым условием соответствия личности непрерывно возрастающим требованиям в профессиональной деятельности становятся приобщённость к процессу освоения социокультурных, гуманистических ценностей. Гуманистические подходы к физкультурному образованию выступают сегодня в качестве общепризнанной идеи, предусматривают приоритет целостного развития личности в единстве разума и чувства, духа и тела [7]. Современная система физической культуры в стране сохраняет черты административно-командной системы управления, работающей на спортивный результат, на показатели, при ориентации на которые в образовательном процессе гуманистические ценности слабо проявляются [1, 2].

Одной из тенденций современного физкультурного образования является реализация его гуманистической функции. Однако в физкультурном образовании имеется противоречие, заключающееся, с одной стороны, в потребности общества в творческой, гармонично развитой, успешной личности, а с другой – недостаточной готовности педагогов, специалистов к организации развивающей среды, отличающейся необходимыми условиями для самовыражения и самореализации личности.

Кризис воспитания в современном обществе состоит в том, что оно имеет тенденцию утери своих гуманитарных функций, перестает отвечать на существенные вопросы жизни о ее смысле и цели, быть питательной средой духовного и нравственного развития личности. Что же касается нравственных принципов, то часто второе решается просто: нравственно то, что приносит доход [10].

На сегодняшний день существует ряд широко известных в педагогическом сообществе школьных гуманистических воспитательных систем, составной частью которых является и физическая культура [5].

Ряд отечественных исследователей (В. И. Столяров, В. К. Бальсевич, В. П. Моченов, Л. И. Лубышева) предлагают следующие пути и средства решения данной проблемы гуманизации спорта [13]:

1) переход на принципы гуманистической педагогики и психологии в организации спортивной деятельности школьников; 2) активизация просветительской работы; 3) поиск и использование более гуманных видов спорта, а также форм (моделей) организации спортивных соревнований; 4) новая парадигма спорта: отказ от соревновательной модели, переход к «несоревновательной» модели спорта, не предусматривающей выявления победителей и побежденных. Предложенные разными авторами пути гуманизации спорта (детского, в том числе) не исключают, а дополняют друг друга. Поэтому возникает необходимость их интеграции. Соглашаясь с первыми тремя пунктами, авторы критически относятся к новой парадигме – отказ от соревновательной модели спорта и считают, что в настоящее время он нереален, так как любое состязание является, во-первых, мощным мотивационным фактором по привлечению к занятиям, спортивному совершенствованию [2], а во-вторых – это сформированный тысячелетиями зрелищный вид спорта для большинства населения, без которого немыслима современная действительность и, в-третьих – вся история спорта сопровождается соревнованиями разного уровня с устойчивой тенденцией их увеличения. До настоящего времени человечество не придумало ничего нового, чтобы заменить соревновательную деятельность чем-то более совершенным, к чему бы стремился каждый занимающийся спортом. Без соревнований, по мнению авторов, нет развития сферы физической культуры и спорта. В этом случае нужен не отказ от соревновательной модели как таковой, а другой подход в организации самих соревнований и к процессу подготовки к ним.

В процессе нашего исследования были изучены наиболее известные отечественные современные концепции и проекты по развитию физической культуры учащейся молодежи: СпАрт, ДРОЗД, спортивно-ориентированное физическое воспитание, «Каждой школе – спортивную команду», которые успешно реализуются в некоторых субъектах Российской Федерации и отдельных городах. В некоторых странах успешно реализуются аналогичные проекты: во Франции – «Ассоциация друзей радуги»; в Германии – «Фамилиада»; в России – «Спортивная юность России» и др. [12]. Все они имеют гуманитарную направленность, но, по мнению авторов, сталкиваются с трудностями на этапе внедрения: неповоротливостью государственной бюрократической системы; противостоянием спорта высших достижений и массового; неготовностью большей части взрослого общества к активной спортивной деятельности [3].

Сегодня среди руководителей разного ранга и специалистов бытует мнение, что регулярные занятия ФКиС и активный отдых населения, тем более его участие в спорте высших достижений явля-

ются гарантом решения ряда проблем современного общества: нравственного совершенствования, формирования здорового образа жизни, повышения нравственной и этической культуры, профилактики асоциального поведения, алкоголизма, наркомании и т. п.

Проведенные социологические опросы среди регулярно занимающихся в спортивных секциях Республики Коми (1997–2006 годы) и спортивных руководителей в Республике Коми (2006 год) подтверждают это [1–3]. Исследование показало, что система физической культуры региона развивается с приоритетом на спорт высших достижений и находится в противоречии с массовым спортом, а гуманистическая направленность физкультурного образования прослеживается слабо [1, 3].

Но гуманистический потенциал физической культуры как в прошлом, так и сегодня реализуется недостаточно эффективно. Груз противоречий современного спорта и его влияние на массовую физическую культуру ощущаются отчетливо. Особо трудно протекают педагогический и воспитательный процессы формирования и развития духовно-нравственных, творческих, этических, культурных ценностей личности. Вообще говоря, высокий гуманистический потенциал ФКиС не реализуется автоматически, необходимо эффективное государственное управление.

Таким образом, исторический процесс освоения мира культуры ведет к глобальной переоценке роли гуманистической направленности физкультурного образования. Освоение гуманистических ценностей физической культуры – это дополнительная возможность приобщения к ценностям культуры.

По мнению авторов, весь ход исторического развития национальной системы физической культуры подтверждает то, что российская система физкультурного образования имеет сугубо национальные корни, а не импортирована извне. Несомненно, влияние европейской культуры присутствует, но только в определенной степени.

В ходе исследования подтвердилась гипотеза об исторических предпосылках гуманизации сферы физической культуры как приоритетного направления в гармоничном развитии современной личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голов, В. А. Деятельность спортивных учреждений, организаций и клубов в экономических условиях (на примере Республики Коми) / В. А. Голов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6. – С. 4–6.

2. Голов, В. А. Организационно-педагогические формы физической культуры в структуре физкультурной деятельности учащейся молодежи / В. А. Голов. – Сыктывкар : СыктГУ, 2006. – 91 с.
3. Голов, В. А. Внедрение современных инновационных проектов по развитию массового спорта в современных условиях Республики Коми / В. А. Голов // Доклады V Всеросс. форума «Здоровье нации – основа процветания России», 16–19 сент. 2009 г., Россия, Москва. – М., 2009. – С. 110–112.
4. Деметр, Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения / Г. С. Деметр. – М. : Сов. спорт, 2005. – 324 с.
5. Долматов, В. Н. Становление инновационной школы как гуманистической воспитательной системы : автореф. дис. ...канд. пед. наук / В. Н. Долматов. – Волгоград, 2003. – 20 с.
6. Исаев, А. А. Спортивная политика России / А. А. Исаев. – М. : Сов. спорт, 2002. – 512 с.
7. Ким, С. В. Валеологическая безопасность научно-методической деятельности педагога / С. В. Ким // Ресурсы физкультурного образования. – СПб. : СПбГУЭФ, 2005. – 311 с.
8. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / В. В. Столбов. – М. : Радуга, 1982. – 399 с.
9. О физическом воспитании в духовно-учебных заведениях // Вестник воспитания. – 1985. – № 2. – С. 86–89.
10. Поликарпова, Г. М. Олимпийское образование и воспитание как предмет педагогического исследования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г. М. Поликарпова. – Великий Новгород, 2003. – 45 с.
11. Сапожникова, Н. В. Воспитание гуманистических ценностей у студентов вуза физической культуры в процессе изучения иностранного языка : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. В. Сапожникова. – М., 2005. – 27 с.
12. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / В. И. Столяров, В. К. Бальсевич, В. П. Моченов, Л. И. Лубышева. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.
13. Coubertin, P. Une campagne de cinqt-et-un-ans / P. Coubertin. – Paris, 1908. – 214 p.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ НЕТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Досуг современной молодежи не в полной мере регулируют соответствующие государственные институты, отсутствует достаточное финансирование для его массового обеспечения. Внедрение технологий нетрадиционных видов физической культуры в сферу досуга молодежи играет существенную роль в совершенствовании и дальнейшем развитии рекреационно-оздоровительного направления социально-культурной деятельности.

Ключевые слова: специалист, подготовка, нетрадиционные виды физической культуры.

Современный подход к обучению студентов по избранной ими специальности в условиях реформы образования позволяет расширить содержание профессионального образования. Студентам необходимо овладеть суммой знаний о социокультурных ценностях, среди которых важное место занимают вопросы сохранения и укрепления здоровья человека. Высокая культура здоровья – это путь к самопознанию, саморазвитию, самоорганизации. Роль педагога в решении этого вопроса может быть бесценна для здоровья общества. Серьезный недостаток в воспитательной работе со студентами средствами физической культуры и спорта – это очень слабая включенность в неё педагогов-предметников. Нередко создается ситуация, при которой педагог физической культуры оказывается в положении одиночки, ответственного за целое направление физкультурного воспитания студентов, что негативно отражается на качестве и содержании процесса формирования личности студента.

Ввиду актуальности данного направления в АлтГАКИ на кафедре физической культуры в 2004 г. созданы группы оздоровительной аэробики и фитнеса, а на факультете дополнительного образования вуза ведётся подготовка организаторов оздоровительной аэробики.

Цели подготовки:

1) осознание человеком и обществом ценности физкультурно-рекреативной деятельности;

2) самоорганизация здорового образа жизни, умение противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, потребности в бережном отношении человека к своему здоровью;

3) внедрение технологий подготовки будущего специалиста в организацию оздоровительной аэробики и фитнеса.

Задачи подготовки:

1) организация и проведение занятий по оздоровительной аэробике и фитнесу;

2) разработка научно-методических рекомендаций по повышению эффективности подготовки студентов на занятиях.

Занятия нетрадиционной физической культурой представляют собой систему упражнений, направленных на расширение выбора средств физического воспитания. В содержание дисциплины входят элементы музыкально-ритмического воспитания, дыхательной и психомышечной тренировки и другие оздоровительные методы. Разносторонность средств обеспечения гармоничного развития мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма занимающихся дает возможность их применения в различных возрастных группах. При этом используются средства, которые доступны большинству занимающихся: общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с сопротивлением, изометрические, дыхательные, на гибкость, с простейшими отягощениями и амортизаторами, с использованием гимнастических снарядов и инвентаря (фитбол, гантели, скакалка, степ-платформа, слайды, тренажерные устройства), а также нетрадиционные оздоровительные методы. Основными средствами музыкально-ритмического воспитания являются движения (танцевальные и ритмические) и музыка.

Упражнения оздоровительной аэробики способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, культуры движений. Использование музыки на занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, развивает интеллектуальные способности, творчество. Ритмичная музыка задает единый темп, ритм выполнения упражнений, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, оздоровлению.

На лекциях раскрывается роль, значение и задачи курса оздоровительных видов гимнастики, музыкально-ритмического воспитания, дается обзор программного материала и учебно-методических пособий, необходимых для проведения занятий по аэробике, излагается материал по теории и методике преподавания, использованию специфических средств и методов направленного воздействия на гармоническое развитие телосложения, определяются требования к профессиональным качествам инструктора-методиста оздоровительных видов нетрадиционной физической культуры.

На семинарских занятиях студенты знакомятся с планированием, подбором упражнений, составлением комплексов, различными направлениями оздоровительной аэробики, ее современными методами и методиками, углубляют знания по анатомии, физиологии, валеологии, педагогике, основам медицинских знаний, гигиены, питания и методике нетрадиционных видов физической культуры. Продолжается углубленное изучение наиболее важных разделов курса, проверяются знания студентов с целью стимулирования сознательного и объективного изучения программного материала, излагается музыкальная теория.

На обзорно-методическом занятии обобщается пройденный материал, дается системный обзор наиболее важных разделов курса, рассматриваются методы изучения и оценки двигательных способностей и функциональных особенностей организма занимающихся, осуществляется просмотр видеокассет по нетрадиционной физической культуре.

На практических занятиях раскрывается научное и практическое значение различных средств и методов обучения и тренировок, их задачи и установка. Студенты знакомятся с техникой движений, терминологией, методами обучения и тренировки, приемами организации занятий. Здесь же студенты овладевают системой методической подготовки, которая заканчивается практикой, совершенствуют и закрепляют навыки и умения, необходимые для самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов направлена на выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя. В задания могут входить развитие двигательных способностей, овладение специальной терминологией, подготовка к учебной практике (составление различных серий упражнений и связок, комплексов занятий, конспектов занятий, изучение специальной литературы и т. д.).

Успеваемость студентов проверяется на занятиях (текущий зачет), зачетах в первом, втором, третьем семестрах, аттестации, в ходе непрерывной практики. Текущий учет представляет собой систематическую проверку уровня физической и психофизиологической подготовленности, качества выполнения упражнений, самостоятельных заданий. Экзамен предусматривает проверку теоретических знаний студентов по курсу нетрадиционной физической культуры, а также практических навыков. Общая оценка выставляется с учетом результатов практической и теоретической части экзамена.

Содержание программы занятий по нетрадиционной физической культуре

Содержание программы раскрывает теоретические и практические основы нетрадиционной физической культуры.

В лекциях определяется роль, значение и задачи курса оздоровительных видов аэробики, музыкально-ритмического воспитания,

дается обзор программного материала и учебно-методических пособий, необходимых для проведения занятий оздоровительной аэробикой. Излагается материал по теории и методике преподавания, использованию специфических средств и методов направленного воздействия на гармоническое развитие телосложения. Определяются требования к профессиональным качествам инструктора-методиста оздоровительных видов нетрадиционной физической культуры.

Темы лекций

1. Исторический обзор развития оздоровительных видов аэробики.
2. Двигательная активность и здоровье.
3. Основные понятия и терминология.
4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
6. Характеристика основных видов оздоровительной аэробики.
7. Предупреждение травматизма на занятиях. Правильный выбор упражнений.
8. Физиологическое обоснование средств восстановления и их характеристика.
9. Основы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.
10. Музыкально-ритмическое воспитание на занятиях.
11. Требования к профессиональным качествам инструктора-методиста оздоровительных видов.
12. Медико-биологический и педагогический контроль за состоянием занимающихся.

Анализ влияния нетрадиционных средств физической культуры на рекреационно-оздоровительную деятельность человека показал, что наибольшую значимость они имеют для молодежи. В данной работе молодежь рассматривается как возрастная группа, объединенная общими социально-экономическими, социально-культурными условиями ее формирования, на стадии жизненного цикла в возрасте 17–30 лет.

Определено, что структура занятий по нетрадиционным видам физической культуры может видоизменяться в зависимости от целей, задач и вида занятий. Большое значение имеет тип направленности и, в первую очередь, однонаправленность (например, только кардио- или силовой урок) или комбинированность (на выносливость, силу и т. д.).

Технология применения нетрадиционных средств физической культуры реализует методiku, включающую оптимальные методы, способы, приемы, стили и условия, а также соответствующую подготовку организаторов рекреационно-оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования. Технологические компоненты применения нетрадиционных средств физической культу-

ры охватывают три сферы деятельности человека: познавательную, эмоциональную и двигательную.

Реализация технологии применения нетрадиционных средств физической культуры в сфере организованного досуга молодежи рассчитана на три этапа:

подготовительный этап – направлен на выявление уровней сформированности потребностно-мотивационной сферы обучаемых, вовлечённости в социально-культурную деятельность, теоретической осведомлённости, физической и психологической подготовленности;

основной этап – предусматривает приобретение теоретических и практических навыков. Отличительной особенностью этого этапа является развитие у обучаемых индивидуальных способностей, наличие которых обеспечивает компоненты духовного и физического развития, а также сохранение и укрепление здоровья;

заключительный этап – ориентирован на побуждение молодежи к дальнейшему личностному совершенствованию и физическому развитию. Отличительной особенностью данного этапа является обеспечение развития ценностных ориентаций и потребностей личности в их эмоционально-волевом и физическом саморазвитии.

Организационно-методические условия применения нетрадиционных средств физической культуры:

1. Реализация лично-ориентированного характера проведения занятий, что обеспечивает их высокую эффективность и целенаправленность, возрастающую физическую и психологическую нагрузку, самостоятельность и требовательность, индивидуальный подход, персонализацию личности тренера-педагога.

2. Дифференциация содержания занятий, которая обеспечивает разнообразие, динамичность, эмоциональность и новизну упражнений, достижение оптимальных возможностей, моральное и физическое удовлетворение от данного вида деятельности, ощущение радости от познания нового.

3. Возможность индивидуализации выбора вида занятия в зависимости от способностей и физической подготовленности занимающихся.

4. Педагогическое и психологическое воздействие, направленное на самоактуализацию процесса укрепления здоровья и физического развития.

5. Создание материально-технической базы, которая предполагает обеспеченность мест занятий спортивным инвентарем и спортивно-техническим оборудованием.

6. Включение занятий по нетрадиционным видам физической культуры в систему общих физкультурно-массовых мероприятий по

формированию физической культуры молодежи: участие в соревнованиях, олимпиадах, встречах с выдающимися специалистами и спортсменами по нетрадиционным видам физической культуры.

7. Использование различных форм реализации нетрадиционных средств физической культуры: по месту жительства, работы, в санаториях, профилакториях, в местах отдыха, на спортивных сооружениях и т. д.

Содержание статьи не претендует на исчерпывающее решение проблемы реализации средств физической культуры в социально-культурной деятельности, а представляет одно из направлений ее решения – выявление особенности подготовки специалистов к применению нетрадиционных видов физической культуры в сфере организованного досуга молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбунова, Т. В. Нетрадиционные средства физической культуры в сфере организованного досуга молодежи : монография / Т. В. Горбунова. – Барнаул : Изд-во АлтГАКИ, 2009. – 158 с.
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 190 с.
3. Лисицкая, Т. С. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – Т. 2. – 216 с.
4. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – Т. 1. – 230 с.
5. Спирин, Л. Ф. Формирование общепедагогических умений (на материале подготовки студентов педвузов к воспитательной работе) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. Ф. Спирин. – М., 1981. – 30 с.
6. Хоули, Т. Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т. Э. Хоули. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
7. Щеголев, В. А. Физическое воспитание в образовательных системах: новые подходы / В. А. Щеголев, В. П. Панасюк. – СПб. : Питер, 1994. – 20 с.
8. Янушкевич, Ф. М. Технология обучения в системе высшего образования : пособие для преподавателей / Ф. М. Янушкевич. – М. : Высш. шк., 1986. – С. 185, 186.

Е. Н. Данилова

Центр спортивной подготовки (методический отдел)

Л. Т. Сабинин, В. Н. Демонов

Сибирский федеральный университет

ПРОБЛЕМЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ РЕШЕНИЯ

Повышение качества подготовки спортсменов требует адекватного научно-методического обеспечения данного процесса, следовательно, необходимо повышение профессиональной квалификации инструкторов-методистов учреждений физкультурно-спортивной направленности.

Ключевые слова: научно-методическое обеспечение, процесс спортивной подготовки, критерии оценки качества.

Научно-методическое обеспечение является одной из основ многолетнего процесса спортивной подготовки, позволяющей обеспечивать его высокую эффективность, сохранять здоровье спортсменов, создавать и координировать стратегию развития массового спорта и спорта высших достижений. Отсутствие комплексного научного подхода к подготовке спортсменов и адекватной методической базы – одна из существенных проблем всех этапов учебно-тренировочного процесса.

Надежность в спорте – сочетание стабильности и результативности. Стабильность результатов предполагает сохранение здоровья спортсмена, что требует привлечения в процесс спортивной подготовки достижений современной науки. Без научно-методического сопровождения невозможно существенное повышение эффективности подготовки спортсменов. Но тренеры – практики, их работа включает в себя, прежде всего, непосредственную подготовку спортсменов [2]. Как отмечают сами тренеры, научно-методическая деятельность – обязанность совсем других специалистов.

Решить данную проблему возможно включением в штат спортивных учреждений методической (научно-методической) службы

или штатной единицы инструктора-методиста. В должностные обязанности инструктора-методиста [4] входит:

- анализ состояния учебно-методической работы в учреждении, разработка предложений по повышению ее эффективности;
- анализ и обобщение результатов экспериментальной работы; составление программ по дисциплинам и учебным курсам [1];
- организация разработки, рецензирования и подготовки к учреждению учебно-методической документации и пособий;
- консультативная и практическая помощь специалистам;
- участие в организации повышения квалификации и переподготовки работников;
- организация работы по научно-методическому обеспечению содержания образовательного процесса;
- участие в разработке перспективных планов издания учебников, учебных пособий, методических материалов, подборе их авторов;
- помощь авторам в подготовке к изданию соответствующих пособий.

Таким образом, изначально уровень требований к профессиональной подготовке методиста учреждения физкультурно-спортивной направленности, как и каждого специалиста по физической культуре и спорту [3], достаточно высок.

С целью выявления проблем научно-методического обеспечения процесса подготовки спортсменов были опрошены инструкторы-методисты учреждений физкультурно-спортивной направленности. Материал анонимных анкет включал в себя вопросы о профессиональной подготовленности специалистов, стаже работы по специальности, об оценке собственной квалификации, о наиболее актуальных направлениях профессиональной подготовки инструкторов-методистов.

Респондентами были выделены следующие виды работ, наиболее часто выполняемые в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности инструкторами-методистами:

- машинописные работы, статистический учет;
- контроль посещаемости тренировок учащимися (в образовательных учреждениях);
- обслуживание соревнований;
- делопроизводство и кадровый учет.

Фактически были перечислены должностные обязанности секретаря или диспетчера. Научно-методическая помощь, востребованная и оказываемая тренерам-преподавателям в процессе подготовки спортсменов, ни одним из участников опроса в числе компонентов деятельности методистов названа не была. Таким образом, можно

сделать вывод, что нередко реальная квалификация инструкторов-методистов физкультурно-спортивных учреждений не соответствует современным требованиям процесса спортивной подготовки.

На основании результатов опроса специалистов, принявших участие в исследовании, можно заключить следующее:

- выбор профессии инструктора-методиста для большинства респондентов был случайным;

- большая часть респондентов для успешного выполнения обязанностей инструктора-методиста считает необходимой дополнительную подготовку, например на курсах повышения квалификации;

- критерием эффективности работы инструктора-методиста значительная часть опрошенных назвала высокую оценку его деятельности тренерами-преподавателями.

Были высказаны пожелания о темах для рассмотрения на семинарах и курсах повышения квалификации. Наиболее востребованы инструкторами-методистами такие темы, как разработка программ обучения по видам спорта, составление и оформление методических разработок, критерии оценки качества профессиональной деятельности инструктора-методиста. Также были высказаны пожелания об изучении следующих тем: менеджмент и маркетинг в спорте, организация и контроль воспитательной работы в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, распределение обязанностей (ролей) между участниками управленческого процесса спортивной подготовки, подготовка документов к аккредитации учреждения. Высказано пожелание обновления знаний, расширения их спектра.

В штате методической службы каждого учреждения числятся обычно от одного до трех сотрудников. На рассмотрение краевой аттестационной комиссии регулярно представляются методические разработки по вопросам оптимизации спортивной подготовки. Но существенно повлиять на качество деятельности спортивных учреждений они не способны, поскольку мотивом для составления таких разработок становится, как правило, не реальная потребность в научно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса, не востребованность представленных данных тренерами-преподавателями, непосредственно осуществляющими подготовку спортсменов, а окончание сроков действия квалификационной категории инструктора-методиста – составителя разработки.

Кроме того, отсутствуют утвержденные критерии оценки качества представленных для рассмотрения комиссией методических разработок. Не определено, каким требованиям должна соответствовать работа, автор или составитель которой претендует на вторую, первую или высшую квалификационную категорию, в чем состоит

разница между такими работами. Все это привело к ситуации, при которой иногда специалист, представляемый к аттестации на высшую категорию, в своей методической разработке демонстрирует незнание теоретических и методических основ спортивной подготовки, подмену специальной терминологии спортивным жаргоном, незнание стиля научно-методической публикации.

Важнейшими условиями практической реализации результатов научно-методической деятельности специалиста, наряду с актуальностью рассматриваемой проблемы, являются:

- доступность изложения текста учебных и методических пособий – материал методической разработки должен быть понятен именно тем, для кого он предназначен, то есть тренерам-преподавателям;

- грамотность – соответствие текста работы нормам русского языка и принятой в спорте терминологии;

- научная обоснованность – соответствие положениям современной науки, теории и методики физического воспитания и спорта.

Также одним из условий успешности внедрения результатов деятельности специалистов методической службы в практику является наличие лиц, способных реализовать методику, то есть тренеров соответствующей квалификации, спортивных врачей, спортивных менеджеров и др., а также условий для ее реализации – финансирование, спортсооружения, инвентарь и т. д.

Именно учет всех названных факторов при оценке эффективности научно-методической деятельности учреждений дополнительного образования спортивной направленности должен создавать потребность специалистов в постоянном самообразовании и координации своей работы с потребностями практики.

Таким образом, в сфере методического обеспечения процесса спортивной подготовки есть проблема: штатная должность «инструктор-методист» существует, а целенаправленная подготовка специалистов данной категории не проводится.

Решением в данной ситуации должна стать программа дополнительной профессиональной подготовки «Инструктор-методист учреждения физкультурно-спортивной направленности», предназначенная для специалистов с базовым средним или высшим профессиональным образованием по специальности «Физическая культура и спорт».

Также для повышения эффективности и престижности научно-методической деятельности, а в итоге и качества спортивной подготовки целесообразно:

- повышение требований к квалификации инструкторов-методистов, прием на работу на основе результатов открытого конкурса специалистов;

– определение четких количественных и качественных критериев контроля и оценки эффективности деятельности методических служб учреждений физкультурно-спортивной направленности;

– разработка системы стимулирования повышения квалификации специалистов, например установление минимального числа рецензируемых научных публикаций и авторских методических разработок для сотрудника методической службы учреждения за отчетный период;

– обязательное регулярное участие каждого инструктора-методиста в качестве автора в научно-практических конференциях или мастер-классах;

– регулярное проведение профессиональных конкурсов инструкторов-методистов учреждений физкультурно-спортивной направленности;

– внедрение в практику системы поощрений активной профессиональной деятельности методических работников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон об образовании в Российской Федерации от 10 июля 1992 г. № 3266-1.
2. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 декабря 2007 г.
3. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. Специальность 022300 – Физическая культура и спорт. Квалификация – специалист по физической культуре и спорту. Министерство образования Российской Федерации, 02 июня 2000 г.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации. Государственный комитет по физической культуре и спорту Российской Федерации, 1995 г.

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Овладение содержанием физкультурно-спортивной деятельности в процессе освоения базовых видов спорта – необходимое условие эффективности профессиональной деятельности будущих специалистов, способствующее формированию у них потребности в проектировании инновационных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, технология обучения, игровые ситуации, тестирование.

С целью повышения качества образовательного процесса по дисциплине «Технология физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры» была разработана педагогическая технология, в основе которой поэтапное формирование умственных действий и развивающее обучение.

В основе положений данной технологии перед обучением были поставлены принципиально новые задачи: описать любое формируемое действие совокупностью его свойств, подлежащий формированию; создать условия для формирования этих свойств; разработать систему ориентиров, необходимых и достаточных для управления правильностью формирования действия и избегания ошибок. Разграничить две части осваиваемого предметного действия: его понимание и умение выполнить.

В учебно-воспитательном процессе по спортивным играм были созданы условия, способствующие формированию у студентов системы знаний о нравственных нормах поведения в соревновательной деятельности, в том числе о принципах «честной, справедливой игры». Уделялось внимание формированию интерактивных умений студентов, заключающихся в готовности к взаимодействию, выработке стратегии общих действий, умении согласовывать свои действия с действиями группы, а также чувствовать зависимость результата общей деятельности от совместных действий и т. д. Коммуникативное взаимодействие в системах «преподаватель – студент», «студент – студент», «преподаватель – преподаватель» осуществлялось в форме

диалога. Все это в комплексе отражало гуманистическую направленность образовательного процесса.

С целью повышения качества образовательного процесса по дисциплине «Технология физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры» был разработан учебно-методический комплекс (УМК), который представляет собой совокупность взаимосвязанных и взаимодополняющих средств обучения. В состав УМК входят: учебная и рабочая программы, учебные пособия, разработанные в соответствии с каждым учебным модулем и включающие задания и методические рекомендации для организации самостоятельной работы студентов, вопросы для самоконтроля; материалы, обеспечивающие текущий и итоговый контроль качества усвоения студентами знаний и умений.

Применение в учебно-воспитательном процессе дидактических средств и методов было обусловлено педагогической ситуацией и решаемыми педагогическими задачами.

Процесс обучения игровой деятельности содержал три этапа:

- 1) формирование ориентировочной основы действия;
- 2) формирование двигательного навыка;
- 3) контроль уровня усвоения изучаемого технического приема.

Поскольку специфика физкультурно-спортивной деятельности обуславливает необходимость обучения на двух уровнях: теоретическом – в виде создания умственной модели рационального действия и практической – формирование двигательного умения, главная дидактическая цель преподавателя заключается в построении процесса обучения таким образом, чтобы он способствовал мысленной активности, учил целесообразной деятельности, воспитывал специализированные ощущения и восприятия, развивал физические качества, необходимые для овладения игровым приемом и его рациональным применением в игре.

Один из наиболее сложных вопросов в процессе обучения спортивным играм – вопрос о развитии точности выполнения технических приемов. С целью решения данной проблемы нами использовались выполнение технических элементов в облегченных и вариативных условиях, дополнительные ориентиры и различные уровни активности противодействующей стороны.

Процесс формирования игрового навыка следует рассматривать как приобретение новых знаний и овладение способам деятельности, имеющими ценностный характер и связанными с вниманием и интерпретацией игровой ситуации на уровне ее оценки, постановки задачи и поиска решения. Поэтому процесс обучения игровой деятельности носит интегративный характер и представляет собой процесс приобретения навыка в виде конкретного игрового действия в учебных играх 1х1; 2х2; 3х3 и т. д. с четко обозначенными заданиями и вариантами.

После данного этапа осуществлялась корректировка процесса обучения и исправлялись наиболее часто встречающиеся ошибки. Для устранения ошибок применялись:

визуализация – демонстрация рационального выполнения;
вербальная коррекция – краткое разъяснение правильного действия;

идеомоторный тренинг – сознательное активное представление студентом правильной техники движений.

Диагностирование качества образованности студентов по дисциплине осуществлялось с помощью тестирования. С одной стороны, это «бумажные» тесты, охватывающие теоретический раздел программы, с другой стороны, практические тесты, показывающие степень овладения двигательными действиями и игровыми приемами.

Компьютерный диагностический банк по курсу «Технология физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры», охватывает следующие разделы:

- 1) история возникновения и развития вида спорта;
- 2) техника вида спорта и методика обучения;
- 3) тактика и методика обучения;
- 4) правила игры.

Опыт применения тестирования при оценке качества знаний свидетельствует о том, что использование методически грамотно разработанных тестов способствует повышению познавательной активности студентов и, как следствие, повышению качества образовательного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В. К. Основные параметры прогноза качественных характеристик специалиста отрасли «Физическая культура и спорт» / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры в отрасли «Физическая культура и спорт» : сб. науч. тр. / под ред. В. В. Кузина, Н. Н. Чеснокова, И. М. Быховской. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – С. 28–71.
2. Бальсевич, В. К. Непрерывное физкультурное образование / В. К. Бальсевич, Г. И. Попов, Н. И. Санникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 10–13.
3. Выготский, Л. С. Проблемы общей психологии : собр. соч. : в 6 т. / Л. С. Выготский. – М., 1982. – Т. 2. – 130 с.
4. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М., 1996.

5. Семушина, Л. Г. Содержание и технологии обучения в средних специальных учебных заведениях : учеб. пособие для преподавателей учреждений среднего профессионального образования / Л. Г. Семушина, Н. Г. Ярошенко. – М. : Мастерство, 2001.

И. Н. Жукова

Красноярское училище (техникум)
олимпийского резерва

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕЧЬ КАК РЕЧЕВОЙ ИМИДЖ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рассмотрена профессиональная речь как важная составляющая грамотного работника в области физической культуры.

Ключевые слова: риторика, прагматика общения, профессиональный имидж, спортивная терминология.

С помощью спорта и физической культуры общество формирует физические и психические качества человека. Спорт становится неотъемлемой частью социальной, культурной и политической жизни общества. Работа в сфере физической культуры подразумевает общение с людьми. Следовательно, подготовленный специалист должен в достаточной мере владеть искусством общения, знать психологические особенности и уметь применять психологические методы.

В профессиональной деятельности умение убедительно говорить становится важным в связи с необходимостью привлекать к занятиям физической культурой, спортом детей, молодежь, расширять число поклонников любимого вида спорта, увеличивать количество спонсоров для финансирования тренировочной и соревновательной деятельности, поддерживать связи с государственными структурами на различных уровнях, повышать популярность спортсменов – победителей [2, 3, 5]. Спортсменам как будущим тренерам необходимо умение убедительно говорить и в краткой доступной форме излагать свои требования и мысли.

Реалии нашей жизни таковы, что востребованными оказываются люди, способные самостоятельно мыслить, вырабатывать продукт мышления – оригинальное решение актуальной для определенной области жизни проблемы, точно и понятно для всех сформулировать его, вызвать к нему интерес соответствующих лиц

и сделать их своими единомышленниками. Тот, кто хочет достичь успеха во взаимодействии с другими людьми, должен учиться этому [1]. Следовательно, процесс обучения и подготовки специалистов в области физической культуры и спорта не должен сводиться к изучению только основных предметов. В зарубежных учебных заведениях проблеме общения уделяется огромное внимание. В обучающие программы обязательно включаются этика и психология общения, риторика и прагматика общения, большим успехом пользуются тренинги по общению.

В настоящее время наблюдается спад духовной образованности и снижение уровня речевой культуры как молодежи в целом, так и спортсменов в частности. Речь засоряется жаргонизмами, табуированными фразеологизмами, варваризмами; низка культура диалога и оформления своей точки зрения. Отсюда следует неуверенность во время публичных высказываний, стеснение, неверное изъяснение мыслей. Специалист, который ежедневно сталкивается с речевой ситуацией общения «человек – человек» должен владеть риторическими и прагматическими навыками для создания необходимого профессионального имиджа. Речевой профессиональный имидж специалиста по физической культуре и спорту – целенаправленно сформированный речевой образ лица, выделяющийся профессиональными речевыми ценностными характеристиками, призванными оказать эмоционально-психологическое воздействие на слушателей, и отражающий профессионализм специалиста по физической культуре и спорту [5].

В качестве важного навыка специалиста в области физической культуры и спорта можно отметить умение убеждать. Еврипид говорил: «Нет сил сильнее, чем слово убеждения». С помощью различных форм убеждения (беседа, рассказ, лекция, диспут и др.) педагог-тренер передает свои мысли, взгляды и побуждает действовать активно, целеустремленно. Для успеха в убеждении огромное значение имеют личностные качества учителя физической культуры. Воспитательный эффект метода зависит от мастерства владения словом. Культура речи педагога-тренера – это речевое мастерство, умение выбрать стилистически уместный вариант, выразительно и доходчиво изложить мысль [1]. Для оттачивания ораторского мастерства требуется постоянная практика, тренировка памяти и развитие мышления.

Отсюда можно сделать вывод, что специалисту в области физической культуры для правильного речевого поведения и формирования речевого имиджа следует:

- владеть риторическими приемами;
- владеть спортивной терминологией;

- уметь корректно выражать и аргументированно обосновывать положения предметной области знания;
- быть эрудированным в своей области знаний и уметь оперировать знаниями;
- преодолевать «аудиторный шок».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова, И. Н. Коммуникативно-прагматические особенности спортивного репортажа : автореф. дис. ... канд. филол. наук / И. Н. Аксенова. – М., 1998.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1988. – 207 с.
3. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 288 с.
4. Кузьмин, В. С. Курс «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» как средство профессионально-творческой подготовки учителей физической культуры / В. С. Кузьмин // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 11, 12. – С. 18.
5. Смольянов, П. О критериях компетентности специалистов в области спортивного маркетинга / П. Смольянов, Д. О. Шилбури // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 41–44.

А. Д. Какухин

Сибирский федеральный университет

И. И. Ольгин, В. Л. Тюканов, А. И. Смирнов

Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева

БУДУЩЕЕ РОЖДАЕТСЯ СЕГОДНЯ

В числе существенных характеристик каждого возрастного этапа является ведущая деятельность. В каждом возрасте своя ведущая деятельность. Задача воспитателя разумно организовать деятельность ребенка, а это эмоционально-личностное общение со взрослым, предметная деятельность, микросреда.

Ключевые слова: социальная ситуация развития, ведущая деятельность, предметная деятельность, общение со взрослым, роль наследственности.

Важным условием успешной воспитательной деятельности ДОУ является учет закономерностей физического и психофизического развития детей. Это позволяет при изучении отдельного ребенка или детской группы увидеть не набор случайных фактов, а целостную систему развития, общее направление в становлении соматотипа (конституции тела) и психики, а также детерминанты имеющегося отклонения (опережение, запаздывание, отставание в развитии). Такое целостное представление карты физического и психофизического развития не только углубит интерпретацию диагностической информации о ребенке или группе детей, но и поможет своевременно определить концепцию и методологию пути и средств коррекционной и реабилитационной работы для каждого конкретного случая.

Развитие детей проходит ряд последовательных сменяющих друг друга периодов: новорожденности, младенчества, преддошкольного детства, дошкольного детства и младшего школьного возраста.

От чего зависит переход от одного возрастного периода к другому? Что является показателем вступления его на каждую новую ступень возрастной лестницы? Число прожитых дней, месяцев или лет? Календарный возраст, по мнению многих известных психологов (Б. Г. Ананьева, Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина и др.), еще не основной показатель нахождения ребенка на той или иной возрастной ступени. Он может не совпадать с психологическим. Где же тогда главный критерий членения жизненного пути на возрастные периоды? За счет каких сил происходит физическое и психическое развитие.

Согласно диалектике в основе развития, движения лежат такие законы, как переход количественных изменений в качественные, отрицания отрицания, единства и борьбы противоположностей.

Внутренние противоречия присущи каждому процессу. Разнообразны противоречия, которые могут явиться источником психического развития. Это, например, противоречия между новыми потребностями, запросами, стремлениями и возможностями их удовлетворения старыми, ранее сложившимися формами; между требованиями, предъявляемыми общественной средой, взрослыми, и ранее приобретенными качествами ребенка.

Ребенок, который был спокойным и покладистым, вдруг начинает бунтовать. Чего же он хочет? В разный период детства – разного. Но разница эта относительная, и все возрастные кризисы в чем-то похожи друг на друга. Впервые дети, по выражению взрослых,

начинают «показывать характер» при переходе от одного периода к другому. Отсюда и развитие ребенка есть не что иное, по мнению Л. С. Выготского, как постоянный переход от одной возрастной ступени к другой, связанный с изменением и построением личности ребенка.

Каждый возрастной период ребенка характеризуется вполне определенными качествами, общими для детей одного возраста, но не только это их роднит. Своеобразным на каждом возрастном этапе является и их сочетание. При переходе от одного возраста к другому качественно изменяются не только отдельные психические функции, но и их соотношение и структура (Л. С. Выготский). Акцентируя особое внимание на своеобразии целостной структуры личности ребенка и наличии специфических для конкретного возрастного периода тенденций развития, Л. И. Божович высказала предположение о том, что искусственное ускорение развития какой-либо одной функции может нарушить гармоническую структуру возрастного развития ребенка. «... Можно, конечно, научить ребенка относительно сложным формам мышления, которыми он будет даже спонтанно пользоваться, – писала она. – Но ведь конкретность детского мышления не случайна: она связана с его общей направленностью на окружающий мир, с его потребностью как можно шире и полнее ознакомиться с явлениями действительности, приобрести достаточное количество фактических знаний, навыков и умений. Лишив ребенка всего этого, мы создаем условия, при которых абстрактное мышление приобретет у него бессодержательный и схоластический характер».

Это положение нашло своеобразное экспериментальное подтверждение в исследовании Д. Б. Эльконина. Изучая шестилетних первоклассников, исследователи пришли к выводу, что для успешного их обучения наибольшее значение имеет сформированность предметно-чувственного и наглядно-образного, а не логического мышления. Именно образное мышление позволяет ребенку наметить потенциально возможный способ действия, исходя из особенностей конкретной ситуации, цели и задач. Если же эта функция передается логическому мышлению, то учет множества частных особенностей ситуации оказывается для ребенка затруднен. Предельная обобщенность словесно-логического мышления, по мнению ученых, оборачивается слабостью для шестилетнего ученика, порождая широко известное явление – формализм мышления.

Осознание этого дает возможность расширить и вместе с тем конкретизировать положение гуманистической психологии о самоценности каждой личности. Поэтому и учебно-воспитательный процесс педагогу следует строить не вопреки возрастным особенностям детей, а с учетом их.

Важной характеристикой каждого возрастного этапа является и специфическая для конкретного возраста *социальная ситуация развития*. Это понятие ввел Л. С. Выготский, обозначив данным понятием то особое сочетание внутренних процессов развития и внешних условий, которые типичны для каждого возраста и обуславливают как динамику психического развития на протяжении соответствующего возрастного периода, так и новые качественно своеобразные психологические образования, возникающие к его концу.

В число существенных характеристик каждого возрастного этапа входит *ведущая деятельность*.

Развитие ребенка, возникновение новых качеств, их своеобразное структурирование в каждом возрасте происходят не сами собой и не привносятся извне взрослыми.

Разнообразны виды деятельности, которыми занимается ребенок: он с увлечением рисует, лепит, конструирует, танцует, считает, поет, мастерит, занимается физической культурой и т. д. Каждый вид деятельности вносит свой вклад в развитие ребенка. Особенно важное значение имеет при этом ведущая деятельность.

В ведущей деятельности впервые возникают и внутри нее дифференцируются другие виды деятельности; в ней формируются и перестраиваются частные процессы; от нее теснейшим образом зависят в данный период развития основные психические изменения личности (А. Н. Леонтьев).

В каждом возрасте своя ведущая деятельность. Задача воспитателя разумно организовать деятельность ребенка. Так, в младенческом возрасте ведущей деятельностью является непосредственно *эмоционально-личностное общение* со взрослым.

В раннем возрасте ведущей является *предметная деятельность*.

В дошкольном возрасте особое внимание следует уделять творческой ролевой игре.

Следует широко использовать игровые приемы в диагностике, коррекции и реабилитации.

Физическое и психическое развитие детей протекает неравномерно. Каждый период детства характеризуется особой отзывчивостью на воздействие образовательной среды и воспитание. Психологи выделяют сензитивные, наиболее благоприятные, оптимальные (Л. С. Выготский) сроки для развития определенных физических и психических процессов и свойств. В дальнейшем чувствительность и восприимчивость уменьшаются. Специальными исследованиями доказана избирательная чувствительность и восприимчивость детей дошкольного возраста к обучению грамоте. Изменяется с возрастом и направленность активности ребенка. На одних возрастных этапах

ребенок проявляет повышенное внимание к одним сторонам действительности, на других – к иным, ранее не представляющим для него особого интереса. Так, например, в дошкольные годы отчетливо обнаруживается стремление ребенка к речевому общению, к играм, тяга к образному эмоциональному воображению, непосредственная любознательность, – у многих расположенность к музыке, рисованию и конструированию. Важно не упустить сензитивные сроки, использовать их, предупреждая тем самым возможную задержку, отставание в психическом развитии.

Что влияет на формирование психики ребенка? Какова роль каждого из факторов в становлении личности? Эти темы в настоящее время являются самыми актуальными.

Существуют разные подходы к их разрешению. Одни исследователи отдают приоритет наследственности, другие – образовательному пространству, третьи – социальным факторам и воспитанию. На эту особенность обратили внимание Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и др.: специфические особенности человека – это онтогенетические прижизненные образования. Развитие детей связано с действием качественно новых принципов и закономерностей. Дети получают возможность за относительно короткий срок в своей жизни овладеть богатством опыта, выработанного историей целого человечества. Развитие детей и учащейся молодежи как раз и происходит в ходе овладения общественно-историческим опытом. Именно этому социальному наследованию и обязаны поразительная эволюция человека, изменение общей структуры и появление новых форм и видов его деятельности, формирование новых структур отражения действительности.

В процессе исторического развития человечества сложились особые формы передачи опыта – воспитание и обучение. Какими они должны быть?

В процессе целого ряда исследований школой Л. С. Выготского было выявлено явное преимущество подхода, при котором обучение забегает вперед развития, ориентируется на «зону ближайшего развития».

Не трудно заметить, что одни задания ребенок выполняет самостоятельно, а другие оказывается способен решить только под руководством взрослого, при условии сотрудничества с ним. Зона ближайшего развития и есть то расхождение в уровне трудности задания, которое решается ребенком самостоятельно и с помощью взрослого.

Важное место среди внешних воздействий, влияющих на развитие ребенка, занимает образовательная среда, та *общая ситуация, в которой развивается индивид*, особенно социально-экономические

культурные условия его жизни. На развитие детей оказывает влияние и *микросреда*.

Микросреда представляет собой социальную ситуацию развития и является ничем иным, как контактной малой группой (семья, сверстники). Для формирования личностных качеств ребенка огромное значение имеет семейная атмосфера. *Общение со взрослыми* один из важнейших факторов развития ребенка в первые годы его жизни.

Придавая большое значение воспитанию, обучению, среде, общению, не следует умалять *роль наследственности*, игнорировать биологическую сущность человека.

Следует сделать вывод, что развитие ребенка определяет единство внешних и внутренних условий и их взаимопроникновений.

В настоящее время в России идет становление новой системы образования, ориентированной на вхождение в мировое образовательное пространство. Этот процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса.

Происходит смена образовательной парадигмы:

предлагаются различные программы в образовательных учреждениях;

воспитание и образование детей обогащается новым содержанием; традиционные методы обучения дополняются компьютерными средствами;

взаимодействие воспитателя и детей становится личностно ориентированным.

Современные образовательные технологии характеризуются переходом:

от учения как функции запоминания к учению как процессу умственного, сенсорного и моторного развития;

от внешней мотивации учения к внутренней нравственно-волевой регуляции.

В российском образовании провозглашен принцип вариативности, который дает возможность педагогическим коллективам образовательных учреждений выбирать и конструировать педагогический процесс по любой модели, включая авторские (Г. К. Селевко). В этом направлении идет процесс воспитания и образования:

разрабатываются в соответствии с программами новые средства, методы и формы учебно-воспитательной работы;

ведется научная разработка и практическое внедрение новых концепций, методологий и технологий.

Педагогика как область человеческой деятельности включает в свою структуру субъекты и объекты учебно-педагогической и учебно-воспитательной деятельности. В традиционной субъект-

объектной педагогике ребенку отводится роль объекта, которому воспитатель передает знание и опыт. Современная педагогика обращается к ребенку как к субъекту воспитательной деятельности, как личности.

К педагогике субъект-субъектных отношений обращается значительное число воспитателей.

Чтобы повысить эффективность педагогической науки в ее связи с педагогической практикой, необходимо разобраться в самом характере этой *связи*, представить соотношение педагогической науки и педагогической практики в *системе*.

Что же это за система? Нужно ли ее специально изучать? Ведь и так ясно, что научное педагогическое знание останется бесполезной схемой, если не найдет применение на практике.

В педагогической среде имеются разные мнения о роли педагогической науки по отношению к практике и выдвигаются в связи с этим разные требования.

Среди части воспитателей бытует мнение, что каждое педагогическое исследование должно быть направлено на помощь воспитателю во всех конкретных затруднениях, которые встречаются в его работе. В соответствии с этой точкой зрения любое дидактическое или методическое исследование должно предусматривать разработки и рекомендации для непосредственной работы в ДОУ, а задача воспитателя сводится к точному выполнению этих рекомендаций.

Другие считают, что подобные методические рекомендации сковывают инициативу и творчество воспитателя, что наука должна давать знание сущности воспитательного процесса и закономерностей физического развития и психофизической подготовленности детей, а воспитатель сам разберется, как использовать эти рекомендации.

Есть и такая точка зрения: главной и чуть ли ни единственной задачей педагогической науки является обобщение передового опыта воспитателей и учителей.

Остается не вполне ясным вопрос о характере и способах выполнения важнейшей задачи – внедрение результатов педагогических исследований в практику.

Чтобы обоснованно ответить на все эти вопросы, необходимо посмотреть на связь теории и практики как бы со стороны. С этих позиций нужно выяснить, каким образом в области педагогики реализуется основополагающий тезис теории отражения.

Согласно диалектике в основе развития детей лежат такие законы, как переход количественных изменений в качественные, отрицания отрицания и борьбы противоположностей.

Диалектический подход к проблеме требует содержательного рассмотрения этого единства на материале воспитательно-

образовательного процесса детей в ДОУ, умения видеть в единстве различия, а в различиях – единство.

Ученые пришли к выводу, что для успешного воспитания и обучения детей необходимо сформировать предметно-чувственное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление. Именно предметно-чувственное и наглядно-образное мышление позволяет ребенку наметить потенциально возможный способ действия, исходя из особенностей конкретной ситуации или задачи. Если же эта функция передается логическому мышлению, то учет множества частных особенностей ситуации оказывается для ребенка затруднен. Предельная обобщенность логического мышления, по мнению ряда ученых (Л. С. Выготский, Г. С. Костюк), оборачивается слабостью для детей (шестилеток), порождая широко известное явление – *формализм мышления*.

Каждая стадия развития детей имеет свою непреходящую ценность. И каждая из них должна получить свое полное развитие, иначе она не внесет должного вклада в становление личности. Осознание этого дает возможность расширить и вместе с тем конкретизировать положение гуманистического подхода к личности. Самостоятельной ценностью обладает возрастная характеристика каждого периода в жизни человека, поэтому и воспитательный процесс педагогу следует строить не вопреки возрастным особенностям детей, а с учетом их.

Важной характеристикой каждого возрастного этапа является и специфическая для конкретного возраста *социальная ситуация развития*. Это значимое для возрастной периодизации понятие ввел Л. С. Выготский, обозначив им то особое сочетание внутренних процессов развития и внешних условий, которое типично для каждого возраста.

Новизна подхода и оригинальность замысла к проблеме воспитания и развития детей дошкольного возраста заключаются в том, что из результатов отечественных исследователей (Н. И. Красногорский, А. А. Люблинская, Н. М. Щелеванов, Е. А. Аркин и др.) видно, что природные возможности человеческого психического развития должны реализовываться непременно в общественных условиях его жизни с помощью средств, методов и форм, созданных обществом.

Л. С. Выготский положил в основу теории развития ребенка два главных тезиса:

человек выступает во всей своей деятельности, в том числе и психической, как материальное, биологическое существо, обладающее определенной физической организацией – мозгом;

в то же время человек не просто биологическое, но и социальное, общественное (трудовое) существо.

И психика человека – это не просто деятельность человека как материального существа, но и социальная функция. Поэтому раз-

гадку особенностей психики человека нужно искать не в биологии и туманных законах души, а в истории общества.

В отличие от поведения животных человеческая деятельность осуществляется с помощью системы орудий труда. Эта система и формируется и закрепляется в обществе. А чтобы этими орудиями можно было пользоваться, каждому из них должна соответствовать также закрепленная в общественной практике система трудовых действий, сформированная людьми в виде особых навыков – интеллектуальных, сенсорных и моторных.

Но для закрепления этих навыков не всегда подходят хорошо известные нам механизмы безусловных и условных рефлексов, которыми пользуются и животные. В этих условиях дети не в состоянии обеспечить нужный темп развития *чувственного, наглядно-образного и словесно-логического (понятийного) мышления*. Поэтому у детей складывается новый тип деятельности, который опирается на использование психологических орудий – символов и знаков.

Согласно концепции Л. С. Выготского, дети, особенно посещающие МДОУ, попадают в определенное культурно-историческое пространство, в котором существуют не только материальные предметы, но и представления о них, идеи, ценности. Эти особые предметы – *знаки*, обладающие двойной (материальной и идеальной) природой, с одной стороны, материальной формой (зрительной, слуховой и т. д.), а с другой – содержащие значения, вбирающие в себя идеальные представления (образы) предметов или явлений, то есть знаки, служащие заменителями реальности. Чаще всего такими знаками являются слова человеческой речи.

Дети воспитывают себя, создают свой внутренний мир и развивают свои способности с помощью:

- образов человеческой деятельности;
- лепки и рисунка;
- правил социального поведения;
- конкретных понятий.

Сначала функция в социальном плане, а затем в психологическом позволила увидеть в учебно-воспитательном процессе новое средство – знаково-символическую форму, которая в процессе общения превратила его из внешней формы во внутреннюю.

В результате стал возможен акт произвольного внимания.

Такая концепция позволила Л. С. Выготскому сделать два важных вывода:

сознание – это система тесно взаимосвязанных психических процессов, которая постепенно складывается и развивается, уточняется, обогащается при психическом развитии ребенка;

формирование сознания – это последовательное свертывание внешнего действия: сначала в речевое, а потом – в собственно мыслительное.

А. В. Петровский, характеризуя неудовлетворительное состояние детской педагогики, указал на отсутствие должной теоретической базы, необходимого теоретического фундамента в этой области науки. «Наша педагогическая наука, – писал он, – парадоксальным образом обходится без главного – теоретически выверенных, строго контролируемых и воспроизводимых экспериментом законов. Проблема законов и их специфики в педагогике разработана весьма слабо и находится в стадии общих дискуссий. Пока что законы воспитания, образования и обучения в их единстве заменяются либо настолько общими положениями, что их использование чрезвычайно затруднено, либо частными, имеющими слишком узкое значение и не поддающимися переносу в новые ситуации, либо откровенными трюизмами...».

Далее Петровский указывает, что труды по педагогике вместо определения законов наполнены по преимуществу лишь информацией о целях воспитания и обучения, о том, к чему нужно стремиться, и дают некоторые чисто практические рекомендации о том, как это сделать. Но «поскольку знание законов отсутствует, то нет обоснованности тех или иных утверждений».

Взаимодействие детей с природой и окружающим миром происходит главным образом посредством движений. И. П. Павлов указывал на наличие *анализатора движений*. Но в отличие от остальных анализаторов двигательный имеет кроме рецепторной, афферентной и корковой сенсорной части еще и корковую моторную область, где на базе полученной сенсорной информации строятся двигательные программы, корректируемые проприоцептивными сигналами, поступающими от эффекторов по путям обратной афферентации.

Двигательный анализатор не только обеспечивает кинестезию (при взаимодействии с кожным) и играет роль в регуляции движений, он также управляет и моторно-висцеральными реакциями, влияя на работу внутренних органов и метаболизм организма, способствуя быстрому формированию двигательных навыков и умений и созданию четкой *модели и схемы тела*.

Социальная значимость результатов учебно-воспитательного процесса согласуется с управлением движений. «Управление движениями, – указывал Н. А. Бернштейн, – куда мы включаем письмо, рисунок и т. д., – это координация движений и преодоление избыточных степеней свободы». Он предложил схему замкнутого контура взаимодействий, обеспечивающую управление движениями. Существует не менее пяти уровней управления. Высший уровень *E* определяет целенаправленность движения. Уровень *D* – пространственные и времен-

ные последовательности необходимых операций. Уровень *C* определяется пространственными и временными характеристиками операций и действий в целом, то есть регулирует усилие. Уровень *B* управляет мышечными координациями, то есть согласует работу мышц-синергистов и антагонистов. Уровень *A* управляет такими характеристиками отдельных мышц, как тонус, уровень возбудимости и т. д. Высший уровень руководит деятельностью низших. Система управления движениями совершенствуется по мере их становления: формируются межуровневые субординации, низшие уровни принимают на себя свои функции, а вот высшие уровни осуществляют контроль смысла и структуры действия. Особенно это проявляется при овладении детьми письма. Движение в процессе письма становится четким, быстрым, свободным, что свидетельствует о формировании навыка.

Н. А. Бернштейн указывал, что акт письма включает ряд факторов:

общий тонический фон пишущей руки и осанки ребенка;
 вибрационную иннервацию мышц предплечья, запястья и пальцев;

осуществление округлости движения;
 реализацию начертательной стороны письма, что составляет существенную часть почерка.

В акте письма непременно имеют место элементы прилаживания к пространству: квалифицированная хватка и держание орудия письма, реализация движения кончика пишущего инструмента по поверхности бумаги.

Итак, цели начального периода обучения – овладение знаково-символическими функциями, формирование сложного единства, включающего представление об акустическом, артикуляторном, оптическом и кинетическом образе слова (рис. 1).

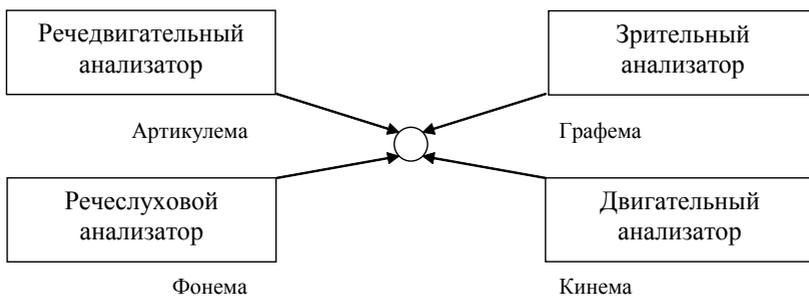


Рис. 1. Единство анализаторов (по И. Н. Садовниковой)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л., 1968.
2. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М., 1982.
3. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М., 1966.
4. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М., 1968.
5. Выготский, Л. С. Собрание сочинений / Л. С. Выготский. – М., 1982. – Т. 1–6
6. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М., 1986.
7. Запорожец, А. В. Развитие произвольных движений // Запорожец А. В. Избранные психологические труды. – М. : Педагогика, 1986. – Т. 1–2.

А. Д. Какухин

Сибирский федеральный университет

И. И. Ольгин, В. Л. Тюканов, А. И. Смирнов

Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева

ПОДХОДЫ К РЕФОРМИРОВАНИЮ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личность учащихся как объект и субъект в образовательной технологии. Основные качества современных педагогических технологий.

Ключевые слова: субъект-субъектная и субъект-объектная педагогика, критерии технологичности, концептуальность, методология, системность, управляемость, эффективность.

Постоянное обновление социально-экономических отношений требует совершенствования теории познания и углубления методов исследования сути процессов развития. Возникающие в социально-экономических системах переходные процессы и, как результат, нестабильность и кризисные явления в обществе стимулируют поиск ранее не исследованных причинных связей, обуславливающих

создание новых форм интеграции посредством групповых усилий. Данная тенденция создает объективные условия для появления новых научных парадигм. Социально-экономическое положение является свидетельством несовершенства прежних концепций управления, настоятельно требуя проявления более совершенной теории научного обоснования концепции и методологии в сознании личности и общества.

Кризисное состояние в обществе обуславливается не только как результат неправильных экономических стратегий и ограниченность управляющих воззрений, но прежде всего как следствие возникновения к началу XXI века в различных областях научно-практической деятельности значительного количества концепций, программ, проектов, которые по уровню эффективности не дали ожидаемого результата от их внедрения.

Высшим уровнем профессионализма в управлении является способность прогнозировать и реализовывать на практике алгоритмы наиболее эффективного поэтапного формирования результата в любых системных отношениях. В настоящее время эффективность методологии должна включать в себя этапы диагностики, коррекции, прогнозирования, проектирования, управления и практической реорганизации сложных многоуровневых систем. Методология и проектирование позволяют обеспечить радикальные изменения в социально-экономической и общественно-политической жизни общества, поскольку основаны на принципиально новых мировоззренческих концепциях, которые стали парадигмой XXI века.

В настоящее время изменения затронули все уровни общественного развития и экономики не только России и стран СНГ, но и ряда стран как на западе, так и на востоке. Все это стимулирует поиск нетрадиционных решений в реорганизации уже сложившейся системы, не имеющей долгосрочной эволюционной перспективы.

Созидательной деятельности педагогов предшествует процесс проектирования, заключающийся в формировании на системной основе эволюционной цели и определении пути ее гарантированного достижения надежными научно обоснованными инженерными методами.

Исследования показали, что проектирование, прежде всего, в учебно-педагогической деятельности и использование его на практике не дали нужного эффекта при установлении переходного процесса от старого и несовершенного механизма управления к новому алгоритму развития сложившейся системы.

Но многовековой отечественный опыт позволяет нам решать проблемы. Ни одна страна мира не вынесла столь тяжелых испытаний на прочность, не дала так много своим потомкам, как государ-

ство Российское, доказавшее делами всех своих поколений, что оно не «тоталитарное», не «империя зла», а гуманная, цивилизованная, духовно-нравственная, несокрушимая держава. Климат и географическое положение сделали нас незаурядными специалистами в мире по выходу из безвыходных ситуаций.

Следует заметить, что педагогика как область человеческой деятельности включает в свою структуру субъекты и объекты процесса. В традиционной субъект-объектной педагогике (Я. А. Коменский, И. Герbart, Н. М. Амосов, И. В. Бестужев-Лада, Б. М. Бим-Бад, П. Ф. Каптерев, В. И. Слуцкий) детям и учащейся молодежи отводили роль объекта, которому старшее поколение (учителя) передавали опыт. Подготовить учащуюся молодежь к жизни – это конечная цель системы. Но необходимо также иметь представление о диагностике, коррекции и реабилитации учебно-воспитательного процесса, который бы позволил делать выводы общие, особенные и единичные и связать цель и конечные результаты, приводил все это в систему единого целого (К. К. Платонов, Н. А. Бернштейн, П. К. Анохин, П. Я. Гальперин).

Современная педагогика обращается к учащейся молодежи как к субъекту учебной и воспитательной деятельности, как к личности, стремящейся к самоопределению и самореализации, поэтому в настоящее время педагогика субъект-объектных отношений превращается в педагогику субъект-субъектных отношений (Г. К. Селевко, В. Ф. Шаталов, Ш. А. Амонашвили, А. Г. Ривин, В. К. Дьяченко).

В настоящее время в России идет становление новой системы образования, ориентированной на вхождение в мировое образовательное пространство. Этот процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса.

Происходит смена образовательной парадигмы:

предлагаются различные программы в образовательных учреждениях;

воспитание и образование учащихся обогащается новым содержанием;

традиционные методы обучения дополняются компьютерными средствами;

взаимодействие педагога и учащегося становится личностно ориентированным.

Современные образовательные технологии характеризуются переходом:

от учения как функции запоминания к учению как процессу умственного, сенсорного и моторного развития;

внешней мотивации учения к внутренней нравственно волевой регуляции.

В российском образовании провозглашен принцип вариативности, который дает возможность педагогическим коллективам образовательных учреждений выбирать и конструировать педагогический процесс по любой модели, включая авторские [6]. В этом направлении идет процесс воспитания и образования:

разрабатываются в соответствии с программами новые средства, методы и формы учебно-воспитательной работы;

ведется научная разработка и практическое внедрение новых концепций, методологий и технологий.

Педагогика как область человеческой деятельности включает в свою структуру субъекты и объекты учебно-педагогической и учебно-воспитательной деятельности. В традиционной субъект-объектной педагогике ребенку отводится роль объекта, которому воспитатель передает знание и опыт. Современная педагогика обращается к ребенку как к субъекту воспитательной деятельности, как личности.

К педагогике субъект-субъектных отношений обращается значительное число воспитателей.

Чтобы повысить эффективность педагогической науки в ее связи с педагогической практикой, необходимо разобраться в самом характере этой *связи*, представить соотношение педагогической науки и педагогической практики в *системе*.

Что же это за система? Нужно ли ее специально изучать? Ведь и так ясно, что научное педагогическое знание останется бесполезной схемой, если не найдет применения на практике.

В педагогической среде имеются разные мнения о роли педагогической науки по отношению к практике и выдвигаются в связи с этим разные требования.

Среди части воспитателей бытует мнение, что каждое педагогическое исследование должно быть направлено на помощь воспитателю во всех конкретных затруднениях, которые встречаются в его работе. В соответствии с этой точкой зрения любое дидактическое или методическое исследование должно предусматривать разработки и рекомендации для непосредственной работы в ПТУ, а задача воспитателя сводится к точному выполнению этих рекомендаций.

Другие считают, что подобные методические рекомендации сковывают инициативу и творчество воспитателя и педагога, что наука должна давать знание сущности воспитательного процесса и закономерностей физического развития и психофизической подготовленности учащихся, а воспитатель сам разберется, как использовать эти рекомендации.

Есть и такая точка зрения, что главной и чуть ли ни единственной задачей педагогической науки является обобщение передового опыта воспитателей и учителей.

Остается не вполне ясным вопрос о характере и способах выполнения важнейшей задачи – внедрение результатов педагогических исследований в практику.

Чтобы обоснованно ответить на все эти вопросы, необходимо посмотреть на связь теории и практики как бы со стороны. С этих позиций нужно выяснить, каким образом в области педагогики реализуется основополагающий тезис теории отражения.

Согласно диалектике в основе развития детей лежат такие законы, как переход количественных изменений в качественные, отрицания отрицания и борьбы противоположностей.

Диалектический подход к проблеме требует содержательного рассмотрения этого единства на материале воспитательно-образовательного процесса учащихся в ПТУ, умения видеть в единстве различия, а в различиях – единство.

К. Маркс писал: «Весь грубиянский характер «здорового человеческого смысла», который черпает из «гуши жизни» и не калечит своих естественных наклонностей никакими философскими или другими научными занятиями, сказывается в том, что там, где ему удастся заметить различие, он не видит единства, а там, где он видит единство, он не замечает различия. Когда он устанавливает различающие определения, они тотчас же окаменевают у него под руками, и он усматривает самую вредную софистику в стремлении высечь пламя из этих окостенелых понятий, сталкивая их друг с другом».

(К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч. Т. 4. С. 299) [4].

Это положение нашло свое своеобразное экспериментальное подтверждение в исследовании, проведенном под научным руководством Д. Б. Эльконина. Ученые пришли к выводу, что для успешного воспитания и обучения детей необходимо сформировать предметно-чувственное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление. Именно предметно-чувственное и наглядно-образное мышление позволяют ребенку заметить потенциально возможный способ действия, исходя из особенностей конкретной ситуации или задачи. Если же эта функция передается логическому мышлению, то учет множества частных особенностей ситуации оказывается для ребенка затруднен. Предельная обобщенность логического мышления, по мнению ряда ученых (Л. С. Выготский, Г. С. Костюк), оборачивается слабостью для учащихся, порождая широко известное явление – *формализм мышления* [2].

Каждая стадия развития учащихся имеет свою непреходящую ценность. И каждая из них должна получить свое полное разви-

тие, иначе она не внесет должного вклада в становление личности. Осознание этого дает возможность расширить и вместе с тем конкретизировать положение гуманистического подхода к личности. Самостоятельной ценностью обладает возрастная характеристика каждого периода в жизни человека, поэтому и воспитательный процесс педагогу следует строить не вопреки возрастным особенностям детей, а с учетом их.

Важной характеристикой каждого возрастного этапа является и специфическая для конкретного возраста социальная ситуация развития. Это значимое для возрастной периодизации понятие ввел Л. С. Выготский, обозначив то особое сочетание внутренних процессов развития и внешних условий, которое типично для каждого возраста.

Разнообразны виды деятельности, которыми занимается ребенок: он с увлечением рисует, лепит, конструирует, танцует, считает, поет, ухаживает за растениями и животными и т. д. Каждый вид деятельности вносит свой «вклад» в развитие ребенка. Особенно важное значение имеет при этом ведущая деятельность.

В ведущей деятельности впервые возникают и внутри нее дифференцируются другие виды деятельности; в ней формируются или перестраиваются сложные психофизиологические процессы, от которых и зависит формирование иммунитета и адаптационных механизмов, которые сказываются на здоровье детей [5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Выготский, Л. С. Собрание сочинений / Л. С. Выготский. – М., 1982. – Т. 1–2.
2. Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций / Л. С. Выготский. – М. : АПН РСФСР, 1960. – С. 340–349.
3. Запорожец, А. В. Развитие произвольных движений // Запорожец А. В. Избранные психологические труды. – М. : Педагогика, 1986.
4. К. Маркс, Ф. Энгельс. Соч. – Т. 4. – С. 299.
5. Леонтьев, А. Н. О социальной природе психики человека / А. Н. Леонтьев // Вопросы философии. – 1961. – № 1.
6. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.

А. Д. Какухин

Сибирский федеральный университет

И. И. Ольгин, В. Л. Тюканов, А. И. Смирнов

Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева

УЧАСТИЕ ВО ВСЕРОССИЙСКИХ ОЧНЫХ И ЗАОЧНЫХ КОНКУРСАХ

Всероссийские очные и заочные конкурсы и участие в них. Феномен образовательной выставки, выставочное поле коммуникаций. Креативный стенд: от идеи до воплощения.

Ключевые слова: конкурсы, выставки, актуализация и активация инновационных процессов в образовании.

В г. Новосибирске ежегодно проходят Всероссийские очные и заочные конкурсы:

«Росточек: мир спасут дети»;

«Мир молодости»;

«Патриот России»;

«Учитель! Перед именем твоим...»

под эгидой Международной славянской академии наук, образования, искусств и культуры.

Конкурсы проходят в форме образовательных выставок. Это способ организации поля коммуникаций, представленный различными взаимодействиями профессионального общения в научно-педагогическом сообществе. Данный вид деятельности, порождая новые идеи, цели, задачи, инициативы развития субъектов и их совместной деятельности, способствует актуализации и активизации инновационных процессов в образовании

Возрождение в России в конце XX века таких выставок в первую очередь связано именно с решением проблемы поиска условий оптимального взаимодействия образовательных систем всех уровней – муниципального, регионального, федерального – в новых динамично и качественно изменяющихся социально-экономических и информационно-коммуникативных реалиях и адаптация образования к ним.

Такой подход предполагает преодоление традиционного представления о выставках только как о явлении рыночной природы в сфере бизнеса и раскрытие выставочного информационно-коммуникативного потенциала в развитии инновационной деятельности.

В настоящее время образовательные выставки – реальные составляющие системы образования, способствующие совершенствованию коммуникаций, экспертизы, мониторинга, пониманию процессов, протекающих в образовательных системах.

Наше постоянное участие в выставках показало, что они помогают точнее почувствовать направленность инновационных процессов, их масштабы, интенсивность, интерпретацию, увидеть новое для себя образовательное поле смыслов в образовании.

Ежегодно на конкурсы поступает более 400 работ из Амурской, Архангельской, Астраханской, Владимирской, Иркутской, Калининградской, Калужской, Кемеровской, Кировской, Магаданской, Московской, Мурманской, Нижегородской, Новосибирской, Оренбургской, Ростовской, Самарской, Саратовской, Сахалинской, Тверской, Томской, Челябинской областей; Алтайского, Забайкальского, Красноярского, Приморского, Ставропольского краев; республик Бурятия, Кабардино-Балкария, Карачаево-Черкесия, Хакасия, Чувашия, Саха (Якутия), Мордовия, Тыва и др.

В марте 2010 г. было подано общее количество материалов-номинантов – 462, присуждены награды: дипломы – 226, серебряные медали – 68, золотые медали – 31, сертификаты – 137.

Из Красноярского края свои материалы представили:

г. Красноярск – МДОУ № 179 (золотая медаль),

г. Назарово – МДОУ № 23 «Катюша» (2 диплома лауреата);

п. Емельяново – МДОУ № 1 (диплом лауреата);

Емельяновский район:

Частоостровский детский сад «Островок» (диплом лауреата);

Мининский детский сад «Родничок» (диплом лауреата);

Шуваевский детский сад «Звездочка» (диплом лауреата);

г. Норильск:

детский сад № 8 «Гундровичок» (3 диплома лауреата);

детский сад № 14 «Олененок» (3 диплома лауреата);

детский сад № 24 «Родничок» (6 дипломов лауреата и золотая медаль);

детский сад № 29 «Вишенка» (2 сертификата, 5 дипломов лауреата, серебряная и золотая медаль);

детский сад № 31 «Малыш» (серебряная медаль);

детский сад № 36 «Полянка» (серебряная медаль);

детский сад № 59 «Золушка» (диплом лауреата);

детский сад № 74 «Земляничка» (диплом лауреата);

детский сад № 78 «Василек» (золотая медаль);

детский сад № 90 «Цветик-семицветик» (3 диплома лауреата);

детский сад № 97 «Светлица» (сертификат и диплом лауреата).

Для современного этапа теоретических исследований и практики выставок характерно появление нового взгляда на образовательные выставки, их инновационный потенциал и функциональную роль в развитии.

Анализ научных исследований и практики выставочного дела позволяет сделать вывод о концентрации усилий и результативности выставок в обозначенном направлении, вместе с тем традиционные функции, связанные с практикой организации проведения выставок, несут и другие социальные институты – образование, академическая наука, социальные службы, общественные объединения. Значимым становится вклад так называемых состроителей (вузов, научных центров, творческих объединений педагогов) в процесс проектирования и осуществления проектов образовательных выставок.

Ю. И. Калинина, В. М. Гелецкий
Сибирский федеральный университет

ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Представлены результаты изучения воздействия стиля педагогической деятельности тренера на детей младшего школьного возраста.

Выявлено, что стиль деятельности тренера может существенно повлиять на психоэмоциональное состояние детей. При этом авторитарный стиль оказывает ярко выраженное негативное влияние.

Ключевые слова: стиль педагогической деятельности тренера, типы акцентуаций, младшие школьники, психоэмоциональное состояние.

Тренерская деятельность – один из видов педагогической деятельности, содержанием которой является обучение, воспитание, образование, развитие занимающихся. Одна из важнейших особенностей этой деятельности – ее совместный характер: она обязательно предполагает тренера (педагога) и того, кого он учит, воспитывает, развивает – спортсмена. Взаимодействие между этими основными субъектами педагогического процесса определяет его направленность и результативность.

В современных условиях гуманизации образования особенно остро стоит задача развития личности учащихся, изучения их индивидуальных особенностей. Необходимо создание условий, обеспечивающих наиболее полную реализацию потенциала личности и развитие ее способностей, становление индивидуальности каждого ребенка.

В последние годы появились исследования, характеризующие влияние стиля педагогической деятельности на формирование личности ребенка [1, 5, 6]. В этой связи возрастает интерес к изучению стиля деятельности тренеров-педагогов.

Словарь И. С. Ожегова дает следующее определение стиля: «Стиль – это метод, совокупность приемов какой-нибудь работы, деятельности, поведения» [3, с. 626].

Авторы придерживаются типологии, которая выделяет три стиля педагогической деятельности – авторитарный, демократический, либеральный (или попустительский). Они описаны в работах [1, 5, 6].

Проведенные ранее исследования по изучению стилей деятельности детских тренеров [2] показали, что наибольшее распространение имеет демократический стиль (59,6 %), затем авторитарный (26,6 %) и менее распространен либеральный (13,8 %). Было отмечено, что стиль педагогической деятельности тренера оказывает существенное влияние на некоторые аспекты карьеры спортсменов, в частности, авторитарный стиль способствует появлению ряда негативных явлений – психологических стрессов, замкнутости, боязни говорить тренеру о травмах или заболеваниях.

Целью данной работы было изучение влияния стилей педагогической деятельности детских тренеров на психоэмоциональное состояние юных спортсменов.

Были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, эксперимент, наблюдение, тест-опросник Шмишека, методы математической статистики.

В исследовании участвовали 32 ребенка – учащиеся детских спортивных школ первого года обучения (7–9 лет). Дети занимались в трех группах, которые отличались стилем деятельности тренера. Группа А – тренер авторитарного стиля, группа Б – тренер либерального стиля, группа В – тренер демократического стиля. Эксперимент проводили в течение трех месяцев. Первое обследование было в сентябре сразу после набора и комплектования групп.

Для определения психоэмоционального состояния детей был выбран тест-опросник Шмишека [4]. В основу опросника положена концепция акцентуированных личностей К. Леонгарда.

Акцентуация (с лат. – ударение) – нормальная особенность личности, при которой отдельные его черты чрезмерно усилены,

вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении одних психогенных воздействий при сохранении хорошей устойчивости к другим. Акцентуации не являются психическими расстройствами, но по ряду своих свойств схожи с расстройствами личности, что позволяет делать предположения о наличии между ними связи.

Акцентуация личности, по мнению К. Леонгарда, соответствует такому состоянию личности, когда индивидуальный характер реакции на окружающее достигает особенной выраженности, что свидетельствует о возможности перехода нормы в патологию.

Изменения психоэмоционального состояния детей наблюдались по пяти типам акцентуаций (застревание, возбудимость, дистимность, тревожность, циклотимность).

Застревающий тип характеризуется умеренной общительностью, занудливостью, склонностью к нравочениям, неразговорчивостью. Часто страдают от мнимой несправедливости по отношению к ним. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жестокость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие.

Для *возбудимого* типа свойственна недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями. Для него характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной провоцирующей стороной.

Люди *дистимного* типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость.

Людям *тревожного* типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки.

Циклотимный тип характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Людям циклотимного типа свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные – подавленность, замедленность реакций и мышления, частая смена манеры общения с окружающими людьми. На за-

мечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки.

Данные типы позволяют исследовать изменения отрицательных черт характера.

Максимальная сумма баллов по каждому типу акцентуаций – 24. По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же на основании практического применения опросника считают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 19 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов черта характера является акцентуированной [4].

Анализ статистически обработанных результатов, полученных после эксперимента, показал, что в группе с авторитарным стилем произошло увеличение по всем типам акцентуаций, при этом достоверные изменения отмечены в типах «возбудимость» (с 9,7 до 17,1; $p < 0,01$), «дистимность» (с 8,6 до 18,6; $p < 0,01$) и «тревожность» (с 7,8 до 17,9; $p < 0,01$).

Необходимо отметить, что баллы, полученные по данным типам после эксперимента – 17,1; 18,6; 17,9, очень близки к граничным (по Леонгарду), что свидетельствует о возможном переходе выраженной черты характера в патологию (см. рисунок).

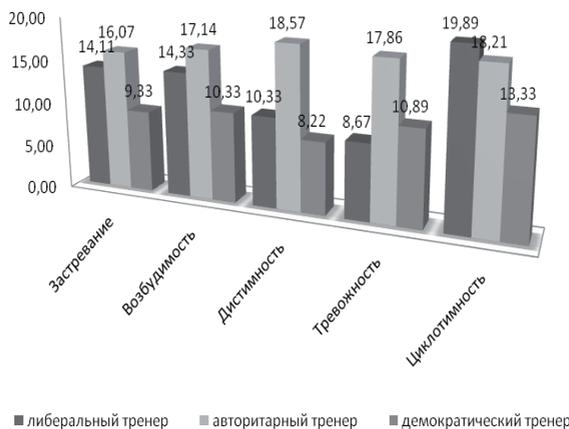


Рис. 1. Значение средних показателей типов акцентуаций в экспериментальных группах после эксперимента

В группе с либеральным стилем в показателях «дистимность» и «тревожность» изменений не произошло, в остальных типах от-

мечено недостоверное увеличение, но по типу акцентуаций «циклотимность» произошло превышение граничного балла.

В группе с демократическим стилем недостоверное повышение произошло в акцентуации «возбудимость» (с 9,7 до 10,3), в остальных типах отмечено снижение, причем по акцентуации «циклотимность» различия достоверны (с 17,3 до 13,3; $p < 0,05$). В данном случае можно говорить о том, что у детей сглаживается циклотимный тип, а это свидетельствует о более устойчивом психоэмоциональном состоянии.

Анализ различий между группами в конце эксперимента показал, что в акцентуации «застывание» показатели авторитарной и либеральной групп выше (хуже), чем демократической ($p < 0,01$ и $p < 0,05$).

Аналогичные результаты получены и в акцентуации «возбудимость», показатели авторитарной и либеральной групп хуже, чем демократической ($p < 0,01$ и $p < 0,01$).

В типе «дистимность» в группе авторитарного тренера показатели достоверно хуже, чем в группах демократического ($p < 0,01$) и либерального ($p < 0,01$).

Такая же ситуация и в типе «тревожность». В группе с авторитарным стилем результаты достоверно хуже, чем в группах демократического ($p < 0,01$) и либерального ($p < 0,01$).

В типе акцентуации «циклотимность» показатели лучшие в демократической группе, чем в авторитарной ($p < 0,01$) и либеральной ($p < 0,01$).

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Стили деятельности тренера оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на психоэмоциональное состояние юных спортсменов.

2. Авторитарный стиль приводит к негативным изменениям по типам акцентуаций «возбудимость», «дистимность», «тревожность», «циклотимность». Дети стали менее управляемые, импульсивные, более возбудимые, раздражительные. Стало наблюдаться снижение самооценки, появление робости, боязливости, частой сменны настроения.

3. Либеральный стиль не повлиял существенно на показатели всех исследуемых типов акцентуаций, но замечено превышение граничного балла по типу акцентуаций «циклотимность».

4. Демократический стиль способствует к положительным изменениям, особенно они заметны в акцентуации «циклотимность». Дети стали более спокойными и уверенными.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бережнова, Н. Д. Влияние стилей педагогического общения на функционирование мыслительных операций учащихся средних школ : дис. ... канд. психол. наук / Н. Д. Бережнова. – Ставрополь, 2000. – 158 с.
2. Калинина, Ю. И. Стили педагогической деятельности спортивных тренеров / Ю. И. Калинина, В. М. Гелецкий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы междунар. научно-практической конференции / Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – С. 502–506
3. Ожегов, С. Н. Словарь русского языка. Ок. 57000 слов / С. Н. Ожегов ; под ред. Н. Ю. Шведовой. – 19-е изд., испр. – М. : Рус. яз., 1987. – 750 с.
4. Практикум по возрастной психологии : учеб. пособие / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб. : Речь, 2006. – 688 с.
5. Слепичева О. А. Индивидуальный стиль деятельности учителя и его влияние на эмоциональное состояние и личностные качества младшего школьника : дис. ... канд. психол. наук / О. А. Слепичева. – Благовещенск, 2003. – 173 с.
6. Трегубова, Н. А. Влияние стиля педагогического общения учителя на темп умственного развития и учебные результаты младших школьников : дис. ... канд. психол. наук / Н. А. Трегубова. – М., 2002. – 160 с.

*О. О. Катцын, И. В. Коваль,
О. Н. Московченко, А. Д. Какухин*
Сибирский федеральный университет

К ВОПРОСУ О ПРОЕКТИРОВАНИИ КАРЬЕРЫ СПЕЦИАЛИСТОВ СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Одной из форм актуализации жизнедеятельности формируемых специалистов является проектирование ими своей карьеры. Для специалистов спортивно-физкультурного профиля критериями развития и формирования выступают образ жизни спортсмена и спортивная карьера. Они являются наиболее полными и всесторонними характеристиками спортивной деятельности и жизнедеятельности спор-

тсмена в целом, так как именно в них и посредством их происходит согласование (или рассогласование) различных форм и видов деятельности.

Ключевые слова: карьера, планирование, разработка планов студентами.

Карьера специалистов спортивно-физкультурного профиля – это не столько показатель динамики спортивных достижений, сколько показатель степени и уровня их перемещений в процессе всей жизнедеятельности. Это показатель спортивной и социальной активности.

Карьера выступает как комплексный социальный показатель в процессе спортивной деятельности и характеризует не только и не столько жизненную, индивидуальную историю спортсмена, его биографию в спорте, но и различные перемещения и передвижения в других сферах деятельности. Таким образом, спортивная карьера – это не только путь в спорте или часть жизненного пути спортсмена.

Спортивная карьера – это процесс изменения статуса личности спортсмена в спорте, обусловленный и обуславливающий динамику его социального статуса, то есть положение личности в обществе, своем социальном окружении. Именно такое широкое понимание спортивной карьеры характеризует ее как важный показатель социальной активности личности спортсмена. Он отражает социальную сущность спортивной деятельности, социальные функции спорта, а значит, роль и место личности спортсмена в обществе.

Основными характеристиками спортивной карьеры выступают условия, обстоятельства и ситуации спортивной деятельности на различных ее этапах: возрастные показатели, место рождения и местожительства спортсмена, социальное происхождение, динамика спортивных достижений, основные этапы спортивной деятельности, ее мотивы и стимулы. Структура мотивов и стимулов спортивной деятельности выражает совокупность объективных и субъективных факторов и условий этой деятельности, отражает их характер и специфику. По этой структуре можно судить об изменении отношения к спортивной деятельности, о развитии и динамике этого отношения: от первоначального увлечения до того момента, когда спортивная деятельность становится потребностью, нормой жизни. Структура стимулов и мотивов спортивной деятельности дает возможность очертить границы этапов спортивной карьеры.

Исследователи рассматривают спортивную карьеру в двух аспектах: первый – это индивидуальный путь человека в спорте, история его деятельности, жизненного пути. Это как бы видимая сторона спортивной карьеры или личная карьера спортсмена. Этот

аспект показывает спортивную карьеру перемещений, схему спортивной мобильности и отражает ее внешнюю сторону. Второй – характеризует более всего внутренний механизм спортивной карьеры. Это обобщенная модель пути, пройденного спортсменом в спорте и жизни в целом. Это как бы совокупность перемещений спортсмена в различных сферах деятельности. И зависит она прежде всего от спортивной деятельности. Именно второй аспект возможен лишь при использовании некоторых (прежде всего социально-демографических) показателей первого. Такой подход возможен и при исследовании карьеры как социального феномена вообще в различных сферах деятельности. Следовательно, спортивная карьера характеризуется социально-психологическими, временными показателями, определенной дискретностью, каналами перемещений, сочетанием и вариативностью различных видов деятельности спортсмена.

В силу этого становится возможным выделить четыре конкретные ситуации, характеризующие основные этапы спортивной карьеры.

Первая – начало занятий спортом и выбор вида спорта (ситуация реальная, ретроспективная).

Вторая – включение в состав сборной команды страны (ситуация реальная, ретроспективная).

Третья – собственно спортивная деятельность в сфере большого спорта (ситуация реальная, уравновешенная для действующих спортсменов и реальная ретроспективная для недействующих).

Четвертая – уход из спорта (ситуация реальная, ретроспективная (иногда конфликтная) для недействующих олимпийцев и проективная для действующих).

Выяснение вышеназванных показателей в этих четырех ситуациях спортивной деятельности и дает картину спортивной карьеры.

В настоящее время как никогда ранее прогресс спортивных достижений обуславливается многообразным комплексом объективных и субъективных факторов, то есть факторов социальных, социально-психологических и личностных.

Физическая, техническая и морально-волевая подготовленность, отношения спортсмена с тренером, коллективом команды, спортивными работниками, прессой, болельщиками, семьей и т. д. сказываются на стабильности спортивных результатов. В связи с этим первостепенное значение приобретает точное и глубокое знание социальной среды, в которой происходит спортивная деятельность, и всех элементов, составляющих структуру большого спорта. Зная свою ролевую структуру, специалист спортивно-физкультурного профиля может рассмотреть жизненный путь ранее действовавших личностей и применить его в планировании карьеры,

выяснить механизм усвоения спортсменом социального опыта, представить тот набор видов деятельности, их взаимоотношения, которые и составляют жизнедеятельность, то есть образ жизни спортсмена.

Одна из специфических закономерностей большого спорта как сферы социальной деятельности – динамичность и частая периодическая сменяемость составных элементов жизненного уклада спортсменов, их образа жизни: обычных условий жизнедеятельности (дом, семья, работа, учеба и т. д.) и специфических условий спортивной деятельности (учебные тренировочные сборы, соревнования и т. п.). От того, насколько сбалансирован, гармоничен образ жизни спортсмена в этих различных условиях, зависит его психологическое равновесие, настрой, микроклимат в команде и др. Все то, что влияет на успешную деятельность спортсмена, на формирование его личности.

С этих позиций представляет особый интерес жизнедеятельность участников олимпиад. Согласно социологическим данным, подавляющее число олимпийцев (72,8 %) имеют высшее или незаконченное высшее образование (81,5 % недеятельных и 64,2 % действующих), 18,3 % завершали учебу в вузах после окончания спортивной карьеры. Учеба, получение образования и непрерывное повышение его уровня – требования большого спорта, вытекающие из его содержания, его интеллектуализации.

Как во время спортивной деятельности, так и после ее окончания подавляющее число спортсменов работает в спорте. Это особенно характерно для представителей таких видов спорта, как борьба, футбол, хоккей, гимнастика, водное поло, плавание, велоспорт, тяжелая атлетика, лыжные гонки, фигурное катание, прыжки в воду и др. Всего почти 80 % всех спортсменов по окончании спортивной карьеры независимо от профиля образования остаются работать в спорте. Более половины из них работают тренерами (55,6 %), 13,4 % – преподавателями физической культуры школ, техникумов, вузов и академий, 5,8 % – заняты на организационной работе, 3,9 % – на методической, 2,2 % – в спортивной науке и т. д.

Подавляющее большинство олимпийцев удовлетворено своей работой (так, 83,3 % ответили, что довольны своей профессией и лишь 10,9 % – не очень довольны, а 1,7 % – недовольны).

Несомненный интерес представляет общественная активность спортсмена. Она довольно разнообразна. Вот лишь некоторые факты: 97,1 % бывших спортсменов и 65,8 % действующих олимпийцев выполняют различные общественные поручения по месту работы, учебы или в сборных командах страны.

Основная масса спортсменов выполняет общественную работу в физкультурных организациях, что вполне естественно, так как именно в этой сфере они могут с наибольшей пользой применить

свои знания и опыт. После окончания спортивной карьеры занятость общественной работой в других сферах увеличивается.

Отвечая на вопрос: «Если бы сейчас у вас было больше свободного времени, то чему бы вы в первую очередь уделили внимание?», действующие спортсмены ставят на первое место учебу и самообразование (40,5 %), на второе – занятия и игры с детьми (19,4 %). Далее следуют ориентации: на культурное потребление, имеющее индивидуальный характер (16,8 %); на физические занятия и активный отдых (12,2 %), культурное потребление, имеющее публично-зрелищный характер (9,5 %). Но практически свободное время используется так: культурное потребление, имеющее публично-зрелищный характер (47,4 %), любительские занятия типа «хобби» (35,2 %), физические занятия и активный отдых (28,7 %), занятия и игры с детьми (15,1 %), товарищеские встречи дома, в кафе, на танцах (12,2 %), учебу и самообразование (10,2 %) и др. Как видно, есть разница и довольно существенная между желаемым и действительным в проведении досуга, совмещении спорта и досуга, учебы и досуга.

Досуг бывших спортсменов как по своей направленности, так и по структуре значительно отличается от досуга действующих. Вот как они проводят свободное время во время сборов и соревнований: просмотр кинофильмов (33,6 %), чтение газет, книг, журналов (24,5 %), посещение театров, концертов (23,7 %), учеба и самообразование (19,7 %), отдых в лесу, рыболовство, туристские походы (18,1 %), посещение выставок, музеев (12,8 %), пассивный отдых (12,8 %), просмотр телепередач (7,2 %), посещение спортивных зрелищ (4,9 %), пение, музыка, рисование (3,6 %) и т. п.

Данные социологических исследований свидетельствуют о том, что образ жизни спортсмена-олимпийца довольно разнообразен. Разнообразны деятельность спортсмена и отношения, в которые он вступает и формируется как личность.

Мотивационный аспект планирования карьеры формирующихся специалистов спортивно-физкультурного профиля

Карьера в широком смысле – это последовательность развития человека в трудовой, творческой, семейной жизни. Карьера характеризуется динамикой социально-экономического положения, статусно-ролевых характеристик, форм социальной активности личности. Понятие «карьера» в основном связывается с трудовой, профессиональной деятельностью человека. Характер спортивной деятельности обусловил ряд ее особенностей:

1) стремление максимально совершенствоваться в избранном виде спорта для достижения наивысших результатов. Это совершен-

ствование касается как физической, технической и тактической подготовленности, так и развития моральных и волевых качеств;

2) большие физические и психические нагрузки во время систематической подготовки к соревнованиям и на самих соревнованиях;

3) большая сила, глубина и динамичность эмоциональных переживаний, связанных со спортивной деятельностью. Характерным для спортивной деятельности является быстрый переход от одних переживаний к другим, иногда противоположным по характеру;

4) возникновение нравственных чувств, связанных с сознанием общественного значения своей спортивной деятельности (ответственность за честь коллектива, города или страны, чувство гордости и т. п.).

Структуру спортивной деятельности понимают в широком и узком смысле. В широком смысле речь идет о тренировочном процессе в целом, то есть о деятельности, осуществляемой периодически, систематически и длительное время (в течение нескольких лет). Структурной единицей деятельности в этом случае являются тренировочные занятия и соревнования, частота, длительность и характер которых соответствуют долгосрочным тренировочным планам. В узком плане – это тренировочные (и учебные в школе) занятия, а также соревнования. Структурной единицей такой деятельности являются действия (сенсорные, умственные, двигательные), в связи с чем под деятельностью нередко понимают совокупность действий, направленных на удовлетворение потребности. Мотивационный механизм включает в себя взаимодействие потребностей, ценностных ориентаций и интересов, конечным результатом которых является их преобразование в цель личности. Потребности выступают (применительно к личности) как исходные побудители ее деятельности, отражая объективные условия существования человека, являясь одной из наиболее важных форм связи личности с окружающим миром. Связь эта может проявляться в форме естественных (нужда в еде, одежде, жилье и т. д.) и социальных (потребность в различных формах деятельности, общения) потребностях. Вместе с тем резкой грани между ними нет, поскольку потребности в одежде, жилье и даже еде приобретают социальную «оболочку».

Будучи осознанными, потребности превращаются в интересы личности. В них отражается отношение человека к условиям жизни и деятельности, определяющее направленность его действий. По сути дела, именно интересы в значительной мере обуславливают мотивы поведения личности. Они оказываются главными причинами действий.

Важный элемент внутренней структуры личности и регулятор ее поведения – ценностные ориентации. Они отражают на-

правленность личности на определенные ценности и интересы, предпочтительное отношение к тем или иным из них. Поэтому ценностные ориентации, так же как потребности и интересы, являются одним из основных факторов, регулирующих мотивацию деятельности.

Потребность и интересы, отражаясь в сознании людей, преломляясь через ценностные ориентации, приводят к формированию конкретных внутренних побудителей действия, которые принято называть мотивами деятельности. Так создается механизм мотивации, который предполагает реализацию в целенаправленной деятельности личности. Смысл этой деятельности – достижение определенной цели.

Другой «внутриличностный» механизм связан с «диспозиционной» структурой личности. Диспозиция личности – это ее предрасположенность к определенному поведению в конкретных условиях, возможность сделать выбор деятельности. В известном смысле диспозиция – это предшествующие определенному поведению ориентации личности. Сам механизм включает в себя взаимодействие мотивов и стимулов, приводящих к появлению установок личности. Результатом этого взаимодействия оказывается возникновение диспозиций. В отличие от мотивов стимулы выступают как внешние побудители к деятельности. Под ними обычно понимают многочисленные факторы экономического, социального, политического и иного характера, действующие в структуре среды личности. Установки – это общая ориентация, направленность сознания на то или иное явление (процесс) действительности. Социальные установки – один из наиболее важных регуляторов социального поведения личности, выражающий ее предрасположенность, готовность действовать определенным образом в отношении данного объекта. Установки характеризуют отношение личности к среде, другим людям. Следовательно, установки предшествуют деятельности, в них отражается нацеленность на тот или иной вектор поведения.

Авторы диспозиционной теории саморегуляции социального поведения личности выделяют три уровня диспозиций. Высший – уровень формирования у личности концепции жизни и ее воплощения в ценностных ориентациях, то есть на этом уровне диспозиции регулируют общую направленность поведения интересов личности. На среднем уровне саморегуляция осуществляется в виде формирования обобщенной установки личности на социальные объекты. На нижнем уровне также происходит формирование установок, но более конкретного, ситуационного плана, связанного с саморегуляцией поведения в совершенно определенных, непосредственно данных условиях.

Внешне наблюдаемые поступки людей оставляют второй аспект деятельности – поведенческий, в котором находят непосредственное конкретное отражение ценностные ориентации, установки, диспозиции личности.

Мотивации характеризуются по трем главным позициям:

- 1) направленность (что человек хочет сделать, к какой именно цели он стремится);
- 2) сила (усердие, с которым он старается выполнить свое намерение; усилие, которое он намерен предпринять);
- 3) настойчивость (продолжительность усилия, показывающая, как долго будет действовать побуждение).

Центральное место в теории мотивации занимает понятие «мотив» (любое психическое явление, становящееся побуждением к действию). Мотив характеризует, прежде всего, волеву сторону поведения человека, представляет собой преимущественно осознанное побуждение. Хотя мотив выражает готовность к действию, побуждает к нему, он может и не перерасти в действие или поведение, и в этом случае имеет место борьба мотивов, в которых побеждает и актуализируется наиболее сильный из них. Решающей в борьбе мотивов оказывается насущная потребность.

С этих позиций особый интерес представляют социологические данные о формирующихся специалистах спортивно-физкультурного профиля. Согласно социологической информации, 64,3 % опрошенных юношей и 14,3 % девушек 2 курса ФФКиС СФУ осознают мотивы своих поступков всегда в момент, предшествующий действию; по преимуществу в момент совершения действия, – 21,4 % и 42,8 % (соответственно), 14,2 % юношей и 42,8 % девушек сказали о том, что мотивы своих поступков они осознают чаще уже после совершения поступка. Таким образом, видно, что все студенты осознают и мотивируют свою жизнедеятельность.

В то же время сравнительный анализ вскрывает наличие гендерных особенностей в мотивации. Так, в момент, предшествующий действию, число юношей, осознающих мотивы своих действий, более чем в 4 раза превысило количество девушек. В момент же совершения действия и сразу после него численно доминировали девушки.

Исходя из имеющейся информации, можно сделать вывод о том, что в мотивации юноши проявляют больше волевых (осознанных) действий, чем девушки. В то же время познание особенностей мотивации юношами и девушками, изучение жизненного пути специалистов спортивно-физкультурного профиля позволяет студентам 2 курса ФФКиС начать планирование своей спортивной и профессиональной карьеры, направленной как на возрастание, так и на использование потенциала своих сущностных сил.

Например, выделить при этом в своем личном плане следующие этапы:

- начало спортивной специализации; обучение в вузе по специальности, связанной со спортом;
- углубленные тренировки в избранном виде спорта; применение вузовских знаний и умений;
- первые большие успехи (первенство города, края);
- оптимальные возможности (чемпионат России);
- уход из спорта. Поступление в магистратуру.

И. В. Коваль, А. Д. Какухин

Сибирский федеральный университет

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РОЛИ СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНЫХ ЗАКАЗОВ

В посланиях Президента Федеральному собранию выделены пять концептуальных направлений социального развития страны: институты, инвестиции, инфраструктура, инновации, интеллект («5И»). Президент заявил, что такой подход закреплён и в подготовленной правительством Концепции развития до 2020 года.

Ключевые слова: изобретения, инновации, потенциал обучающихся.

Анализ показывает, что реализация всех направлений связана с институтом образования, то есть институт образования призван стать центром их совершенствования и реализации. В Послании Президента Федеральному собранию 2009 года определено содержание направлений. Это, по сути, модернизация всех сфер жизнедеятельности общества.

Решение столь сложных проблем предполагает определение состояния социальных процессов, а также роли и вклада социальных институтов, в том числе институтов образования и науки, в модернизацию всех сфер жизнедеятельности общества.

Важным показателем экономического состояния страны является конкурентоспособность ее предприятий. По данным исследования, проведенного учёными РАН, готовыми успешно конкурировать на отечественном рынке считают себя только 25 % российских компаний, на рынках СНГ – 18 %, в дальнем зарубежье – 9 %, а готовыми к членству страны в ВТО – около 10 %.

Из социологических данных видно, что в общей сложности 75 % отечественных предприятий не считают себя конкурентоспособными даже на внутреннем рынке, а около 90 % – за пределами страны.

Нововведения как результат изобретательской деятельности в конечном счете обуславливают становление конкурентоспособных производств, эффективное развитие экономики. Об этом и о необходимости активизации инновационной деятельности свидетельствуют следующие данные. В промышленно развитых странах 70–85 % валового внутреннего продукта (ВВП) обеспечивается за счет инноваций. Отметим, что в начале 1980-х гг. этот показатель в развитых странах оценивался в пределах 55–65 %. В России до перехода к рыночным отношениям эта доля оценивалась в пределах 25–30 %. В настоящее время в России внедряется лишь 1–2 % изобретений, в то время как в развитых странах – 30 % и более.

Разработку и освоение новшеств осуществляют 6–9 % промышленных предприятий, а в промышленно развитых странах 35–40 %.

В России 60 % увеличения ВВП происходит за счет роста цен на нефть и газ.

Но известно, что в настоящее время место страны в мире во многом определяется объемом реализации ее инновационной продукции.

Годовой оборот инновационных технологий на мировом рынке в несколько раз превышает оборот по всем сырьевым составляющим, включая нефть и газ.

Доля России в наукоемкой продукции, поставляемой на мировой рынок, составляет 0,3–0,5 %, в то время как доля Германии – 17 %, США – 36 %, Японии – 32 %.

При этом доля высокотехнологичной продукции в экспорте России составляет 3–4 %, в Китае – 22 %, Южной Корее – 38 %, Венгрии – 25 %. Добавим, если в стране с односторонним развитием экономики, ориентированным на добычу сырья, одна тонна продукции стоит 100 долл., то в стране, вставшей на инновационный путь развития, – 1 млн долл.

Исследователи проблем конкурентологии правомерно утверждают, что при уровне использования в стране изобретений 1–2 % не будет ни конкурентоспособных предприятий, ни конкурентоспособной страны в целом.

Следовательно, в настоящее время реально существует социальный заказ «Создание конкурентоспособных предприятий и формирование основ конкурентоспособности страны в целом».

В этой связи большинство исследователей для решения актуальных социально-экономических проблем рассматривают потенци-

альные возможности социальных институтов в изобретательской и инновационной деятельности, осуществляют попытки решать проблему восприимчивости социальных образований и их составляющих к нововведениям.

Несомненно, что социальные институты в своей совокупности призваны обеспечить реализацию социального заказа.

Как известно, уровень состояния социальных процессов детерминирован управленческим фактором. Сложившееся положение в реализации социального заказа является следствием неэффективного управления, поэтому необходим поиск средств и методов его совершенствования.

Отсюда правомерно, что в стратегии социально-экономического развития современной России ключевая роль отводится двум взаимосвязанным группам вопросов – научного, изобретательского обеспечения и условий восприимчивости к нововведениям. Следует отметить, что их решение неотделимо от действующих институтов образования и науки: во-первых, сложившееся положение в социально-экономическом развитии страны – это следствие некачественного управления. Во-вторых, низкий уровень восприимчивости к нововведениям – это также результат управленческой деятельности; в-третьих, как первый, так и второй компоненты общей проблематики связаны с управлением, управленческим фактором, для которого специалисты подготовлены в социальных институтах образования и науки; в-четвертых, неадекватная деятельность социальных институтов образования и науки является основной причиной сложившегося положения в социально-экономическом состоянии страны.

Отсюда вытекает следующее: социальные институты образования и науки должны признать невысокий уровень своей деятельности в подготовке управленческих специалистов; незамедлительно перейти от признания «огромного вклада» тех или иных специалистов высшей квалификации в социально-экономическое развитие страны к решению проблем кризисного состояния как в научной, изобретательской области, так и в управлении социально-инновационными процессами.

Несомненно, что эти, казалось бы, внешне далекие друг от друга задачи могут иметь позитивное разрешение только во взаимосвязи. Правомерно эти выводы можно определить как концептуальные положения об имманентно взаимосвязанных факторах развития постиндустриального мира, суть которых в следующем: решение управленческих проблем реализации социального заказа (инвестиционный климат, инновации, создание благоприятных условий для бизнеса) и образования (выпуск специалистов, способных воспроизводить новации и быть восприимчивыми к нововведениям) неотделимы, а потому и должны решаться во взаимосвязи.

Правомерно определить эти аспекты как концептуальные положения об имманентно взаимосвязанных факторах развития постиндустриального мира, суть которых в следующем:

во-первых, человеческий фактор был, есть и будет главной производительной силой, поэтому его потенциал и состояние являются главными факторами решения всех проблем;

во-вторых, состояние и направления использования потенциала человеческого фактора находятся в зависимости от субъекта управления;

в-третьих, современное состояние человеческого фактора имеет свою специфику, обусловленную действием определяющих отношений собственности, мерой отчуждения личности от собственности и власти;

в-четвертых, управление человеческим фактором производительных сил не может не учитывать эти условия;

в-пятых, действие закона конкуренции и мировое разделение труда, интернационализация экономик стран предполагают обеспечение конкурентоспособности производства, продукции, услуг, которые могут быть только при наличии конкурентоспособных специалистов.

Вместе с тем нельзя не учитывать, что состояние как управленческого фактора, так и его объектов детерминировано состоянием их жизненного тонуса, здоровья. Отсюда вытекает следующее: во-первых, спортивно-физкультурное обеспечение является имманентным условием реализации социального заказа «Создание конкурентоспособных предприятий и формирование основ конкурентоспособности страны в целом»; во-вторых, проблематика конкурентоспособности предприятий и спортивно-физкультурного обеспечения реализации социальных заказов неотделимы; в-третьих, наличие этой связи выступает общей детерминантой проблематики реализации социальных заказов; в-четвертых, в контексте единства проблематика конкурентологии и спортивно-физкультурного обеспечения реализации социальных заказов еще никогда не исследовалась; в-пятых, имеется необходимость изучения опыта спортивно-физкультурного обеспечения достижения стратегических и тактических целей.

С позиций разработки проблематики спортивно-физкультурного обеспечения достижения стратегических и тактических целей имеют важное значение работы отечественных исследователей.

Сущность концептуальных положений заключается в том, что преодоление отставания и переход к модернизации всех сфер жизнедеятельности страны могут быть осуществлены лишь в следующих аспектах: 1) ускорить создание изобретений, а также параллельно использовать их применение в качестве инноваций; 2) необходимо учитывать, что уровень новационно-инновационного потенциала

страны (как собственного, так и внешнего) детерминирован состоянием метафактора – управленческого фактора; 3) конкурентоспособность продукции и предприятий должна выступать следствием его состояния. По сути, качество метафактора выступает причиной конкурентоспособности предприятий и страны; 4) незамедлительно модернизировать управленческий фактор можно только при использовании изобретательского потенциала; 5) только изобретательно-инновационный компонент придаст управленческому фактору качественное содержание; 6) решить проблемы качества управленческого фактора и его новационного содержания в настоящее время, являющиеся определяющими в жизнедеятельности общества.

С этих позиций разработка и применение системно-комплексного подхода к формированию потенциала спортивно-физкультурного обеспечения реализации социальных заказов (на примере факультета физкультуры и спорта СФУ) заключаются в материализации теоретико-методологических, мировоззренческих, когнитивных, изобретательских, интеллектуально-инновационных факторов мотивационно-деятельностной сферы и социальной позиции и механизмов их применения в процессах формирования потенциала спортивно-физкультурного обеспечения реализации социальных заказов.

Актуальность и значение теоретико-методологических положений заключаются в том, что на их основе осуществляется подготовка специалистов для управленческого фактора страны и предприятий самостоятельного бизнеса. Она приобретает леерное качество, обеспечивая формирование новационного и инновационного потенциала у студентов спортивно-физкультурного профиля и его применение на предприятиях, в социальных образованиях и их составляющих. Преодоление нарушений связи в единстве изобретательского и инновационного потенциала позволяет управленческим специалистам выполнять свои функции как в обществе, территориальных общностях, так и на предприятиях.

Технологии обеспечения единства изобретательского и инновационного потенциала как для действующего метафактора, так и для подготовки специалистов спортивно-физкультурного профиля, повышения их квалификации являются ныне самыми востребованными.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коваль, И. В. Нестандартные цели и нетрадиционные технологии в освоении курса «Социология» в инженерных вузах: опыт, проблемы (на примере КрасГАСА) / И. В. Коваль. – Красноярск : КрасГАСА, 2005. – С. 354.

2. Коваль, И. В. Социология формирующегося конкурентоспособного специалиста в инженерном вузе (на примере КрасГАСА) / И. В. Коваль. – Красноярск : КарсГАСА, 2007. – 382 с.
3. Коваль, И. В. Студенты факультета физической культуры и спорта в технологии формирования управленческой грамотности: опыт, проблемы (на примере факультета физической культуры и спорта СФУ) : монография / И. В. Коваль, А. Д. Какухин. – Красноярск : ИПК СФУ, 2010. – С. 296.
4. Коваль, И. В. Теоретико-методологические аспекты подготовки специалистов для реализации социальных заказов (на примере факультета физической культуры и спорта СФУ) : монография / И. В. Коваль, А. Д. Какухин. – Красноярск : ИПК СФУ, 2010. – С. 176.
5. Послание Президента России Д.А. Медведева 12 ноября 2009 г.
6. Послание Президента России Д.А. Медведева 5 ноября 2008 г.

К. А. Надеин

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

ПЕРСПЕКТИВЫ ИНФОРМАТИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дана характеристика проблем информатизации высшего образования в области физической культуры и направлений развития данной системы обучения студентов спортивных вузов.

Ключевые слова: информатизация высшего образования, информационные технологии, информатизация в сфере спортивного образования.

На основе анализа результатов ранее выполненных исследований выделены следующие проблемы информатизации высшего образования в области физической культуры: 1) в настоящее время отсутствует целостная концепция интеграции информационных технологий в систему высшего физкультурного образования в отрасли в целом и отдельном вузе в частности; 2) решение в большинстве вузов физической культуры проблемы приобретения современных компьютеров (развитие материально-технической базы информатизации образовательного учреждения) еще не означает реализации идеи создания информационно-образовательной среды вуза;

3) до сих пор отсутствует специальное программное обеспечение научного и учебного назначения (большинство разработок носят локальный характер); 4) отсутствует программно-методическое обеспечение (учебно-методические комплексы) для осуществления углубленной технологической подготовки будущих специалистов. Нужно отметить также актуализацию проблемы формирования у будущих специалистов потребности в использовании современных информационных технологий и овладении ими [1].

В большинстве вузов физической культуры информационные технологии используются в учебном процессе в дисциплинах естественнонаучного цикла «Математика», «Информатика», «Биомеханика», «Спортивная метрология» и др. Программы учебных дисциплин чаще всего независимы друг от друга, что не всегда позволяет реализовать междисциплинарные связи. Используемые при этом информационные технологии представлены в лучшем случае отдельными компьютерными программами, которые позволяют реализовать один учебный элемент. При таком подходе в процессе магистерской подготовки невозможно реализовать системообразующие идеи, лежащие в основе национальной доктрины образования и концепции модернизации образования в Российской Федерации.

После присоединения России в 2002 г. к Болонскому соглашению произошёл пересмотр отечественной системы образования, в том числе в сфере физической культуры и спорта. Одним из главных составляющих данного процесса является его информатизация, которая на современном этапе развивается по следующим четырем основным направлениям: 1) оснащение образовательных учреждений современными средствами информатики и использование их в качестве нового педагогического инструмента, позволяющего существенным образом повысить эффективность образовательного процесса (педагогическая информатика). Проблема здесь заключается лишь в уровне оснащённости образовательных учреждений современными средствами информатизации; 2) использование современных средств информатики, информационных телекоммуникаций и баз данных для информационной поддержки образовательного процесса, обеспечения возможности удаленного доступа педагогов и учащихся к научной и учебно-методической информации, как в своей стране, так и в других странах мирового сообщества; 3) развитие и широкое распространение дистанционного образования – нового метода реализации процессов образования и самообразования, позволяющего существенным образом расширить масштабы образовательного пространства и обеспечить возможность доступа все большей части населения к образовательным ресурсам данной страны и других стран мирового сообщества; 4) пересмотр и радикальное изменение содержания

образования на всех его уровнях, обусловленные стремительным развитием процесса информатизации общества, ориентирующиеся не только на повышение общеобразовательной и профессиональной подготовки учащихся в области информатики. При этом должна быть выработана качественно новая модель подготовки людей к жизни и деятельности в условиях постиндустриального информационного общества, формирования у них совершенно новых, необходимых для этих условий личных качеств и навыков [2, 3].

Таким образом, информатизация физической культуры и спорта является эффективным средством повышения профессиональной компетентности будущих специалистов. Она должна ориентироваться на индивидуальное обучение, что позволит создать для студента определенную информационно-предметную среду, способствующую овладению важными профессиональными компетенциями, вовлечь его уже на стадии обучения в будущую профессиональную деятельность за счет решения реальных задач; даст возможность преподавателю контролировать процесс обучения и вносить в него необходимые коррективы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сайков, Б. П. Организация информационного пространства образовательного учреждения : практическое руководство / Б. П. Сайков. – М. : Гэотар, 2005. – С. 29–31.
2. Ковалевич, И. А. Информатизация образования в России: основные подходы / И. А. Ковалевич. – М. : Наука, 2006. – С. 14–17.
3. Пасхин, Е. Н. Устойчивое развитие и информатизация образования / Е. Н. Пасхин. – М. : Академия, 2007. – С. 44, 45.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Внедрение современных информационных технологий, а особенно интернета, в современное образование в области физической культуры и спорта положительно влияет на повышение уровня знаний и ускоряет обмен информацией среди пользователей информационных сетей.

Ключевые слова: информатизация образования, интернет-технологии, информационная культура.

В настоящее время очень важно создание опережающей информационной среды физкультурного образования, которая могла бы позволить свободно пользоваться базами данных, подготовленными в институтах и на факультетах физической культуры, всем специалистам независимо от места их проживания. В данную категорию нужно отнести базы данных по защищенным диссертациям, новым учебникам, статьям межвузовских научных сборников и тезисами докладов научно-практических конференций, перспективным программным оболочкам по разработке электронных учебников по различным спортивно-педагогическим дисциплинам и оздоровительной работе с населением, защищенным выпускным квалификационным работам студентов, подготовленным и используемым в учебно-тренировочном процессе мультимедийным изданиям и т. д. Однако решение данного вопроса задерживается из-за низкой технической оснащенности физкультурных вузов. В этом плане лучше обстоят дела в университетах, в которых в свое время при поддержке фонда Сороса созданы уникальные интернет-центры и накоплен определенный опыт [1].

В условиях построения информационного общества значительно усиливается роль системы повышения квалификации и непрерывного образования специалистов по физической культуре и спорту. Получилось так, что на определенном этапе кризис образования в России в первую очередь затронул сферу повышения квалификации и переподготовки специалистов или, пользуясь терминологией закона

«Об образовании», сферу дополнительного профессионального образования. В этой сфере кризисные моменты проявились еще в конце 80-х гг. XX в., одновременно с процессом резкого уменьшения бюджетного финансирования. Образовательные учреждения оказались во многом предоставлены самим себе и начали самостоятельно выработать и реализовывать стратегию выживания в условиях только формирующегося отечественного рынка образовательных услуг. Изменения в общественной жизни России вызвали не только количественные, но и структурные сдвиги в образовании, спросе на образовательные услуги и продукты. Поэтому на современном этапе одной из основных становится задача переподготовки кадров, повышения их квалификации и непрерывного образования [2]. Естественно, появление современных информационных технологий позволяет значительно изменить и варьировать формы и методы организации этой важнейшей работы. У специалистов появилась возможность значительно эффективнее работать самостоятельно. В этом большую помощь могут оказать интернет-технологии. В учебном процессе и проведении научных исследований это прежде всего самое современное мощное инструментальное средство, всеобъемлющая информационная среда и принципиально новая организационно-методическая инфраструктура информационного обмена. Поэтому эффективное использование средств и возможностей интернет-технологий, а также их изучение – важнейшая профессиональная необходимость для всех участников учебного процесса: руководителей образовательных учреждений, профессоров и преподавателей, лаборантов и методистов, обеспечивающих учебный процесс, а главное, студентов, аспирантов и всех желающих самостоятельно повышать свою квалификацию. Основным путеводителем по ресурсам интернета, связанным с высшим образованием, является сервер центра информатизации Министерства образования РФ «Информика» (<http://www.informika.ru>), на котором можно найти много полезной информации: адреса всех вузов России с указанием специальностей, советов по защите диссертаций; законодательные документы; учебные пособия и учебники, представленные к изданию с грифами Министерства образования РФ; Государственные стандарты; примерные учебные планы по специальностям; перечень научных мероприятий и т. д.

Научно-методическая информация представлена на сервере Российской государственной библиотеки, имеющий адрес: <http://www.rsl.ru>, и сервере Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму «Спортивная Россия» (расположенный по адресу: <http://www.infosport.ru>).

Значительный интерес в процессе обмена информацией представляют электронная почта (e-mail); системы телеконференций, в

перспективе и системы видеоконференций [3]. Для специалистов по физической культуре и спорту в интернете есть возможность поиска, накопления и последующего использования музыкальных и видео-файлов.

Информационная культура – это не только умение работать с готовым прикладным программным обеспечением: текстовым и графическим редакторами, электронными таблицами, базой данных, это прежде всего проникновение в суть процессов обработки информации, причем достаточно глубокое, чтобы можно было легко и быстро решать различные задачи на ПК, подобно тому как истинно грамотный человек может свободно читать и писать. Поэтому основной задачей системы повышения квалификации и непрерывного образования специалистов по физической культуре и спорту является формирование информационной культуры и использованием при этом различных организационных форм и методов работы [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абалуев, Р. Н. Интернет-технологии в образовании : учеб.-метод. пособие / Р. Н. Абалуев, Н. Г. Астафьева, Н. И. Баскакова. – Тамбов : Изд-во ТГТУ, 2002. – Ч. 3. – С. 27–29.
2. Зайцева, В. В. Информационные технологии для физического воспитания и оздоровительной физической культуры / В. В. Зайцева, В. Д. Сонькин // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры : сб. науч. тр. / УралГАФК. – Челябинск, 1997. – С. 156–158.
3. Колин, К. Информатизация образования: новые приоритеты / К. Колин // *Alma mater*. – 2002. – № 2. – С. 16–22.
4. Селиванова, Т. Г. Информатика и информационные технологии в системе повышения квалификации преподавателей и тренеров в области физической культуры и спорта / Т. Г. Селиванова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 12. – С. 58, 59.

ВОЗМОЖНОСТИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рассмотрены вопросы дистанционного образования, которое может быть успешно реализовано для специалистов физической культуры и спорта. Это повысит эффективность самостоятельной работы студентов и их профессиональную компетентность.

Ключевые слова: информация, компьютерные технологии, информационные технологии, дистанционное образование.

Со второй половины XX столетия, особенно в последнее десятилетие, объем получаемой и перерабатываемой информации сильно увеличился. Человечество из индустриальной эпохи шагнуло в информационную эпоху, что привело к существенным изменениям во многих сферах человеческой деятельности. Сформировалось единое мировое информационное пространство, доступное для любого человека. Информация – один из основных производительных ресурсов развития экономики и общества в целом. Главным приоритетом информационного общества является высокий профессионализм его граждан. Только интеллектуальные, высокообразованные члены общества способны эффективно использовать свои знания и навыки для улучшения жизнедеятельности всего человечества. Информатизация требует от каждого постоянного обновления своих знаний. Обучение должно стать непрерывным для каждого человека на протяжении всей его жизни.

Новые компьютерные технологии поставили перед человечеством новую задачу в создании качественного массового образования, объединили информационные базы данных развитых государств, позволили ускорить скорость обмена информации и увеличить ее объем.

Система подготовки кадров для деятельности в области физической культуры и спорта – одна из важных составляющих факультета физической культуры и спорта в Сибирском федеральном университете. Образование в сфере физической культуры и спорта является специфической, не похожей на другие области профессионального образования. В России в настоящий момент можно вы-

делить три уровня профессионального (базового) физкультурного образования: начальное (училища олимпийского резерва), среднее (колледжи и техникумы) и высшее (бакалавр, специалист, магистр). Важной составляющей системы профессионального образования является прохождение всего курса: сдача зачетов, экзаменов, получение теоретических и практических знаний в процессе обучения от квалифицированных педагогов, мастеров.

Однако получение студентами факультета физической культуры профессионального образования связано с некоторыми ограничениями. Студенты-спортсмены большую часть учебного времени проводят на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях и пропускают учебные занятия. Отсюда возникают вопросы, как решить проблему обучаемости студентов, не отвлекая их от соревновательного процесса, и в то же время создать условия для самостоятельного усвоения теоретической составляющей дисциплины. Данная проблема успешно может быть решена с помощью включения в образовательный процесс информационных технологий, то есть элементов дистанционного образования (*distance learning*).

Дистанционное образование – одна из самых перспективных форм обучения. Идея создания подобной формы обучения зародилась давно, задолго до начала информационного бума, вызванного широким распространением компьютерных технологий. По прогнозам ученых, именно дистанционное образование (в сочетании с традиционными формами) будет превалировать в следующем веке – недаром его называют образованием будущего.

Дистанционное образование в последнее время завоевывает все большую популярность. Преимуществом такого образования является то, что обучение происходит на расстоянии в отличие от обычного традиционного. Дистанционное образование позволяет обучаться без отрыва от спортивной деятельности. Уезжая на длительные сборы, студент получает содержание лекционного курса, контрольного задания и т. д. Связь преподаватель – студент осуществляется посредством интернет-технологий. В силу этого дистанционное образование становится чрезвычайно популярной формой обучения. Оно устраняет основной барьер, удерживающий многих спортсменов-профессионалов от продолжения образования, позволяет приобретать более глубокие знания по свободному графику.

Для того чтобы обеспечить эффективное взаимодействие, при дистанционном обучении используется следующий инструментарий: интерактивные компьютерные программы, Интернет, электронная почта, телефон, факс и т. д.

Основные отличия дистанционного образования от традиционного заключаются в том, что оно открывает более широкие воз-

возможности для приобретения не только профессиональных знаний, но и познания социальной и духовной культуры, проявления творческой активности к обучению.

Дистанционное образование способствует:
развитию собственной личности по интересам и наклонностям;
развитию профессиональной компетентности, в которой студент-спортсмен наиболее нуждается;

получению образования без негативных психологических напряжений;

получению широкого и конкретного представления о возможных проблемах в профессиональной среде посредством погружения в разнообразный опыт обучающихся спортсменов;

общению с преподавателями через голосовой портал Интернет.

Основной смысл дистанционного образования заключается не только в том, чтобы разработать систему передачи информации и технологии обучения с использованием Интернета, но и подготовить электронные методические пособия, которые бы позволили слушателям самостоятельно обучаться и совершенствоваться.

На наш взгляд, прежде чем внедрить дистанционное образование на факультете физической культуры для совершенствования всего учебного процесса по программам различных форм обучения студентов-спортсменов, формирования их индивидуальности требуются качественные электронные учебно-методические комплексы.

На сегодняшний день это проблема многих вузов России. Качественные УМКД повысят эффективность самостоятельной работы студента-спортсмена, а преподавателю можно будет больше времени уделять на индивидуальное консультирование.

Примером положительного решения проблемы обучения студентов-спортсменов является Российский государственный институт физической культуры и спорта (г. Москва). Каждому студенту выдан индивидуальный ноутбук, логин, пароль для входа в информационную базу данных учебно-методических комплексов, разработанных ведущими специалистами разных образовательных дисциплин. Находясь в любой точке мира, студент в свободное время может зайти на портал института и получить знания по предмету, отправить свои вопросы преподавателю, решить контрольную, ответить на тест и т. д.

Для студентов-спортсменов факультета физической культуры и спорта Сибирского федерального университета было бы прекрасной возможностью решить свои проблемы с теоретической составляющей различных дисциплин образовательного цикла посредством УМКД.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иоффе, М. О дистанционном образовании / М. О. Иоффе. – М. : Независимая газета, 2005. – 18 марта.
2. Николаева, Н. И. Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: состояние и перспективы / Н. И. Николаева // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 12. – С. 24–26.
3. Сячин, В. Д. Перспективы технологии дистанционного обучения в вузе физической культуры / В. Д. Сячин, М. А. Новоселов // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 12. – С. 42, 43.
4. Петров, П. К. Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту: Возможности, проблемы, перспективы / П. К. Петров // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 10. – С. 6–9.

Г. А. Савинова, Е. А. Огурцова

Красноярское училище (техникум)
олимпийского резерва

МЕТОД ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОЛИМПИЙСКОМ ВОСПИТАНИИ

Рассматривается проектная деятельность обучающихся Красноярского училища олимпийского резерва, применяемая в учебно-воспитательном процессе и направленная на олимпийское воспитание спортсменов.

Ключевые слова: проектная деятельность, метод проектов, олимпийское воспитание.

В Красноярском училище олимпийского резерва обучаются спортсмены, проявившие выдающиеся способности в области спорта. Училище олимпийского резерва – наиболее перспективная и эффективная форма подготовки высококвалифицированных спортсменов, позволяющая сочетать обучение с интенсивной спортивной подготовкой и участием во всероссийских и международных соревнованиях.

Особенность учебно-воспитательного процесса в училище состоит в том, что, обучая спортсменов, их нужно еще и воспитывать

в широком смысле слова. Главной воспитательной задачей является олимпийское воспитание.

К современным подходам в воспитании относится личностно-ориентированный подход, благодаря которому можно придать воспитательному процессу реальную практическую направленность, которая заставляет отдавать предпочтение таким современным технологиям, как воспитание в сотрудничестве и метод проектов.

Метод проектов является одним из самых современных методов, применяемых в олимпийской педагогике, который предполагает создание благоприятных условий для раскрытия и проявления творческого потенциала воспитанников, развивая их воображение и фантазию, мышление и характеризуется высокой коммуникативностью, что способствует повышению мотивации обучающихся. В условиях работы над проектом формируется внутренний мотив самовоспитания, возникает необходимость узнать что-то новое, что диктуется желанием принять участие в создании своего проекта, в презентации своего вида спорта.

Работа над проектом основывается на групповом взаимодействии, которое является не только методом воспитания, но и естественным компонентом учебного процесса.

По проектной методике воспитательный процесс в училище строится уже третий год. Что же привело нас к поиску и применению данной технологии?

Практика проведения групповой работы спортсменов одной специализации показывает, что у обучающихся недостаточно сформированы коммуникативные навыки, умение высказывать свою точку зрения, дать собственную оценку событиям, явлениям. В данной ситуации воспитание коммуникативных навыков через сотрудничество является наиболее эффективным путём объединения обучающихся. Таким образом, работа обучающихся над проектом позволит организовать сотрудничество в группах, развить творческие способности обучающихся, вовлечь в работу слабых, что и будет способствовать повышению мотивации всех обучающихся, созданию положительного настроя к изучению истории олимпийского движения, истории своего вида спорта, когда обучающиеся учатся с увлечением и раскрывается потенциал возможностей каждого спортсмена.

Каждый проект заслуживает одобрения и похвалы: ведь в него вложен большой творческий труд воспитанников.

В олимпийском воспитании обучающихся в училище метод проектов используется в рамках программного материала учебных дисциплин «Олимпийское образование», «История физической культуры», во внеклассной работе при подготовке презентаций видов спорта. Используются проекты как индивидуальные, так и груп-

повые. Группы формируются по разным принципам: сильные – слабые обучающиеся, вид спорта, общность интересов. Состав участников групп меняется от проекта к проекту.

Метод проектов четко ориентирован на реальный практический результат, значимый для обучающихся. Во время работы над проектом строятся новые отношения преподавателя, воспитателя и спортсмена. Педагог уже не является для обучающихся единственным источником информации. Он становится консультантом, помощником.

После презентации проектов работы обучающихся оцениваются, где учитывается содержание, исследовательская работа, творческий подход и аккуратность выполнения. Подводится общий итог и выставляется оценка.

По данной методике спортсменами были подготовлены разные виды проектов: рефераты, компьютерные презентации в Power Point, мероприятия по своему виду спорта.

Если целенаправленно и систематически использовать при обучении и воспитании метод проектов, эффективность будет очень высокая. Расширяется кругозор обучающихся, развиваются коммуникативные навыки, умение вести беседу. Каждый спортсмен учится высказывать и отстаивать свое мнение и приводить убедительные аргументы. Совместная работа сплачивает коллектив: растет взаимопонимание, взаимодействие обучающихся, ответственность не только за свою деятельность, но и работу всей группы. Метод проектов дает большие возможности для активной устной практики, помогает спортсменам в дальнейшей учебе.

Рассмотрим один из проектов, применяемый в училище.

Тема: «О л и м п и й с к о е о б р а з о в а н и е»

Тип проекта: исследовательский, межпредметный, средней продолжительности, осуществляется студентами 1-го курса.

Характеристика:

- доминирующая деятельность: исследовательская;
- предметно-содержательная область: межпредметный проект (ИФК, ТиМФК, ИВ спорта);
- характер координации проекта: непосредственный;
- характер контактов среди участников: индивидуальный;
- продолжительность проекта: ежегодно с сентября по декабрь.

Общая цель: углубленное изучение своего вида спорта.

Цели:

- образовательная: формирование у студентов способности к самостоятельной мыслительной и практической деятельности;

- развивающая: развитие коммуникативных, исследовательских умений;
- воспитательная: воспитание патриотического отношения к российскому спорту.

Задачи:

- формирование умений работать с периодической и архивной информацией;
- способствовать закреплению и обогащению базовых знаний по ИФК.

Участники проекта: студенты 1-го курса, преподаватели ИФК, ТиМФК, ИВ спорта, информатики, библиотекари.

Знания, на получение которых нацелен результат проекта:

- изучение истории своего вида спорта в мире, России, крае, училище;
- выявление основателей вида (тренеров, общественников);

Развитие навыков:

- самостоятельной работы с литературными источниками и интернет-ресурсами;
- коммуникативности;

Этапы реализации проекта

Название этапа	Содержание работы	Время исполнения
Подготовительный	<p>Определение тем рефератов</p> <p>Выделение предполагаемых направлений исследований</p> <p>Составление плана реферата</p> <p>Разработка критериев оценки реферата</p>	Сентябрь
Начальный	<p>Работа с каталогом в библиотеке</p> <p>Поиск нужной информации в Внтернете</p> <p>Работа с архивом в Музее спорта</p> <p>Беседы с тренерами</p>	Октябрь-ноябрь
Основной	<p>Продолжение работы по сбору информации</p> <p>Подбор фотоматериала, стихов</p> <p>Систематизация и анализ полученных данных</p> <p>Обсуждение способов оформления конечного результата</p>	Ноябрь–декабрь
Заключительный	<p>Представление результатов выполнения проекта (реферата)</p> <p>Презентация проекта (защита реферата в форме доклада, компьютерной презентации)</p>	Декабрь

- мыслительной деятельности (анализ, синтез, структурирование информации);
- самоанализа и рефлексии.

Пример этапов реализации проекта см. в таблице.

Планируемые результаты работы над проектом:

- подготовка выставки рефератов по истории видов спорта;
- участие в презентации видов спорта;
- пополнение архива библиотеки рефератами проекта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пахомова Н. Ю. Метод учебного проекта в образовательном учреждении : пособие для учителей и студентов педагогических вузов / Н. Ю. Пахомова. – М. : АРКТИ, 2003.
2. Полат, Е. С. Новые педагогические информационные технологии в системе образования / Е. С. Полат. – М. : Владос, 2001.
3. <http://www.idea.mosuzedu.ru/>
4. <http://www.schools.techno.ru/szo/>

С. А. Самигуллин, Д. Д. Похабов
Сибирский федеральный университет

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАКАТА СЛЕВА В ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Методика обучения техники наката является одной из актуальнейших тем в подготовке теннисистов на этапе начальной специализации. Рассмотрены особенности обучения этому техническому приему, описаны основные ошибки при его выполнении, представлена методика их исправления.

Ключевые слова: настольный теннис, техника, техническая подготовка, накат слева, исследование, обучение.

Настольный теннис – это сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатым тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки [4].

Основными задачами учебно-тренировочного процесса теннисистов являются обучение приемам игры (школа техники) и совершенствование их в тактических действиях; повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание быстроты, гибкости, ловкости и специальной выносливости; овладение тактическими действиям (в основном индивидуальными и парными) и совершенствование их в игре; приобщение к соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, участие в районных и городских соревнованиях [4].

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение, так и обучение движению с последующим расчленением его по фазам и элементам и, наоборот, постепенным соединением в одно движение. На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача решается в игровой ситуации выбора или противоборства [1, 3].

Под техникой физического упражнения понимают способ решения двигательной задачи, реализуемый на основе оптимальных соотношений всех его характеристик в конкретных условиях. Основа техники – это совокупность элементов (операций), необходимых для решения двигательной задачи определенным способом [2].

Многие специалисты (Сюй Яньшэн, Г. В. Барчукова, В. А. Голенко и др.) считают быстрый накат слева одним из важнейших технических приемов для отражения мячей с различным вращением. Особенность быстрого наката слева заключается в том, что исходная позиция занимает вблизи стола, движения короткие, темп быстрый, большая вариативность направления полета мяча, обычно изыскивается возможность для неожиданного удара.

Изучая литературные источники, выяснили, что в настоящее время проблеме исправления ошибок при обучении наката слева уделено недостаточное внимание.

С помощью педагогического наблюдения выявили наиболее распространенные ошибки при выполнении данного технического приема, а именно: запаздывание ног при перемещении, ограниченная работа кистью и особенно часто высоко поднятый локоть.

Для исправления данной ошибки было разработано тренажерное устройство, не позволяющее подниматься локтю.

Тренажерное устройство состоит из резинового жгута, ремня и эластичного бинта для фиксации жгута на плече. Особенность его использования в том, что при выполнении наката слева резиновый жгут не позволяет спортсмену отводить локоть в сторону, вслед-

ствии чего занимающимся приходится больше передвигаться на ногах и усиливать работу кистью.

Для проверки эффективности использования данного тренажера провели исследование, в котором приняли участие 2 группы детей начальной подготовки по 10 человек в каждой. Для проведения исследований были привлечены в качестве помощников ведущие теннисисты Красноярского края А. Анисимов и Г. Павлов. Помощники выполняли «подставку» с одинаковой скоростью, высотой и направлением мяча в течение 5 минут для каждого спортсмена, испытуемые выполняли накат слева. С помощью метода наблюдения количество ошибок, допущенных спортсменами при выполнении данного технического приема, подсчитывалось и фиксировалось в таблице.

Затем, в течение месяца занимающиеся экспериментальной группы по 10 минут в день выполняли накат слева с использованием тренажера. А занимающиеся контрольной группы – без тренажера, обращая внимание на ошибки, указанные преподавателем.

Уже через две недели занятий с тренажером у занимающихся экспериментальной группы при выполнении наката слева локоть перестал высоко подниматься, наблюдались передвижения ногами к мячу и усилилась работа кисти.

В контрольной группе количество ошибок изменилось незначительно.

Таким образом, анализируя результаты исследования, можно сделать вывод о том, что разработанное тренажерное устройство является эффективным средством для обучения накату слева и исправления ошибок при выполнении данного технического приема на этапе начальной подготовки теннисистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова, Г. А. Настольный теннис / Г. А. Барчукова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005.
3. Настольный теннис : пер. с кит. / ред. Сюй Яньшэна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
4. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2004. – 144 с.

Е. Н. Сидорова, В. А. Перушкин, О. Н. Доценко
Сибирский федеральный университет

Красноярское училище (техникум)
олимпийского резерва

КРИТЕРИИ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Приведены методические рекомендации по выработке критериев самооценки студентов на педагогической практике по физическому воспитанию в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: педагогическая практика, критерии самооценки, самоконтроль, самоанализ.

В совокупности форм и методов подготовки специалиста по физической культуре и спорту важное место принадлежит педагогической практике. И действительно, вряд ли кто сегодня может представить себе процесс подготовки любого специалиста без производственной практики, в процессе которой происходит интеграция всех знаний и умений, полученных студентом на предыдущих курсах. В процессе педагогической практики происходит не только проверка теоретической и практической подготовки студентов к самостоятельной работе, но и создаются широкие возможности для обогащения творческого потенциала личности. Здесь с особой силой выступают элементы развивающего творческого обучения, возрастает объем самостоятельной работы студентов, коренным образом меняется уровень требований к ней.

Проведенный теоретический анализ учебно-методических пособий по педагогической практике показывает, что все они оказывают помощь студентам во время практики, но при этом некоторые аспекты педагогической практики и деятельности студентов раскрыты не полностью. Основной проблемой педагогической практики является как недостаточно ясное осознание студентами своих целей и задач, так и неспособность адекватно оценивать свою деятельность. Кроме того, нет четких критериев самооценки своей деятельности на педагогической практике, что делает ее недостаточно эффективной. В связи с этим особую важность приобретает разработка четких критериев оценки и самооценки студентов во время педагогической практики.

Предлагаем разработанный в помощь студентам план самооценки (см. таблицу) по одному из самых важных разделов практики: проведение уроков физической культуры. Кроме того, можно

Самооценка уровня развития педагогических способностей студентов-практикантов в проведении урока

Критерии оценки	При планировании урока	После урока	Оценка методиста
Соответствие содержания урока поставленным задачам			
План структуры урока, распределение времени по частям урока			
Эффективность ОРУ и специальных подготовительных упражнений			
Целесообразность и достаточность организационно-методических указаний			
Терминологическая грамотность записи и произношения ОРУ и других упражнений			
Подготовка мест занятий, инвентаря, наглядных пособий			
Рациональное использование зала			
Эффективное использование методов проведения урока			
Целесообразность и обоснованность применения способов построений, перестроений			
Обеспечение мер безопасности при проведении урока			
Умение дозировать нагрузку с учётом половых, возрастных и психологических особенностей учащихся			
Эффективность применения методов обучения			
Умение выявлять и исправлять ошибки в технике движений			
Эффективность применения методов развития физических качеств			
Применение методов и приёмов обеспечения дисциплины на уроке			
Умение активизировать внимание учащихся на уроке			
Умение проявлять требовательность, настойчивость, выдержку в различных ситуациях на уроке			
Способность проявлять педагогический такт, сдержанность в общении с учащимися			

предложить практикантам и другие направления самооценки своей педагогической деятельности, такие, как спортивно-массовая работа, подготовка к проведению урока, воспитательная работа, общая оценка своей профессиональной деятельности.

В таблице отражен примерный план самоанализа студентов-практикантов. Из заполненной таблицы будут видны ошибки и достижения и можно будет более осознанно подойти к осуществлению педагогической деятельности. В свою очередь, методист может в любое время проконтролировать студентов и сделать запись в графе «Оценка методиста».

В предлагаемой шкале самооценки по трехбалльной системе учитываются баллы со знаком + и со знаком –. Шкала самооценки выглядит следующим образом: 1 балл – удовлетворительно; 2 балла – хорошо; 3 балла – отлично; –1 балл – недостаточно; –2 балла – плохо; –3 балла – очень плохо. Суммируя баллы со знаком + и вычитая баллы со знаком –, практикант получает сумму баллов, определяющую общий уровень его подготовки по данному разделу практики.

Разработка критериев оценки и самооценки деятельности студентов является неоспоримым условием развития педагогической рефлексии и, как следствие, повышения эффективности профессионального роста в период педагогической практики. В результате систематической самооценки своей деятельности на практике у студентов вырабатывается способность анализировать свои профессиональные проблемы, самостоятельно искать и находить пути их решения. Следствием этих позитивных изменений становится повышение положительной педагогической установки в дальнейшей профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Максименко, А. М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе / А. М. Максименко. – М. : ФК, 2006.
2. Холодкова, Ж. К. Педагогическая практика в системе училищ олимпийского резерва / Ж. К. Холодкова, В. В. Асеева. – М. : Москов. училище олимпийского резерва, 1998.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТРУКТУРАХ МАЛЫХ НАСЕЛЁННЫХ ПУНКТОВ

Показаны возможности применения компьютерных технологий на примере малого населенного пункта, применение компьютерных программ, особенно электронных презентаций в образовательном процессе. Разработана электронная презентация, обучающий видеофильм, создается спортивно-оздоровительный сайт.

Ключевые слова: компьютерные программы, физическое воспитание, образовательные структуры, малый населенный пункт,

Наша цивилизация вступила на порог информационной эры. Доля информационных технологий в экономике составляет для развитых стран не менее половины валового национального продукта, и это не предел. В наши дни бурно развивается информатизация общества, неразрывно связанная с информатизацией образования, что является неотъемлемым условием подготовки будущего специалиста. Достигнув необходимого технологического и культурного информационного уровня, молодой специалист сможет успешно справляться с возникающими проблемами, противостоять вызовам современного общества [9]. Как считают Ваграменко А. Я., Роберт И. В., Шолохович В. Ф. [2, 8, 11], применение информационно-компьютерных технологий в образовании даёт возможность оптимизации стиля, структуры, содержания образовательных программ, методологии и форм обучения в соответствии с насущными задачами современного информационного общества, позволяет расширить виды и формы учебной деятельности с учетом применения современных информационных технологий (электронные презентации, тестовые, тренинговые и другие обучающие программы, электронные симуляторы и т. п.), перейти к новым креативным методам обучения. Эти методы поощряют самостоятельность в приобретении новых знаний, поисковую направленность в использовании компьютерных технологий.

Вместе с тем информационно-компьютерные технологии не нашли должного применения в физкультурном образовании, исполь-

зование их резко ограничено малым количеством разработанных методик и небольшим числом квалифицированных специалистов. Тем самым формируется противоречие между потребностью в компьютерных технологиях и уровнем разработанности программного и методического обеспечения системы образования.

Применение современных компьютерных программ в образовании обусловлено:

- развитием личности обучаемого с учетом соответствия интеллекта условиям формирующегося информационного общества;
- формированием портфеля заказов на будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта с учетом информатизации этой сферы;
- возросшими требованиями к интенсивности обучения, тренировок, воспитания.

Таким образом, информационно-компьютерные технологии могут применяться как средство обучения, повышающее его эффективность и улучшающее методику преподавания. С этой целью могут применяться обучающие, тестовые, тренинговые, моделирующие программы, компьютерные симуляторы и имитаторы, контролирующие программы. Также компьютеры могут применяться как средство обеспечения информационной и методической деятельности, управления учебно-воспитательным процессом, автоматизации обучающих процессов, последующего тестирования умственного и физического состояния обучаемых. Несомненно, велика роль компьютеров в обработке полученных результатов тренировок или занятий, научных исследований, рекламном обеспечении, мониторинге состояния здоровья занимающихся [4, 7].

Малые населённые пункты по своей сущности являются основой нашей Родины. В них проживает почти треть населения России. Традиционная удалённость от крупных центров накладывает отпечаток на образовательный процесс, свою роль играет и дефицит квалифицированных педагогов. Отличительной положительной стороной малых населённых пунктов является их компактность, позволяющая формировать небольшие устойчивые группы для занятий. Постановлением Правительства возрождение села названо приоритетной задачей. Свою роль здесь сыграют и информационные технологии. Применение компьютерных программ в образовании позволит соответствовать современным требованиям, предъявляемым к образовательному процессу [6].

Ряд авторов (А. И. Федоров, В. В. Логинов) в процессе информационной подготовки вводят понятие информационно-образовательной среды. Под этой средой понимают совокупность условий,

способствующих возникновению информационного взаимодействия, формированию познавательной активности, осуществлению обучения с помощью информационно-компьютерных технологий. Наиболее важные характеристики информационно-компьютерных технологий, по их мнению, это – интерактивность, мультимедийность, коммуникативность, большая производительность [10].

Информационно-компьютерные технологии являются основой программно-методического обеспечения дидактическими материалами (компьютерные классы, мультимедийные проекторы, подключение к сети интернет). Для этого требуется наличие банка данных и прикладных программ по обеспечению наглядности, квалифицированных преподавателей, умеющих пользоваться информационными технологиями. Также необходима постановка задач, требующих применения информационно-компьютерных технологий, разработки прикладных программных педагогических средств, умения применять их и пользоваться ими. Немаловажным является контроль знаний, ведь по его результатам можно следить за качеством обучения, вносить коррективы в обучение [7].

Компьютерные программы являются средством обработки и представления поступающей информации. Применение электронных презентаций, анимационных программ, видеоклипов дает возможность лучшего усвоения информации, понятийного аппарата. Компьютерные программы дают возможность наглядно представить технику выполнения упражнения, особенности методики разучивания, историю создания упражнения, выполнение его известными спортсменами. Наиболее высока эффективность обучающих программ, сопровождающихся видеопозаказом, фотографиями, схемами, таблицами. Зрительно представленная информация улучшает понимание абстрактных понятий, усвоение которых требует длительного запоминания. Электронная презентация может быть средством самообучения и самоконтроля.

Тестовые программы помогают в выборе форм, методов тестирования в зависимости от конкретных его участников. Электронное тестирование сокращает время, необходимое на его проведение, исключает ручную обработку результатов. Компьютер – непредвзятый судья и может дать объективный ответ. По мнению А. В. Алексеева, А. Э. Егояна, М. Б. Мирцхулава, Д. М. Читашвили, компьютерные программы дают возможность индивидуализации обучения, обеспечивают закрепление полученной информации. Объем полученных в электронном представлении знаний достоверно больше, чем при традиционном обучении [1, 2].

В качестве площадки эксперимента были выбраны образовательные структуры рабочего поселка Емельяново Красноярского

края. Численность населения поселка 10770 человек. В учебных заведениях имеется необходимое для этого оборудование: интерактивная доска, мультимедийный проектор, компьютер. Одной из попыток применения ИКТ было проведение теоретических уроков физической культуры в форме электронной презентации. Был изучен опыт применения ИКТ на уроках, внесены изменения в методические рекомендации [11]. С целью демонстрации возможностей и обкатки информационных технологий на примере малого населенного пункта была разработана электронная презентация «Когда девочка взрослеет». Дополнением к презентации служит обучающий видеофильм «Пластические танцы», позволяющий совместно с тренером наглядно и доходчиво изучить основы современных спортивных пластических танцев. Такая презентация позволяет, не требуя привлечения высококвалифицированных педагогов по данному виду физической деятельности, как правило, отсутствующих в малых населенных пунктах, достичь серьёзных навыков при изучении материала. Разрабатывается местный спортивно-оздоровительный сайт. Целью такого сайта является доступность спортивной информации, местных спортивных новостей, возможность организации форумов. Его наличие необходимо в условиях современного информационного общества.

Выводы:

1. Компьютер является элементом развивающей предметной среды. В малых населенных пунктах тем самым сглаживается неравенство между учебно-методическими центрами и местными учебными заведениями.

2. Внедрение информационно-компьютерных технологий в процесс физического воспитания и обучения формирует интерес к обучению и познанию, совершенствует целостностный подход к физическому воспитанию как к стройной системе взглядов на здоровый образ жизни, способствует систематизации близких образовательных дисциплин в процессе физического воспитания, формированию двигательных навыков.

3. Использование информационно-компьютерных технологий в физическом воспитании и образовании формирует творческие способности, обогащает личность интеллектуальными образами, служит средством сохранения и укрепления физического и умственного здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, А. В. Начинается с головы / А. В. Алексеев // Спортивный психолог. – 2005. – №1(4). – С. 21–23.
2. Ваграменко, А. Я. О направлениях информатизации российского образования / А. Я. Ваграменко // Системы и средства информатики. Вып. 8. Информационные технологии в образовании: от компьютерной грамотности к информационной культуре общества. – М. : Наука, Физматлит, 1996. С. 27–38.
3. Егоян, А. Э. Аспекты комплексного использования информационных технологий в спорте / А. Э. Егоян, М. Б. Мирцхулава, Д. М. Чичташвили // Грузинская государственная академия физического воспитания и спорта. 12 апреля 2007 г., Тбилиси, Грузия.
4. Матвеев, Л. П. Общие проблемы спорта и ее прикладные аспекты. – М. : Изд-во «Известия», 2001. – 333 с.
5. Михайлов, Н. Г. Перспективы телемедицины и дистанционного образования в физической культуре и спорте / Н. Г. Михайлов // Печатные труды 1-й международной конференции «Телемедицина и дистанционное образование». – М., 2005.
6. Основы политики Российской Федерации в области науки и технологий на период до 2010 года и дальнейшую перспективу. Постановление правительства РФ № 576 от 30 марта 2002 г.
7. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / П. К. Петров. – М. : Академия, 2008. – 288 с.
8. Роберт, И. В. Направления научных исследований в области реформирования образования в связи с использованием информационных и телекоммуникационных технологий / И. В. Роберт // Информатизация непрерывного образования : материалы VII Международ. выставки-ярмарки. – М., 1997. – С. 21–27.
9. Современные информационные технологии в физической культуре, спорте и физкультурном образовании : программа и метод. указания / сост. А. И. Федоров. – Челябинск : УралГАФК, 1998. – 44 с.
10. Федоров, А. И. Методические особенности применения электронных образовательных изданий в учебном процессе / А. И. Федоров, В. В. Логинов // Челябинский гос. научно-образовательный центр Уральского отделения Российской академии образования : первая международная интернет-конференция по профессиональной подготовке спортивных кадров 26 ноября 2008 г. – Челябинск, 2008.
11. Шолохович, В. Ф. Информационные технологии обучения: терминология, дидактические аспекты разработки и использования / В. Ф. Шолохович // Понятийный аппарат педагогики и образования : сб. науч. трудов. Вып. 2 / отв. ред. Е. В. Ткаченко. – Екатеринбург, 1996. – С. 127–13.

ДЕТЕРМИНАНТЫ САМОАКТУАЛИЗАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Решить проблему восприимчивости к нововведениям невозможно без актуализации и самоактуализации потенциала личности. Мы рассматриваем подготовку специалистов во взаимосвязи этих явлений. Актуализация имеет отношение к субъекту управления, а самоактуализация предстает как самодеятельность и творчество личности. В то же время необходимо учитывать, что они связаны с жизнедеятельностью одних и тех же личностей как объектов управления и субъектов деятельности.

Ключевые слова: самоактуализация, деловые и личностные качества, формирующиеся специалисты.

Закономерно то, что они представляют условия становления и развития субъектных отношений между преподавателем и студентами. Несомненно, что их качество выступает важнейшей детерминантой эффективности учебного процесса. Поэтому становится необходимым изучение потенциала обучающихся и информационного обеспечения исследуемых явлений и процессов.

Согласно данным наших исследований, восприимчивость личности к нововведениям может быть охарактеризована рядом основных компонентов: предрасположенностью к научному, изобретательскому, управленческому творчеству, склонностью к новизне. Как показывает практика, актуализация и самоактуализация могут быть результативными лишь в той мере, в какой они решают проблему восприимчивости личности к нововведениям, то есть обеспечение направленности актуализации и самоактуализации, использование изобретательского потенциала является главным условием эффективности деятельности в этом аспекте.

При этом нельзя не учитывать, что эти явления существуют неотделимо от действия закона конкуренции. Последний предопределяет характер реализации предрасположенности личности к научному, изобретательскому, управленческому творчеству, её склонности к новизне, восприимчивости к нововведениям.

Поэтому важно рассмотреть соотношение и взаимосвязь таких понятий, как «человек настоящий (современный)», «человек конкурентный», «человек-инноватор». Вполне очевидно, что Homo Innovations не может быть сведен к Homo Sapiens. Последнее явление более широкое. Кроме того, нельзя упускать из виду и другое важное состояние личности – это ее включенность в конкурентное пространство. Личность объективно находится в конкурентном пространстве. Она постоянно испытывает его влияние. В то же время она взаимодействует с другими личностями в этом конкурентном пространстве.

Отсюда видно, что правомерна речь о понятии Homo Concrentions, которое несколько шире понятия Homo Innovations, но уже понятия Homo Sapiens. Это объясняется не только объективным, но и субъективным: насколько личность осознает себя в конкурентном пространстве, как она готова действовать, каково ее поведение в конкурентном пространстве, как она взаимодействует в конкурентном пространстве со своими соперниками, каковы результаты ее деятельности в конкурентном пространстве.

Определяющими качествами, согласно нашим представлениям об определяющей роли закона конкуренции в современном обществе, выступают показатели Homo Concrentions. Они предстают интегральными характеристиками конкурентоспособной личности. Социальные образования, трудовые объединения, личность являются носителями имманентных отношений конкурентности, и в то же время они находятся под воздействием закона конкуренции.

Закон конкуренции определяет направленность их жизнедеятельности как целостное явление. Отсюда вытекает необходимость определения функциональной роли каждой из сфер формирования, становления и развития конкурентоспособной самоактуализирующейся личности.

Соответствующий анализ позволяет представить их в виде единой функциональной структуры, дающей целостное представление о закономерностях, существенных связях и зависимостях одних элементов от других.

Многоаспектная (многокомпонентная) деятельность, обусловленная развитием личностных качеств, связывается в узлы многообразными отношениями, взаимодействиями с другими людьми.

Эти узлы, их иерархии образуют интегральные характеристики личности, детерминируют ее профессиональное развитие.

Многие исследователи проблематики Homo Concrentions выделили три интегральные характеристики конкурентоспособной личности: направленность, компетентность и гибкость.

Это ключевые понятия, имеющие непосредственное отношение к проблематике актуализации и самоактуализации. Вместе с тем нельзя не

учитывать, что актуализация и самоактуализация – это вторичные явления. Первичными выступают потенциальные способности личности. Согласно логике, актуализировать и самоактуализировать можно только то, что уже есть, а также познано, когда имеются освоенные способы для перевода потенциальных способностей в актуальные как самостоятельно, так и в результате взаимодействия с субъектом управления.

В работе особое внимание уделено решению управленческих проблем восприимчивости к нововведениям в условиях конкурентного пространства.

Анализ роли направленности личности в процессах самоактуализации ее потенциала

В современных теориях личности направленность выступает как ее определяющее качество, которое раскрывается по-разному: «динамическая тенденция» (С. Л. Рубинштейн), «смыслообразующий мотив» (А. Н. Леонтьев), «основная жизненная направленность» (Б. Г. Ананьев), «динамическая организация «сущностных сил» человека» (А. С. Прангишвили) и т. д.

Анализ направленности личности имеет важное значение.

С. Л. Рубинштейн (1946) под направленностью личности понимал некоторые динамические тенденции, которые в качестве мотивов определяют человеческую деятельность и сами, в свою очередь, определяются ее целями и задачами.

Направленность включает два взаимосвязанных момента: предметное содержание (содержательный момент), обозначающее определенный предмет направленности; напряжение (собственно динамическая тенденция), определяющее источник направленности (Рубинштейн, 1989).

Кроме того, исследователи подчеркивают, что всякая динамическая тенденция, выражая направленность, всегда заключает в себе более или менее осознанную связь индивида с чем-то находящимся вне его.

Следовательно, выделение «системы относительно устойчивых, иерархизированных мотивов как основных побудителей деятельности» предстает в качестве ядра личности. Одни мотивы, побуждая к деятельности, придают ей личностный смысл (смыслообразующие) и определенную направленность, другие играют роль побудительных факторов.

Исследователи выделяют в структуре направленности личности три группы мотивов: общественно-альтруистические, гуманистические; личные; деловые.

Почти все исследователи исследуют мотивы в той мере, в какой они выступают детерминантами формирования потенциала личности. Они констатируют, что гуманистическая (общественная) на-

правленность начинает формироваться еще в раннем детстве. Личная (эгоистическая) направленность является не возрастной характеристикой, а следствием воспитательных ошибок (пример – «акулы»).

Главным механизмом формирования общественной направленности является воспитание.

Вероятно, пришло время пересмотреть понятие «личная направленность». По нашему мнению, направленность человека на себя не так однозначна: она имеет не только эгоистический, эгоцентрический контекст, но и стремление к самореализации, а стало быть к самосовершенствованию и саморазвитию в интересах других людей. И тогда следствием воспитательных ошибок будет не только центрированность на себе, но и отсутствие таких личностных характеристик у подростка, как самооценочность и самопринятие.

Гуманистическая психология, в значительной степени определяющая современные подходы к пониманию личностного развития и реализации себя (самоосуществлению), основным источником человеческой деятельности признает непрерывное движение человека к самоактуализации, стремление к самовыражению, самоосознанию.

В анализе проблематики самоактуализации и самосовершенствования выделяются работы А. Маслоу (1997), который обобщил значительную долю попыток в этом аспекте. Автор выделил иерархическую структуру основных потребностей, которые составляют мотивационную сферу личности.

Исследователь сделал вывод о том, что высшим проявлением человеческого осуществления является потребность в самоактуализации. Здесь уместно сказать не только о том, что это понятие ввел К. Вальдштейн, но и то, что он определил его сущностное содержание – направленность на использование личностью своего потенциала.

Исследователи рассматривают самоактуализацию не только и не столько как социально-психологическое состояние, а как её результативность.

Однако следует учитывать, что определяющим и начальным звеном в жизнедеятельности личности всегда выступает ее социально-психологическое состояние, которое имеет несколько уровней, направлений и характеристик.

Характеристики – состояние возбуждения или торможения, пассивное или активное.

Уровни – теоретический, теоретико-методологический, обыденного сознания, социолого-управленческий.

Направления – гносеологический, методико-практический, методический, самосознание.

Следовательно, личность, имеющая направленность на реализацию своих сущностных сил, проявляет подлинное творчество, а

вместе с ним и восприимчивость к самореализации своего потенциала. Важно то, что это проявление возможно у человека не только в искусстве или науке, но и повседневной реальной жизни, каждодневном выборе жизненных ситуаций.

Итак, заложенное в человеке как в естественном живом может быть реализовано в каждодневной деятельности. Направленность личности на самоосуществление не может быть в достаточной мере эффективной без ее восприимчивости к нововведениям в своей жизнедеятельности. Творческий компонент – это имманентный компонент в жизнедеятельности каждой личности.

Именно творческий компонент является тем общим, что объединяет всех на планете Земля. Именно он и предстает интегральным показателем использования сущности личности.

Отсюда вытекает, что основным «мерилом» качества личности выступает ее творчество во всех видах жизнедеятельности.

Предприниматель, студент, преподаватель или рабочий у станка – все могут актуализировать свой потенциал, выполняя наилучшим образом то, что они делают. Специфические формы самоактуализации очень разнообразны. Именно на этом высшем уровне иерархии потребностей люди сильнее всего отличаются друг от друга.

Следовательно, во-первых, установлено не только теоретически, но и в ходе социологических исследований наличие предрасположенности личности в разной мере к научному, изобретательскому и управленческому творчеству, каждая личность не только может, имея информацию о его специфике, но и призвана его самоактуализировать; во-вторых, правомерно рассматривать реализацию информации личности о своем потенциале, как условие более полного использования своих сущностных сил. Однако нужно отметить, что здесь недопустим нормативный подход, а необходимы данные о специфике предрасположенности личности к видам творчества. После этого она должна принять решение о том, в каком аспекте действовать, какие способы подлежат освоению и применению в ее жизнедеятельности. Субъект управления не только вправе, но и призван взаимодействовать с подчиненными как объектами управления в этом аспекте.

Здесь авторы утверждают, что ныне много написано по проблематике самоактуализации и актуализации, но приступить непосредственно к оптимальному решению и использованию представленных в ней рекомендаций, предложений, схем весьма проблематично. Более того, теория оторвана от практики. В итоге делают выводы о том, что у кого-то недостаточно таланта, у других способностей и таланта, у третьих нет способностей или возможностей. По сути, эти и подобные суждения вскрывают ряд противоречий, а именно: 1) все могут; 2) каков талант; 3) каковы способности; 4) каковы возможности?

Однако исследователи проблематики не замечают сложности и недоработки в своих работах. Они ограничиваются общими характеристиками, присущими самоактуализирующимся людям:

- поглощенность делом как призванием,
- аутентичность личности,
- независимость в суждениях,
- уверенность в себе,
- инициативность,
- гибкость,
- критичность,
- внутренний локус контроля,
- высокая степень рефлексии,
- детская восприимчивость,
- спонтанность и естественность поведения,
- отношение к своим чувствам как к ценности,
- способность к высшим переживаниям,
- открытость внешнему и внутреннему опыту,
- стремление к глубоким личностным взаимоотношениям с людьми.

Анализ типологий черт самоактуализирующихся личностей выступает постфактом. Как видно, исследователи не доводят свои мысли до технологий управления и самоуправления и принятия управленческих решений. Поэтому встают вопросы: как применить эти характеристики в практике? Все ли эти показатели необходимо использовать в практике? Достаточно какой-либо группы? Или все-таки могут быть использованы только один или два-три показателя для того, чтобы сказать, что есть... «самоактуализация».

Вместе с тем подчеркиваем, что в целом как для теоретиков, так и для практиков имеет важное значение вывод о возможности и необходимости актуализации и самоактуализации сущностных сил личности.

В то же время исследователи приходят к выводу о том, что всеобщую актуализацию и самоактуализацию сущностных сил личности невозможно будет осуществить «даже в самом идеальном обществе». Следовательно, исходя из того, что разработка этой проблемы только на начальной ступени, то исследователи делают подобные выводы. Оказывается, что если общество далеко от своего идеала, то оно не может в значительных объемах и пространстве обеспечить условия для самоактуализации индивидов.

Наличие социологических данных о деловых и личностных качествах обучающихся позволяет наметить некоторые технологии для их актуализации и определить направления для самоактуализации обучающимися.

Согласно социологической информации особую печать на востребованность деловых и личностных качеств, например в достижении успеха, накладывает профессиональная направленность специалиста, а также его гендерная принадлежность (см. таблицу).

Согласно социологическим исследованиям количество деловых и личностных качеств с функциями детерминант выше 0,3 у юношей – 10, а у девушек – 7.

Применение потенциала деловых и личностных качеств формирующихся специалистов спортивно-физкультурного профиля в ориентированных на успех управленческих процессах

Детерминирующая роль деловых и личностных качеств. Данные респондентов-юношей. Значение не менее 0,3	Деловые и личностные качества, входящие в совокупность мужских управленческих ценностей	Деловые и личностные качества, входящие в совокупность женских управленческих ценностей	Детерминирующая роль деловых и личностных качеств. Данные респондентов-девушек. Значение не менее 0,3
0,5	Амбициозность	Амбициозность	0,3
0,5	Аналитичность	Дух соревнования	0,3
0,4	Быстрота в принятии решений	Индивидуализм	0,3
0,3	Вера в себя	Сила	0,3
0,3	Мужественность	Сильная личность	0,3
0,4	Независимость	Склонность к доминированию	0,3
0,5	Сильная личность	Умение полагаться только на свои силы	0,3
0,3	Склонность к доминированию		
0,4	Умение полагаться только на свои силы		
Интегральное значение совокупного фактора – 1,286		Интегральное значение совокупного фактора – 0,94	

Разрыв в интегральных значениях мужских и женских управленческих ценностей в процессах самоактуализации составляет 73,1 % в пользу юношей

Самые сильные влияния у юношей достигают 0,5, а у девушек все деловые и личностные качества имеют одинаковое влияние на успех.

У юношей только у одной детерминанты коэффициент составляет 0,3, а у девушек все позитивные зависимости не выше 0,3.

Имеет совпадение по следующим деловым и личностным качествам: амбициозность, сильная личность, склонность к доминированию, умение полагаться только на собственные силы.

Только по одной детерминанте имеются равные значения у юношей и девушек: склонность к доминированию, которая составляет 0,3.

Интегральное значение совокупности детерминант от юношей и девушек составляет 1,559.

Исходя из полученных результатов, видно, что при установках на решение поставленных задач, выполняющих функцию актуализации, деятельность студентов спортивно-физкультурного профиля сознательна, то есть они включаются в процессы, используя свои потенциальные и реальные деловые и личностные качества.

Социологический подход к решению проблем актуализации и самоактуализации свидетельствует о возможности использования потенциала формирующихся спортивно-физкультурных специалистов.

Е. А. Фуринская

Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Переход на рыночную экономику, переосмысление роли и функции физической культуры и спорта определяют новые требования к подготовке специалистов.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, будущий специалист по физической культуре и спорту, конкурентно-определяющие личностные качества специалиста по физической культуре и спорту.

Современные социально-экономические условия развития общества выдвигают повышенные требования к будущим специалистам среднего и высшего профессионального образования. Одной из

стратегических задач профессионального образования становится задача формирования личности с высоким уровнем профессиональной компетентности, способной адаптироваться к быстро изменяющимся экономическим и социальным условиям.

В концепции модернизации российского образования поставлена основная задача среднего и высшего профессионального образования – подготовка квалифицированного, компетентного, конкурентоспособного на мировом рынке труда специалиста, готового к непрерывному профессиональному росту, самообразованию и самосовершенствованию, лично ответственного за уровень своих компетенций [1].

Проблема профессиональной готовности будущих педагогических кадров – одна из центральных в теории, науке и практике педагогики, а также теории и методике физического воспитания.

Исследователи и практические работники, дающие сегодня разные оценки педагогической системе образования, приходят к обоснованным выводам о кризисном состоянии подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Симптомы этого кризиса проявляются в том, что уровень подготовленности выпускников высших и средних учебных заведений не соответствует процессам, которые совершаются в нашей стране, и мировым стандартам. Профессиональная подготовка не ориентирована на качественные показатели, новые принципы и технологии обучения, наблюдается разрыв между общекультурным и профессиональным компонентами в обучении, что не обеспечивает формирования профессиональной культуры специалиста [2]. Специалист по физической культуре и спорту должен быть компетентным в вопросах эффективного использования средств физической культуры в образовании и воспитании населения, оздоровлении науки, формирования здорового образа жизни, подготовки спортсменов к достижению высоких спортивных результатов [3].

Владение навыками профессии, знание проблем профессиональной деятельности, умение организовать свой труд – все эти качества являются необходимыми составляющими профессиональной компетентности специалистов по физической культуре и спорту.

Таким образом, под профессиональной компетентностью будем понимать систему, состоящую из теоретических знаний, практических умений и личностных качеств, которые обеспечивают необходимую конкурентоспособность и востребованность будущих выпускников средних и высших специальных учебных заведений на рынке труда.

Основными компонентами профессиональной компетентности являются:

– социально-правовая компетентность – знания и умения в области взаимодействия с общественными институтами и людьми

ми, а также владение приемами профессионального общения и поведения;

- персональная компетентность – способность к постоянному профессиональному росту и повышению квалификации, а также реализации себя в профессиональном труде;

- специальная компетентность – подготовленность к самостоятельному выполнению конкретных видов деятельности, умение решать типовые профессиональные задачи и оценивать результаты своего труда, способность самостоятельно приобретать новые знания и умения по специальности;

- аутокомпетентность – адекватное представление о своих социально-профессиональных характеристиках и владение технологиями преодоления профессиональных деструкций;

- экстремальная компетентность – способность действовать во внезапно усложнившихся условиях [4].

Надо сказать, что специалист сможет эффективно конкурировать на рынке труда при условии, что он готов к конкретному виду деятельности. Готовность человека к профессиональной деятельности зависит от сформированности необходимых личностно-психологических качеств, наличия у него специальных знаний, умений, навыков и опыта профессиональной деятельности, приобретенных еще в вузе.

Однако не секрет, что конкурентоспособность специалистов на рынке труда обуславливается не только уровнем их профессиональной подготовки, иначе не было бы необходимости в самом термине, можно было бы ограничиться понятием «профессионализм». Нередки случаи, когда специалисты, являющиеся высококвалифицированными, истинными профессионалами, не могут занять достойное место в социуме либо «теряют» его в «эпоху перемен», как это случилось в недавнем прошлом в России. При этом многие другие, находящиеся на том же, а то и на низшем уровне профессионального развития, смогли найти себя и в новых реалиях, оставшись востребованными в изменившихся социально-экономических условиях. По-видимому, этот факт объясняется отсутствием у первых и наличием у вторых неких характеристик, не относящихся к профессиональной сфере, – внепрофессиональных характеристик, способствующих при прочих равных условиях более эффективной реализации себя специалистами в социуме. Следовательно, определяя совокупность характеристик личности конкурентноспособного специалиста по физической культуре и спорту, необходимо рассматривать в данной системе и профессионально значимые и социально востребованные личностные качества; в сумме они образуют систему конкурентоопределяющих личностных качеств (КОЛК) (см. таблицу).

Конкурентно-определяющие личностные качества специалиста по физической культуре и спорту

Социально значимые личностные качества	Профессионально значимые личностные качества
<p>Толерантность, локальные качества: дружелюбие, интернационализм, готовность к сотрудничеству, способность к коллективной работе</p> <p>Активность (интеллектуальная, социальная, деятельностно-поведенческая), локальные качества: инициатива, ответственность, самостоятельность, работоспособность, энергичность</p> <p>Гибкость (интеллектуальная, эмоциональная, поведенческая), локальные качества: готовность к конкуренции, стрессоустойчивость, адаптивность, мобильность, креативность</p> <p>Навыки самопрезентации – связаны с позитивным имиджем, уверенностью в себе, ораторскими способностями, дружелюбием, эмоциональной устойчивостью</p> <p>Порядочность: честность, надежность и ответственность, добросовестность, следование моральным нормам</p> <p>Гражданственность: патриотизм, социальная активность, ответственность</p> <p>Коммуникабельность: общительность, контактность, дружелюбие, гибкость</p> <p>Креативность: воображение, любознательность, инновационность, поисковая активность, иррелевантность, оригинальность и др.</p>	<p>Организаторские: организованность, самодисциплина, деловитость, инициативность, требовательность, доминантность, способность к мотивации и управлению деятельностью, к принятию решений</p> <p>Коммуникативные: общительность, приветливость, доброжелательность, внимательность, открытость, честность, чуткость, тактичность, эмпатия, современность</p> <p>Перцептивно-гностические: креативность личности (интуиция и воображение, чувство нового, способность и стремление к нестандартным решениям), мышления (находчивость, быстрота, гибкость, оригинальность и критичность мышления), наблюдательность, интеллектуальная активность, антиципация и прогнозирование</p> <p>Экспрессивные: высокий эмоционально-волевой тонус, эмоциональная восприимчивость, оптимизм, самообладание, выдержка, терпение, эмоциональная устойчивость</p> <p>Морально-волевые: добросовестность, надежность, ответственность, целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность, самодисциплина, способность отказаться от прежнего пути и начать все сначала</p> <p>Профессиональная работоспособность: физическая работоспособность, психическая устойчивость и работоспособность, готовность к соперничеству, энергичность, современность (социальная, культурная, экономическая)</p>

Профессионально значимые качества личности (ПЗЛК) – это совокупность личностных качеств, заложенных от природы и сформировавшихся в процессе профессионального образования, становления и развития, профессиональной деятельности и выступающих субъективным фактором, влияющим на успешность выполнения разнообразных профессиональных действий, решение профессиональных задач, осуществление профессионального саморазвития.

Социально значимые личностные качества – наиболее общие, имеющие характер объективных требований к любым специалистам [5].

Таким образом, переход на рыночную экономику, переосмысление роли и функции физической культуры и спорта предъявляют новые требования к подготовке специалистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балашова, В. Ф. Профессиональная компетентность специалиста по адаптивной физической культуре / В. Ф. Балашова // Физическая культура и детско-юношеский спорт в современных условиях: идея, духовность, воспитание : материалы II междунар. науч.-практ. конф. (г. Якутск, 5–6 июля 2008 г.) / гл. ред. М. Д. Гуляев [и др.]. – Якутск : Бичик, 2008. – 320 с.
2. Багина В. А. Профессиональная готовность студентов к педагогической практике / В. А. Багина // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 9.
3. Гогун, Е. Н. Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту / Е. Н. Гогун // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4.
4. Информационная составляющая профессиональной компетентности учащихся ССузов / Н. И. Круне [и др.] // СПО. – 2008. – № 9. – С. 65, 66.
5. Хазова, С. А. Личностные качества конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту / С. А. Хазова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 12.

Д. А. Шубин

Сибирский федеральный университет

Н. В. Люлина

Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева

Л. В. Захарова

Красноярский государственный
торгово-экономический институт

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Объектом исследования является тренировочный процесс, направленный на достижение должного уровня общей физической и специальной физической подготовки. Исследование особенностей проявления двигательных способностей в различных видах спорта определяет уровень физической подготовки гимнастов, легкоатлетов и волейболистов, что позволяет выявить пробелы в общефизической и специальной подготовке, реализация которых оказывает существенную помощь в улучшении всего тренировочного процесса.

Ключевые слова: подготовка, способности, исследование, студенты, обучение, тренировка, гимнасты, волейболисты, легкоатлеты, методика.

Особенность проявления физических качеств в различных видах спорта зависит от выполняемых упражнений, характерных для каждого из них. Посредством специализированных упражнений спортсмен развивает и совершенствует свою специальную физическую подготовленность [3, 5].

Характер проявления физических качеств студентов неразрывно связан с возрастными особенностями. В возрасте 17–22 лет развитие физических качеств достигает высокого уровня. Именно в этом возрасте спортсмены начинают достигать заметных результатов в спортивной деятельности.

Общая и специальная физическая подготовленность неразрывно связаны между собой и в одинаковой степени оказывают влияние на спортивную форму спортсмена.

Развитию двигательных способностей в различных видах спорта и их исследованию уделяется много внимания. Но менее всего эта проблема исследована относительно студентов факультетов физической культуры.

В теории и практике физической культуры проблемы воспитания двигательных способностей и их влияния на спортивную деятельность актуальны на сегодняшний день, так как их исследование и развитие являются одной из главных проблем в области физической культуры и спорта. Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения [4, 9]. Студенты, занимающиеся разными видами спорта, имеют различный уровень физической подготовленности и проявления основных двигательных способностей. Возникла необходимость исследовать на основе тестов уровень развития основных двигательных способностей у студентов, специализирующихся в легкой атлетике, спортивных играх (волейбол) и гимнастике.

Появилась необходимость исследовать влияние развития двигательных способностей и уровня общей и специальной физической подготовки у студентов факультетов физической культуры, специализирующихся в лёгкой атлетике, гимнастике и спортивных играх.

Задачи исследования:

- 1) изучить состояние вопроса по развитию двигательных способностей у студентов на данный момент;
- 2) разработать экспериментальные методики проявления двигательных способностей у студентов на занятиях по лёгкой атлетике, волейболу и гимнастике;
- 3) выявить эффективность и сопоставить уровень общей и специальной физической подготовленности в исследуемых видах спорта;
- 4) внедрить в учебно-тренировочный процесс разработанную методику в исследуемых видах спорта.

Объектом исследования являлся тренировочный процесс, направленный на достижение должного уровня общей физической и специальной подготовки студентов.

Предметом исследования являлось изучение особенностей влияния занятий различными видами спорта на уровень развития двигательных способностей у студентов факультета физической культуры.

Гипотеза исследования. Проверяли, что уровень общей физической подготовленности студентов, специализирующихся в различ-

ных видах спорта, отстает от специальной физической подготовки. Это негативно сказывается на успешности овладения программными требованиями спортивно-педагогических дисциплин и тренировочной деятельности студентов факультетов физической культуры.

Методы исследования:

- 1) ретроспективный анализ литературных источников;
- 2) проведение педагогического эксперимента;
- 3) тестирование;
- 4) метод математической статистики.

Ретроспективный анализ литературных источников проводили с целью создания представления о физических качествах, проявляемых в занятиях различными видами спорта в возрасте 17–22 лет.

Цель тестирования – выявить уровень общей и специальной физической подготовленности волейболистов, гимнастов и легкоатлетов.

Организация исследования. Первым этапом были подбор, изучение и анализ литературных источников. На основании просмотра литературных источников можно сделать следующий вывод: развитию физических качеств студентов факультета физической культуры никто из авторов не уделяет достаточного внимания. На втором этапе проводили начальное тестирование испытуемых по общей и специальной физической подготовке. Провели констатирующий педагогический эксперимент, выявили уровни развития двигательных способностей в различных видах спорта у студентов факультета физической культуры.

Третий этап заключался в обработке и коррекции результатов по проверке эффективности внедрения разработанной методики развития двигательных способностей студентов в различных видах спорта.

Достоверность и обоснованность выводов обеспечены достаточной длительностью исследования и результатами педагогического эксперимента.

Апробация результатов исследования проводилась на факультете физической культуры педагогического университета г. Красноярска. Для проведения педагогического эксперимента были выбраны две группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе было по 18 человек. Учебно-тренировочные занятия проводили по обычной методике, но в экспериментальной группе интенсивность и объем были увеличены.

В результате обработки результатов тестирования получили следующие данные: самый высокий уровень развития основных двигательных способностей у студентов, специализирующихся в гимнастике, несколько ниже показатели у легкоатлетов, а самый

низкий уровень общей физической подготовленности у студентов, специализирующихся в спортивных играх (волейбол). В специальной физической подготовке испытуемые показали такой же уровень развития физических качеств, что говорит о взаимосвязи общей и специальной физической подготовленности.

На третьем этапе исследования проводили конечное тестирование (по прошествии одного года тренировок). В итоге конечного тестирования получили следующие результаты. Уровень общей и специальной физической подготовленности изменился в лучшую сторону, но наибольшая динамика развития двигательных способностей просматривается у студентов, специализирующихся в волейболе. Несколькими ниже показатели прироста результатов у легкоатлетов. Самые низкие изменения в общей и специальной физической подготовленности у студентов, специализирующихся в гимнастике.

После проведения начального и конечного тестирования контрольной и экспериментальной групп проанализированы полученные данные: в результате начального тестирования уровень общей физической подготовленности гимнастов контрольной и экспериментальной групп оказался самым высоким, их средний бал составил 4,2. Немного ниже результат у легкоатлетов – 4,1 балла. Самый низкий уровень показали волейболисты – 4,0 балла. В результате проведения конечного тестирования контрольной группы получили следующие данные. У легкоатлетов средний бал составил 4,4, у гимнастов – 4,5, у волейболистов – 4,2, а у экспериментальной группы легкоатлетов средний бал составил 4,5, у гимнастов – 4,6, у волейболистов – 4,3. Динамика развития общей физической подготовленности в контрольной группе у легкоатлетов 0,3, у волейболистов – 0,2, у гимнастов – 0,3, а в экспериментальной группе у легкоатлетов 0,4, у волейболистов – 0,3, у гимнастов – 0,4 балла.

Из этих данных можно сделать вывод о том, что самый высокий положительный прирост показали студенты, специализирующиеся в гимнастике и легкой атлетике. На основании этого можно сказать, что занятия гимнастикой и легкой атлетикой позволяют наилучшим образом развивать основные двигательные способности и достигать высокого уровня общей физической подготовленности.

В результате проведения начального тестирования по специальной физической подготовке контрольной и экспериментальной групп получили следующие данные. Средний бал подготовленности гимнаста составил 3,8, волейболистов – 3,6, а легкоатлетов – 3,5. В результате конечного тестирования уровень специальной физической подготовки контрольной группы у гимнастов составил в среднем 4,7 балла, у волейболистов – 4,4, у легкоатлетов – 4,2, а у экспериментальной группы гимнастов в среднем – 4,8, у волей-

болистов – 4,5, у легкоатлетов – 4,3 балла. Из этих данных следует, что динамика прироста контрольной группы у гимнастов составила 0,9, у волейболистов – 0,8, у легкоатлетов – 0,7 балла, у экспериментальной группы гимнастов – 1, у волейболистов – 0,9 и легкоатлетов – 0,8 балла.

На основании этих результатов можно сказать, что у гимнастов динамика прироста в развитии специальных физических качеств самая высокая, немного ниже она у волейболистов и легкоатлетов.

Выводы:

1. Изучены особенности развития основных двигательных способностей занимающихся различными видами спорта (гимнастикой, лёгкой атлетикой, волейболом).

2. Выявлены особенности развития двигательных способностей в исследуемых видах спорта.

3. Выявлена эффективность развития двигательных способностей на занятиях по общей и специальной физической подготовке, гимнастике, легкой атлетике и волейболу

4. Исследование показало, что уровень развития общей и специальной подготовленности отражает вид специализации.

5. Выявлена прямо пропорциональная зависимость уровня развития общей и специальной физической подготовленности на успешности в соревновательной деятельности.

В результате изучения и анализа литературных источников разработаны разные трактовки определений таких качеств, как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Но смысл определенных физических качеств остается неизменным [3, 4, 9].

Особенность проявления физических качеств в различных видах спорта зависит от выполняемых упражнений, характерных для каждого из них. Посредством специализированных упражнений спортсмен развивает и совершенствует свою специальную физическую подготовленность.

В результате проведенного исследования прослежена динамика развития основных физических качеств и уровня специальной физической подготовленности у студентов факультета физической культуры, специализирующихся в лёгкой атлетике, гимнастике и волейболе. Общая и специальная физическая подготовленность неразрывно связаны между собой и в одинаковой степени оказывают влияние на спортивную форму спортсмена.

В заключение хотелось бы отметить, что физической подготовке студентов факультета физической культуры нужно уделять большое внимание. Наряду со специальной физической подготовкой не нужно забывать и о роли, которую играет общая физическая подготовка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивные игры : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – 3-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 520 с.
2. Журавин, М. Л. Гимнастика : учеб. для пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
3. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 124 с.
4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
6. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. – М. : Изд-во «Астрель», 2002. – 864 с.
7. Пискунов, А. И. Теория и практика педагогического эксперимента. / А. И. Пискунов, Г. В. Воробьев. – М., 2001. – 384 с.
8. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 128 с.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО	3
СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	4
<i>Александрова Л. И., Бизюкин С. В., Пергат Е. А., Гетт А. И.</i>	
Анализ готовности спортсменов-ориентировщиков к соревновательной деятельности	4
<i>Баранчук С. Н., Савчук А. Н.</i>	
Использование тренажерных устройств в развитии скоростно-силовых качеств борцов	9
<i>Басловяк М. В., Коваль И. В.</i>	
Спорт как вид экстремальной деятельности	12
<i>Биктина С. Я., Усцелемов С. В.</i>	
Психологическая подготовка к соревнованиям студентов-разрядников в отделении легкой атлетики	18
<i>Брюховских Т. В.</i>	
Психологическая подготовка высококвалифицированных биатлонистов	25
<i>Варзиев С. Х.</i>	
Персонализация специальной атлетической подготовки в спорте высших достижений	28
<i>Воронков Р. Н.</i>	
Бросок прогибом: высокоэффективный бросок или удел избранных?	34
<i>Гелецкий В. М., Станченко М. Ю.</i>	
Контроль технической подготовленности спортсменов в пешеходном туризме	37
<i>Герасина У. В.</i>	
Анализ основного положения тела саночника	42
<i>Гомбоев Б. Б., Полева Н. В.</i>	
Бланк спортивного дневника «Результаты контрольных нормативов спортсмена»	44
<i>Горбачев С. Н.</i>	
Экспериментальное обоснование методики развития профессионально важных качеств дзюдоистов	48

<i>Горбунов В. А.</i> Исследование влияния тренировочных воздействий на процесс оптимизации динамики физической и технической подготовленности спортсменов в аэробике	54
<i>Дергач Е. А., Завьялов Д. А., Александрова Л. И.</i> Влияние семьи на спортивную карьеру спортсменов	60
<i>Иванов К. О., Кубряк О. В.</i> О стандартах к использованию стабилотриии в стрелковом спорте	64
<i>Козурман И. В.</i> Выяснение отношения борцов к приему «перевод в партер рывком за руку»	67
<i>Ланцев А. В., Базарин К. П.</i> Сравнительный анализ изменений артериального давления при физической нагрузке в различных видах спорта	71
<i>Личаргин В. Г.</i> К вопросу о современной системе спортивной подготовки	75
<i>Личаргин В. Г., Чехунова И. А.</i> О роли общефизической подготовки спортсмена на этапе спортивного совершенствования и контроль за ее уровнем развития	78
<i>Манасян Г. С.</i> Правомерность существования «Теории беспроегрешной борьбы» на практике	83
<i>Марков К. К., Николаева О. О.</i> Совершенствование методики визуального анализа при обучении спортивной технике	86
<i>Мезенцева Н. В., Булатова Д. В.</i> Оптимизация соревновательной эмоциональной устойчивости волейболистов	92
<i>Мезенцева Н. В.</i> Особенности совершенствования скоростно-силовых способностей волейболисток групп спортивного совершенствования	97
<i>Московченко О. Н., Иваницкий В. В., Михайлова Е. К., Кочнева А. А.</i>	103
Из опыта 40-летней подводной деятельности студенческого клуба «Дианема»	103

<i>Московченко О. Н., Шумаков А. В.</i>	
Морфометрические критерии спортивного отбора борцов греко-римского стиля	110
<i>Николаев Е. А.</i>	
Предстартовая подготовка спортсменов-бобслеистов	116
<i>Протасов В. В., Савчук А. Н.</i>	
Применение йоги в спортивном плавании для повышения уровня развития специальной выносливости у квалифицированных пловцов	121
<i>Санникова Н. А.</i>	
Совершенствование предстартового состояния легкоатлета с помощью средств психической саморегуляции	124
<i>Шульженко Н. Д., Чернякова С. Н.</i>	
Современные методики развития ловкости баскетболистов	129
<i>Шумилин А. П., Соколов А. Н., Бабушкин Г. Д.</i>	
Управление предсоревновательной подготовкой юных дзюдоистов на основе результатов контроля психологической подготовленности	135
<i>Янов В. В., Кравченко С. В.</i>	
Построение спортивной подготовки квалифицированных баскетболистов в соревновательном периоде годичного цикла	143
МАССОВЫЙ СПОРТ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	149
<i>Архипова В. Л.</i>	
Двигательная активность в здоровом образе жизни людей старшего поколения	149
<i>Архипова В. Л., Катцин О. А.</i>	
Краткие итоги выборочного обследования студентов факультета физической культуры и спорта Сибирского федерального университета по теме «Здоровый образ жизни»	153
<i>Безденежных Г. А.</i>	
Реализация программы сохранения и укрепления здоровья ребенка в работе МДОУ	156

<i>Бикьянова Ф. Р., Стерхова Л. П.</i> Мониторинг качества физкультурного воспитания в техническом вузе	160
<i>Брюханова Н. А., Булгакова О. В., Автономова С. Г., Богащенко Ю. А.</i> Влияние занятий оздоровительной аэробикой на частоту сердечных сокращений у студенток	163
<i>Бурдина Е. Д., Архипова В. Л.</i> Реабилитация детей среднего школьного возраста с нарушением осанки средствами физической культуры с использованием метода обратной связи	168
<i>Буров А. Э.</i> Динамика кондиционных характеристик личности интернет-зависимых студентов в процессе занятий физической культурой	172
<i>Бучнев С. С., Панчук Н. С.</i> Мотивационные аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности будущих специалистов	176
<i>Быкова Е. Н., Бондарева И. Г., Карачевцева Н. Г.</i> Физическая культура для студентов нефизкультурных специальностей	179
<i>Вапаева А. В., Станченко М. Ю.</i> Влияние физических упражнений на умственную работоспособность	182
<i>Вдовин Е. Н.</i> Формирование мотивации занятий физической культурой и спортом у студентов МГТУ	187
<i>Вдовина Л. А., Рыбнова Т. Н.</i> Прыжки со скакалкой на уроках физкультуры и при самостоятельных занятиях	191
<i>Гайбиева О. И., Велько В. В., Слепова Л. Н.</i> Физкультурно-оздоровительное направление в школе	196
<i>Голов В. А.</i> Социально-экономическое развитие и преодоление неравенства развития сферы физической культуры и спорта в регионе (на примере Республики Коми)	200
<i>Гребнев А. Н., Андреев П. В.</i> Летний полиатлон в системе студенческого спорта	204

<i>Дашкова А. К., Емец Ю. Н.</i> Совершенствование адаптивных возможностей студентов на основе физкультурно-оздоровительной деятельности	207
<i>Дорошенко С. А., Иняткина Е. В., Кулиев В. К., Рябинина С. К.</i> Контрольные нормативы по физической и технической подготовке на учебно-тренировочных занятиях специализации «Настольный теннис» в Сибирском федеральном университете	212
<i>Жданова Е. А., Мухаметова И. И., Нехаева Т. П., Палаошева О. А.</i> Современные подходы к оптимизации физкультурной деятельности дошкольника	217
<i>Жигарева Н. А., Грязнова Е. В.</i> Развитие керлинга в Красноярском крае	222
<i>Жуйко Д. А.</i> Формирование у студенческой молодежи потребности в физической культуре	227
<i>Журавлева Ю. С., Размахова С. Ю.</i> Некоторые показатели физического состояния девушек, адаптированные к различным видам физической нагрузки в динамике сезонных биоритмов	232
<i>Зыбкин В. Л., Какухин А. Д., Щербаков Е. С.</i> Физическое воспитание и спорт в английских университетах	235
<i>Инкина Т. П., Никитенко Е. М., Аржаева Т. М., Макарова Т. И.</i> Физическая культура как один из аспектов потребностно-мотивационной ориентации студентов на организацию здорового образа жизни	238
<i>Коваль И. В., Коваль О. И.</i> Социологический анализ влияния курса «Искусство жизни» на состояние деятельности обучающихся	241
<i>Коваль И. В., Коваль О. И.</i> Социологические аспекты формирования здорового образа жизни территориальной общности	245

<i>Королёв А. В., Курамшин Р. Я.</i> Принципы и методы силовой тренировки в оздоровительных целях	250
<i>Кравченко С. В., Янов В. В.</i> О применении плиометрических упражнений в тренировочном процессе юных легкоатлетов-прыгунов	254
<i>Кудрявцев М. Д., Станиславчук В. М.</i> Современные физкультурно-оздоровительные особенности формирования навыков ведения здорового образа жизни у молодёжи	259
<i>Кулиев В. К., Дорошенко С. А., Иняткина Е. В., Рябинина С. К.</i> Анкетирование как метод получения социологической информации и установления обратной связи на занятиях по физическому воспитанию в вузе	262
<i>Курамшин Р. Я.</i> Зимний футбол как средство физического воспитания в техническом вузе	266
<i>Мартыненко Н. М.</i> Формирование нравственно-ценностных отношений к здоровому образу жизни через идеи олимпизма у студентов	272
<i>Накрохин В. В., Шенцев С. И.</i> Видеоэкология окружающей среды при занятиях спортом и физической культурой	276
<i>Перушкин В. А., Янов В. В.</i> Модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях	282
<i>Плотникова И. И., Галимов Г. Я.</i> Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании школьников	286
<i>Похабов Д. Д., Савчук А. Н.</i> Изучение причин снижения интереса населения к спортивно-оздоровительному туризму и основных трудностей, возникающих при организации и проведении туристских походов	289
<i>Размахова С. Ю., Журавлева Ю. С.</i> Анализ учебных занятий физической культурой по зонам энергетического обеспечения студентов вуза	294

<i>Рубис Л. Г.</i> Студенческие туристские слеты	296
<i>Рудченко В. Д., Федулов Б. А.</i> Физическая культура как неотъемлемый компонент здорового образа жизни студентов вуза культуры и искусств	299
<i>Рыбнова Т. Н., Вдовина Л. А.</i> Индивидуальные способы контроля и оценка адаптивных свойств системы кровообразования в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями	304
<i>Самылина Н. В., Иванова Ю. В.</i> Значение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре	309
<i>Санарова Н. С., Соболев С. В., Коноваленкова М. В.</i> Программа «Юный спасатель» в системе дополнительного образования детей	312
<i>Сморгунов С. В.</i> Производственная гимнастика как фактор повышения уровня двигательной активности	315
<i>Соболева Н. А.</i> Особенности занятий физической культурой со студентами юридического вуза, имеющими отклонения в состоянии физического развития и здоровья	321
<i>Созинова Т. В., Часовских А. А.</i> Шейпинг – одна из физкультурно-оздоровительных систем в физическом воспитании вуза	325
<i>Станченко Л. И., Станченко М. Ю., Вапаева А. В.</i> Роль восстановительных средств в процессе проведения учебных занятий в вузе	328
<i>Станченко Л. И., Станченко М. Ю.</i> Физическое воспитание современной молодежи	331
<i>Стручков В. И., Ситников А. Я.</i> Волейбол как средство здорового образа жизни у студентов в гуманитарном вузе	333
<i>Темных А. С., Филимонов Г. А.</i> Организация и проведение учебных занятий по физическому воспитанию в группах адаптивной физической культуры	336

<i>Третьяков А. С., Гайкович В. Ф.</i>	
Характеристика и отличительные особенности оздоровительной физической культуры в водной среде	339
<i>Третьяков А. С., Подоляк Н. М., Щепина Н. А.</i>	
Проблемы физического воспитания в вузе	344
<i>Третьяков А. С.</i>	
Применение занятий оздоровительной направленности в водной среде в курсе физического воспитания студентов	350
<i>Тумаров К. Б.</i>	
Особенности реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании студентов	355
<i>Чернякова С. Н., Ферова И. С., Анциперов Н. О., Грузенкин В. И.</i>	
Модель развития студенческого баскетбола как элемент молодежной политики СФУ	360
<i>Шмарева Е. А.</i>	
Развитие социально адаптированной личности на занятиях оздоровительным плаванием	365
<i>Шумовсков В. В., Гуркина В. А.</i>	
Об использовании метода тестов при учете физического состояния студентов	370
ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	376
<i>Алаева Л. С.</i>	
Содержание методики формирования профессионально-педагогических умений по оздоровительной аэробике у студентов физкультурных вузов	376
<i>Александрова Л. И., Бизюкин С. В., Калиновский Е. В.</i>	
Качество образования студентов факультета физической культуры и спорта Сибирского федерального университета	381
<i>Алонцева О. А.</i>	385
Психологическая готовность специалистов физического воспитания к профессиональной деятельности	385

<i>Борисова О. О.</i> Образовательный компонент как профилактика нарушений пищевого поведения девушек-студенток при занятиях фитнесом	389
<i>Бурдукова И. В.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка в высших учебных заведениях	392
<i>Голов В. А., Щербакова И. В.</i> Исторические предпосылки гуманизации сферы физической культуры и спорта	398
<i>Горбунова Т. В.</i> Подготовка специалистов нетрадиционной физической культуры	405
<i>Данилова Е. Н., Сабинин Л. Т., Демонов В. Н.</i> Проблемы научно-методического обеспечения процесса подготовки спортсменов и перспективы их решения	411
<i>Жукова Е. В.</i> Технология обучения игровой деятельности	416
<i>Жукова И. Н.</i> Профессиональная речь как речевой имидж специалиста в области физической культуры и спорта	419
<i>Какухин А. Д., Ольгин И. И., Тюканов В. Л., Смирнов А. И.</i> Будущее рождается сегодня	421
<i>Какухин А. Д., Ольгин И. И., Тюканов В. Л., Смирнов А. И.</i> Подходы к реформированию системы высшего профессионального образования	432
<i>Какухин А. Д., Ольгин И. И., Тюканов В. Л., Смирнов А. И.</i> Участие во всероссийских очных и заочных конкурсах	438
<i>Калинина Ю. И., Гелецкий В. М.</i> Влияние стиля педагогической деятельности тренера на психоэмоциональное состояние юных спортсменов	440
<i>Катцын О. О., Коваль И. В., Московченко О. Н., Какухин А. Д.</i> К вопросу о проектировании карьеры специалистов спортивно-физкультурного профиля	445

<i>Коваль И. В., Какухин А. Д.</i> Теоретико-методологические аспекты роли спортивно-физкультурных специалистов в реализации социальных заказов	453
<i>Надеин К. А.</i> Перспективы информатизации высшего образования в области физической культуры	458
<i>Надеин К. А.</i> Использование информационных технологий при подготовке специалистов в области физической культуры	461
<i>Рукоусева Т. Г.</i> Возможности дистанционного образования в подготовке специалистов физической культуры и спорта	464
<i>Савинова Г. А., Огурцова Е. А.</i> Метод проектной деятельности в олимпийском воспитании	467
<i>Самигуллин С. А., Похабов Д. Д.</i> Методика обучения технике наката слева в подготовке теннисистов на этапе начальной специализации	471
<i>Сидорова Е. Н., Перушкин В. А., Доценко О. Н.</i> Критерии самооценки студентов на педагогической практике	474
<i>Скрипаченко И. В., Сидоров Л. К., Савчук А. Н.</i> Особенности применения компьютерных программ в образовательных структурах малых населённых пунктов	477
<i>Филатова Е. И., Коваль И. В.</i> Детерминанты самоактуализационных процессов в подготовке специалистов спортивно-физкультурного профиля	482
<i>Фиринская Е. А.</i> Профессиональная компетентность будущего специалиста по физической культуре и спорту	489
<i>Шубин Д. А., Люлина Н. В., Захарова Л. В.</i> Особенности развития двигательных способностей студентов под влиянием спортивной специализации	494

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы XII Всероссийской
научно-практической конференции

Красноярск, 23–25 апреля 2010 г.

Оформление обложки: Л. М. Живило
Редакторы: И. Н. Байкина, А. А. Быкова, Н. А. Варфаломеева,
В. Р. Наумова, А. В. Прохоренко, М. В. Саблина, Т. И. Тайгина
Компьютерная верстка: Л. М. Живило, И. В. Манченкова
Д. Р. Мифтахутдинова

Подписано в печать 06.04.2010. Печать плоская
Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 29,6
Тираж 150 экз. Заказ № 1531

Издательско-полиграфический комплекс
Сибирского федерального университета
660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 82а