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 XI Всероссийской
научно-практической конференции

Красноярск, 17–19 апреля 2009 г.

Красноярск
ИПК СФУ
2009

УДК 96:37
ББК 74.580.054
Ф50

Ответственный за выпуск К. П. Базарин

Ф50 **Физическая культура и спорт в системе образования** : материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск, 17–19 апреля 2009 г. – Красноярск : ИПК СФУ, 2009. – 332 с.
ISBN 978-5-7638-1221-3

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

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

УДК 796:37
ББК 74.580.054

ISBN 978-5-7638-1221-3

© Сибирский федеральный университет, 2009

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

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

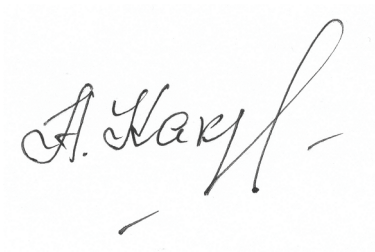
Проведение уже ставшей традиционной конференции служит важной задаче обмена передовым опытом, идеями, установлению новых научных и профессиональных контактов. Результатом является внедрение новых подходов в практику обучения специалистов, развитие новых направлений научных исследований, рост профессионального мастерства, а в целом – дальнейшее развитие физической культуры и спорта в нашей стране. Воспитание здоровой нации, лидирующие позиции России в мировом спорте – наша главная цель, поэтому возможность проведения на красноярской земле конференции такого уровня – важный шаг на пути ее достижения.

Современная жизнь уплотняется, становится динамичной, а спорт – самая лучшая подготовка к такой жизни. Добиваются успеха те, кто сильнее духом и выносливее. Ведь, чтобы стать сильнее, нужно, говоря спортивным языком, тренироваться, учиться терпеть. Факультет физической культуры и спорта Сибирского федерального университета на протяжении многих лет готовит именно таких специалистов, способных совмещать отличную учебу с высокими спортивными достижениями. Сегодня мы с гордостью называем их имена: ***Назыр Манкиев*** *– олимпийский чемпион по греко-римской борьбе 2008 г. в Пекине;* ***Бекхан Манкиев*** *– бронзовый призёр чемпионата Европы и обладатель Кубка мира по греко-римской борьбе;* ***Максим Бархатов*** *– трёхкратный чемпион мира по пауэрлифтингу;* ***Светлана Болдыкова*** *– победительница этапов Кубка мира по сноуборду, серебряный призёр общего зачёта Кубка Европы, чемпионка России, участница зимних Олимпийских игр в Турине;* ***Алексей Ковригин*** *– чемпион и рекордсмен России по плаванию, победитель этапов Кубка мира, участник Олимпийских игр в Сиднее и Афинах;* ***Алексей Прошин*** *– победитель Кубка России по конькобежному спорту, победитель первенства Европы, участник Олимпийских игр в Турине;* ***Константин Сац*** *– неоднократный чемпион России по горным лыжам, участник Олимпийских игр в Турине;* ***Алёна Сидько*** *– чемпионка России по лыжным гонкам, победитель этапов Кубка мира, бронзовый призёр Олимпийских игр в Турине;* ***Ольга Москаленко-Рочева*** *– чемпионка России по лыжным гонкам, победительница этапов Кубка мира, трёхкратная чемпионка Всемирной Универсиады, участница Олимпийских игр в Турине;* ***Сергей Ломанов*** *– неоднократный чемпион мира по хоккею с мячом, обладатель Кубка европейских чемпионов, чемпион России;* ***Евгений Швецов*** *– чемпион мира по хоккею с мячом, обладатель Кубка европейских чемпионов, чемпион России,* ***Максим Феллер*** *– чемпион России по лыжным гонкам;* ***Андрей Феллер*** *– чемпион России по лыжным гонкам, чемпион мира среди молодёжи;* ***Дмитрий Стерхов*** *– чемпион России по дзюдо, бронзо-*

вый призёр Кубка мира, призёр чемпионата мира среди студентов; ***Евгений Лисица*** *– чемпион России по горным лыжам, победитель Кубка России и другие известные студенты-спортсмены факультета физической культуры и спорта.*

Факультет динамично развивается, качественно и количественно. Открываются новые специальности, в ближайшее время будут открыты аспирантура и магистратура. Преподаватели имеют возможность постоянного совершенствования профессионального мастерства через курсы повышения квалификации в ведущих университетах России и за рубежом, большая группа преподавателей работает над подготовкой кандидатских и докторских диссертаций.

Развитие является нашим общим успехом, залогом высоких достижений в будущем. Пусть плодотворная работа на конференции послужит делу всей нашей жизни – развитию физической культуры и спорта.

Декан ФФКиС  *А.Д. Какухин*

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Л.И. Александрова, *С.В. Бизюкин*, *А.И. Гетт*, *С.Ю. Меренцов*
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СЕКЦИИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ БЕГОМ СФУ

Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта, в котором для достижения высоких результатов необходима разносторонняя физическая подготовка. Главным физическим качеством, обусловливающим результат, является выносливость, развитие которой требует использование высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Необходимость совмещения тренировочного процесса и обучения в вузе накладывает свой отпечаток на деятельность спортсменов и тренеров.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, студенческий спорт, микроцикл, мезоцикл, средства и методы тренировки.

Определяющей чертой тренировочного процесса секции спортивного ориентирования СФУ является необходимость совмещения спортивной деятельности на высоком уровне с качественным обучением в университете.

Подготовительный период, первый в годичном цикле тренировок, начинается в начале ноября с двухнедельного втягивающего микроцикла, задачей которого является переход от восстановительного переходного периода с небольшими тренировочными нагрузками к тяжелой работе в подготовительном периоде. Основными методами на данном этапе являются равномерный, круговой и игровой. Используются следующие средства: бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовленности, спортивные игры.

С середины ноября по декабрь включительно проходит первый этап подготовительного периода – общеподготовительный с основными задачами, заключающимися в повышение аэробной выносливости, укреплении сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Данный этап состоит из двух базовых мезоциклов, один из которых проходит на учебно-тренировочных сборах в г. Железноводске.

Тренировочный день на УТС состоит:

– из зарядки (30–40 мин), которая включает в себя бег, специальные беговые и прыжковые упражнения;

– первой тренировки (2–2,5 ч) – кроссовый бег по местности с картой либо прохождение тренировочной дистанции на время;

– второй тренировки (1–1,5 ч) – отработка основных технических приемов;

– теоретического занятия, во время которого проводится не только изучение основ техники, тактики и стратегии ориентирования, но и обсуждение итогов прошедших тренировок и текущего состояния спортсменов.

Весенние учебно-тренировочные сборы обычно заканчиваются соревнованиями регионального уровня.

Методы тренировки этого этапа подготовки – равномерный, соревновательный и игровой.

Средства тренировки – это медленный равномерный продолжительный (более одного часа) бег по тропам и лыжням, темповый бег в течение 25–50 мин, походы и передвижение на лыжах. В качестве восстановительных тренировок проводятся игры в футбол и в волейбол. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, количество тренировок достигает 6–12 раз в неделю. Один раз в неделю после игровой тренировки в зале проводится теоретическое занятие в учебном классе.

Максимальный недельный объем первого этапа подготовительного периода – 120–130 км для женщин и 150–180 км для мужчин.

В первой половине января начинается второй этап подготовительного периода – специально-подготовительный, с участия в легкоатлетическом пробеге «Рождественский полумарафон». С учетом большой вероятности в этот период сильных морозов приходится планировать 1–2 микроцикла, направленных на развитие силовой выносливости, силы и быстроты. Тренировки проводятся преимущественно в спортивных залах. В контрольно-подготовительном мезоцикле (февраль) объем тренировочной нагрузки снижается, но увеличивается доля темпового бега, раз в неделю проводится тест-бег на 3 км для женщин и на 5 км для мужчин.

На данном этапе подготовки используются: равномерный, непрерывно-переменный и интервальный, игровой методы.

Средства подготовки: бег в различном темпе и с различными интервалами отдыха, ОРУ и спортивные игры.

С начала марта начинается третий этап подготовительного периода – предсоревновательный. Этап состоит из двух мезоциклов: контрольно-подготовительного и предсоревновательного, между которыми включается восстановительный микроцикл. В течение второй–третьей декады марта предусмотрены учебно-тренировочные сборы на юге России (преимущественно в Железноводске или Кисловодске). Там продолжается скоростная и силовая

подготовка и восстановление утраченных за зиму технических навыков. Второй мезоцикл этого периода включает в себя УТС, проводящийся на юге Красноярского края, причем все занятия проводятся на местности с картой, и на них продолжают отрабатывать «чувство местности и карты» – умение быстро и с наименьшими затратами сил бежать, одновременно правильно производя все необходимые технические действия. Основными методами подготовки являются непрерывно-переменный, интервальный, соревновательный, игровой.

Средства, используемые в этом периоде: бег в различном темпе и с различными интервалами отдыха, технические упражнения на совершенствование чтения карты, контроля расстояния и направления. Также практикуются участие на соревнованиях по легкой атлетике и ориентированию, проведение контрольных стартов и тренировок.

Соревновательный период начинается в мае с участия в личном чемпионате России, и затем в ходе соревновательного мезоцикла до середины июня каждую субботу и воскресенье спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня, поэтому интенсивность тренировок в остальные дни недели снижается, и объемы циклической нагрузки уменьшаются.

Основными методами подготовки являются равномерный, интервальный, соревновательный, игровой.

Средства, используемые в этом периоде: бег в различном темпе и с различными интервалами отдыха, технические упражнения на совершенствование чтения карты, контроля расстояния и направления. Также практикуются участие в соревнованиях по легкой атлетике и ориентированию, проведение контрольных стартов и тренировок.

В летнем соревновательном мезоцикле (конец июня–июль) наша команда принимает участие в чемпионате Сибири и чемпионате края. По возможности перед каждым из этих важных соревнований проводится акклиматизационный сбор или участие в подводящих соревнованиях на местности, подобной той, где пройдут главные соревнования сезона. После окончания соревнований проводится восстановительный микроцикл.

Средства и методы подготовки такие же, как на предыдущем этапе.

Во время подготовительного этапа в августе проводятся учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы, на которых есть прекрасная возможность в спокойной обстановке восстановить силы и поработать над различными техническими приемами и навыками, повысить физические кондиции.

На этом этапе используются все основные методы подготовки.

В сентябре во время осеннего соревновательного этапа проводится подготовка и участие в финале чемпионата России, студенческой и краевой универсиадах по спортивному ориентированию и к традиционному «Кубку Сибири». Также производится набор в секцию новичков, причем необходимо отметить, что многие из них до окончания обучения в университете становятся зрелыми спортсменами – мастерами и кандидатами в мастера спорта.

Участием в «Кубке Сибири» в конце сентября знаменуют окончание соревновательного и начало переходного периода.

Переходной период длится в течение октября, и основными тренировками в это время являются кроссы с невысокой интенсивностью и игровые тренировки в футбол, баскетбол и волейбол с обязательным включением в начале тренировки легкого кросса и 2–3 коротких серий специальных беговых упражнений. Кроме этого, все квалифицированные спортсмены принимают участие в рисовке и корректировке спортивных карт к будущему соревновательному сезону, что одновременно является прекрасной формой технической подготовки.

Таким образом, весь тренировочный процесс является непрерывным и круглогодичным, без существенных перерывов, что способствует планомерному и поступательному росту спортивного мастерства и укреплению здоровья занимающихся в секции спортивного ориентирования СФУ.

В.Л. Архипова

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

При современном уровне развития физической культуры повышаются требования и к специалистам в области физической культуры и спорта. Руководитель физкультурно-спортивной деятельностью должен быть человеком инициативным, думающим, способным брать на себя ответственность за выполнение намеченных целей, умеющий эффективно работать в условиях активной демократии, гласности, рыночных отношений.

Ключевые слова: управленческая деятельность, производственная практика студентов, специалисты в сфере физической культуры и спорта.

В соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, бакалавр (специалист) по физической культуре и спорту должен быть подготовлен к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта на местном, региональном и федеральном уровнях [1].

Руководящий работник в области физической культуры и спорта − это умелый организатор, способный на практике применять принципы научной организации труда, умеющий работать с людьми. Это человек высокой культуры, широкой эрудиции, энтузиаст своей профессии, систематически работающий над повышением своего научного и методического уровня, знающий систему управления физкультурным движением, владеющий организаторскими навыками.

По мнению Л.С. Дормидонтовой [2], возрастание роли и ответственности руководителя в сфере управленческой деятельности можно объяснить следующими причинами:

– возросшим уровнем общеобразовательной и профессиональной подготовки работников физкультурного движения, повышением их интеллекта, творческого потенциала и социальной активности;

– сдвигами в самой системе управления − развитием демократических начал и повышением зрелости коллективистских отношений при одновременном ослаблении роли централизованного руководства;

– отмиранием старых административно-командных методов и необходимостью внедрения новых прогрессивных методов управления физкультурным движением и его подсистемами;

– разрушением традиционных организационных структур физкультурно-спортивного движения и переходом к новым структурным образованиям физкультурно-спортивных организаций, строящих свою работу на принципах самостоятельности, самоуправления и рентабельности;

– необходимостью быстрой адаптации к особенностям рыночной экономики.

Именно этим обусловлена актуальность новой, современной подготовки и обучения организаторов и управленцев, специалистов физической культуры [2].

Согласно программе, управленческий этап практики студентов факультета физической культуры и спорта Сибирского федерального университета проводится в начале 8-го семестра в течение двух недель с отрывом от учебы. Студенты работают в должности инструктора-стажера, помощника специалиста в организациях фикультурно-спортивного профиля, помощника завуча или методиста спортивной школы. С организациями заключаются коллективные договоры, где оговорены обязанности сторон. Также возможно прохождение практики по индивидуальным договорам.

В ходе данного этапа практики студенты знакомятся с организационной структурой учреждения, с функциями различных отделов, с должностными обязанностями работников, изучают нормативно-правовую документацию, положения о различных смотрах-конкурсах. Рекомендуется привлекать практикантов к сбору и обработке статистических данных, к подготовке информационных материалов для опубликования в СМИ. Студенты прини-

мают участие в подготовке и проведении соревнований, в составлении различных положений, отчетов, смет, проводят анализ протоколов прошедших соревнований.

Конкретно объем и направление работы определяет заведующий отделом, в котором работает практикант или руководитель практики в учреждении. Режим работы студентов-практикантов полностью соответствует распорядку и режиму работы учреждения, в которое они направлены [3].

Наши студенты работают в министерстве спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края, главном управлении по физической культуре и спорту администрации города Красноярска, краевом государственном автономном учреждении «Центр спортивной подготовки», в отделах, занимающихся вопросами физкультуры и спорта при администрациях Центрального, Советского, Октябрьского и Свердловского районов города Красноярска, школе высшего спортивного мастерства, детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва.

При анализе опыта проведения такой практики было выявлено, что не всегда она проходит эффективно. Чаще всего это зависит от умений руководителей практики в учреждении организовать работу студентов. Кроме того, можно предположить, что существует определенная связь между наполнением практики и календарем мероприятий, по которому работает учреждение. Работа студентов, проходящих практику в министерстве спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края, а также в КГАУ «Центр спортивной подготовки» напрямую связана с международным турниром по борьбе на призы И.С. Ярыгина, который в это время проводится в Красноярске. Безусловно, работая на турнире, студенты приобретают хороший опыт организационной работы, но турнир заканчивается, а их дальнейшая работа продолжается в различных отделах министерства и учреждений в соответствии с направлением. В ходе бесед со студентами и их отчетов по окончании практики выяснилось, что бывают случаи, когда студентов задействуют на работах, не предусмотренных программой практики и не имеющих отношения к специальности студентов.

Таким образом, назрела необходимость искать более эффективные пути и варианты организации управленческого этапа производственной практики студентов нашего факультета.

Список литературы

1. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. − М., 2000.

2. Дормидонтова, Л. С. Профессиональная деятельность специалистов физической культуры и спорта. – Омск : СибГАФК, 2001. − 128 с.

3. Программа производственной практики : метод. разработка / сост. В. Л. Архипова. − 2-е изд., перераб. и доп. – Красноярск : ИПК Сиб. федер. ун-т, 2008. − 10 с.

К.П. Базарин

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

В работе приводится сравнительный анализ мощностей отдельных ритмов – компонентов электроэнцефалограммы, в частности, альфа-, бета- и тета-ритмов. Высказывается предположение о возможном значении альфа-ритма для эффективной спортивной деятельности.

Ключевые слова: электроэнцефалограмма, альфа-ритм, спорт высших достижений.

Работа проводилась с высококвалифицированными спортсменами, мастерами спорта по регби и включала в себя альфа- и ЭМГ-тренинги на программно-аппаратном комплексе Бослаб, психотерапевтическую коррекцию. Уровень тревожности оценивался по шкале Спилбергера–Ханина. Основные задачи: обеспечение эффективного психофизиологического восстановления в стрессовых условиях соревнований и снижение тревожности во время игры. Целью данной статьи является анализ результатов первичного мониторинга ЭЭГ.

Полученные в ходе первичного мониторинга данные были разделены на две группы: 1) ведущие игроки команды; 2) игроки, имеющие меньшую результативность. В ходе исследования обнаружено, что ведущие игроки исходно имеют высокую мощность альфа-ритма либо легко учатся достигать существенного ее увеличения уже на первом сеансе. В табл. 1 и на рис. 1 представлены средние значения мощностей альфа-, бета- и тета-ритмов для группы 1.

Таблица 1

Средние значения мощностей альфа-, бета-, тета-ритмов и их соотношение для группы 1

Значение	Альфа	Бета	Тета
Абс.	37,26	11,46	15,99
%	57,57	17,72	24,71

В группе 2 мы наблюдаем значимые отличия как по абсолютным значениям мощности, так и по соотношениям мощностей отдельных ритмов (табл. 2, рис. 2).

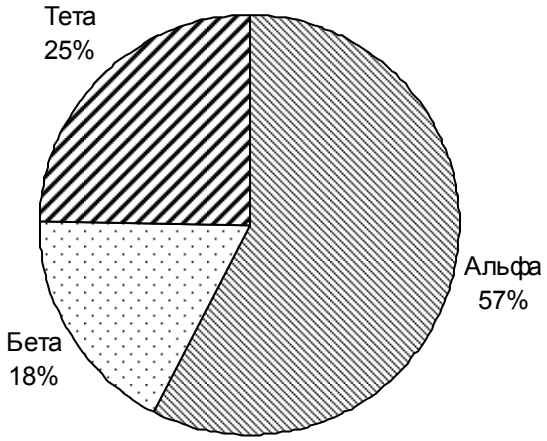


Рис. 1

Таблица 2

Средние значения мощностей альфа-, бета-, тета-ритмов
и их соотношение для группы 2

Значение	Альфа	Бета	Тета
Абс.	13,90	8,41	10,03
%	42,99	26,01	31,00

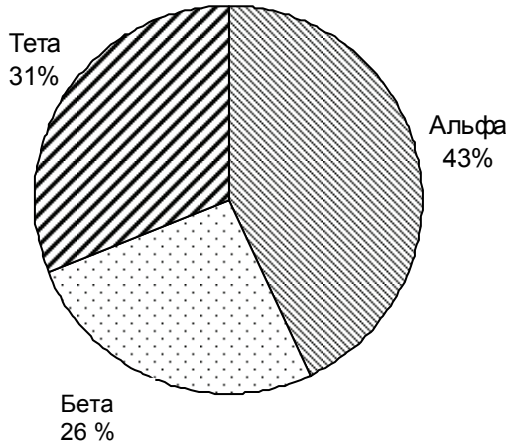


Рис. 2

В этой группе выше общий уровень тревожности, игроки допускают больше ошибок. Таким образом, на основании представленных данных можно сделать следующий вывод: одной из психофизиологических особенностей, обеспечивающих высокую результативность в игровых видах спорта, в частности в регби, может быть существенное преобладание альфа-активности в состоянии покоя и высокая абсолютная мощность альфа-ритма.

С.Г. Баякин, *А.Д. Какухин*, *С.И. Мутовин*
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ И СПОРТА В АСПЕКТЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В СФУ

На основе официальной статистики наблюдается рост чрезвычайных ситуаций, пожаров, наводнений, техногенных катастроф. Положение усугубляется изношенностью основных фондов предприятий, коммуникаций, транспорта, зданий. Создаваемый в Сибирском федеральном университете Центр безопасности жизнедеятельности и экстремальных состояний ориентирован на подготовку специалистов в данной области.

Ключевые слова: выпускник факультета физической культуры и спорта СФУ – специалист по проблемам экстремальных состояний организма.

На современном этапе развития страны наблюдается устойчивый рост чрезвычайных ситуаций – пожаров, наводнений, техногенных катастроф. Положение усугубляется изношенностью основных фондов предприятий, коммуникаций, транспорта, административных зданий и жилого фонда. Увеличился поток граждан, занимающихся активным отдыхом на природе и экстремальными видами спорта. Также наблюдается существенное изменение климатических условий.

По официальной статистике МЧС, число погибших и пострадавших в Российской Федерации ежегодно увеличивается, возрастает материальный ущерб. За последние десять лет на территории Российской Федерации было зарегистрировано более 25 тысяч чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и биолого-социального характера. Погибло более 50 тысяч человек, более 350 тысяч пострадало. Материальный ущерб, причиненный чрезвычайными ситуациями, составил более 50 млрд руб.

При этом в структурах как устраняющих последствия, так и проводящих профилактические мероприятия явно ощутим дефицит молодых, высококвалифицированных специалистов, управленцев, преподавателей, тренеров-инструкторов. Подготовка специалистов в стране осуществляется лишь по двум направлениям – инженерном и педагогическом.

Совершенно игнорируется тот фактор, что современный специалист обязан обладать собственной спортивно-экстремальной подготовкой. Лишь тогда в сложной обстановке он сможет принимать правильные, грамотные решения, действовать лично и руководить персоналом, минимизируя возможные потери и ущерб. *Востребованность специалистов такого уровня и профиля для страны очевидна.*

В Сибирском федеральном округе достаточно высокий потенциал молодых, талантливых, спортивных молодых людей, желающих получить высшее образование и работать в опасных направлениях с естественным пони-

манием уровня материальной обеспеченности и застрахованности в будущем. В частности Красноярской федерацией альпинизма за десятилетний период подготовлено 28 мастеров спорта России по альпинизму, более 700 спортсменов массовых разрядов.

В Красноярске также активно действуют и развиваются другие виды спорта экстремальной направленности и активного отдыха – спелеология, экстремальный туризм, дайвинг, кайтинг, парашютный спорт, дельтапланеризм, авиаспорт, автоспорт и др.

Основной состав Сибирского регионального поисково-спасательного отряда МЧС составляют квалифицированные альпинисты, но без специального образования и соответствующих дипломов государственного образца.

С целью подготовки высококвалифицированных специалистов данного направления инициативной группой преподавателей СФУ было предложено организовать *Центр безопасности жизнедеятельности и экстремальных состояний в составе института физической культуры*, *спорта и туризма СФУ*, состоящий из кафедры и двух лабораторий.

Кафедра безопасности жизнедеятельности – выпускающая кафедра по инновационной специальности 050104.65 «Безопасность жизнедеятельности» с дополнительной специальностью 032101.65 «Физическая культура и спорт». Основные задачи: подготовка высококвалифицированных, тренированных, технически грамотных научных, управленческих и преподавательских кадров с научным уклоном, т.е. формирование интеллектуально-спортивной элиты в университете. При этом студенты должны получить глубокие знания фундаментальных дисциплин, касающихся данного направления, достаточно высокую спортивно-экстремальную подготовку, а также специальное образование в прикладных областях для реализации своих возможностей и трудоустройства. Кроме того, высокие спортивные результаты студентов и преподавателей способствуют росту престижа университета.

Лаборатория экстремальных состояний организма – исследовательская лаборатория в составе центра, работающая по программам университета в направлении исследования состояний организма в экстремальных ситуациях различного характера. Работа проводится со спортсменами высших разрядов и составом олимпийского резерва и включает: изучение и практическое применение результатов в области экстремальных состояний организма, мониторинг и коррекцию состояний спортсменов высшего спортивного мастерства, спортивно-медицинское сопровождение работы базы олимпийской подготовки в ПП «Ергаки», исследования в области состояний организма в условиях среднегорья; мониторинг и коррекцию состояния здоровья студенческого, преподавательского состава и персонала СФУ; разработку антикризисных, оздоровительных методик и рекомендаций.

На основании предварительных договоренностей работа центра предусматривает совместное использование лабораторных баз, проведение совместных научных работ и программ со следующими учреждениями: Красно-

ярским филиалом Гематологического центра РАМН, Красноярским филиалом ФГУ «Научный центр экспертизы средств медицинского применения» Росздравнадзора.

Выступить в роли научного руководителя выразил свое согласие академик И.И. Гительзон.

В результате предлагаемой организации Центра безопасности жизнедеятельности и экстремальных состояний в составе института физической культуры спорта и туризма СФУ *планируется осуществить продуктивную связь между спортом*, *образованием и наукой*, что позволит выявлять и подготавливать потенциальных специалистов для различных сфер деятельности – спорта, науки, службы, производства.

Идея создания данного центра получила одобрение руководства СФУ. На 2009 г. объявлен набор 25 чел.

С.В. Бизюкин, *Л.И. Александрова*, *С.Ю. Меренцов*, *М.А. Фролова*

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ БЕГОМ

Ориентирование – комплексный вид спорта, в котором техническое мастерство играет определяющую роль в достижении результата. В то же время успешное осуществление спортивной тренировки и повышение спортивного мастерства невозможно без внедрения в практику спортивной деятельности наиболее эффективных и доступных средств педагогического контроля над уровнем подготовленности занимающихся.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, техническая подготовленность, педагогический контроль, батарея тестов.

Ориентирование – это вид спорта, где высокие физические нагрузки сочетаются с напряженной умственной деятельностью. Это комплексный вид спорта, в котором техническое мастерство играет определяющую роль в достижении результата.

Техника спортивного ориентирования включает в себя большое количество приемов и элементов ориентирования: чтение карты, слежение за местностью, контроль расстояний, контроль направления, контроль высоты, ориентирование карты, движение по направлению, движение по ориентирам, движение по азимуту, движение с чтением карты, отметка прохождения контрольных пунктов (КП), чтение легенд КП, уход с КП.

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом-исследователем.

В практике спорта выделяют три вида контроля – этапный, текущий и оперативный. Основным инструментом, с помощью которого можно вносить коррективы в ход тренировочного процесса по развитию технической подготовленности, следует считать этапный контроль. При организации этапного контроля необходимо на всех стадиях подготовки использовать одни и те же тесты, что облегчает оценку состояния спортсмена. Программа тестирования должна соответствовать специфике вида спорта, половым, возрастным и квалификационным особенностям занимающихся.

Контроль над изменением уровня технической подготовленности заключается в оценке того, что раньше умел делать спортсмен и как он выполняет основные действия сейчас.

Основа ориентирования – умение правильно и быстро читать спортивную карту. Соревновательная деятельность в ориентировании протекает в экстремальных условиях и основывается прежде всего на способности к решению сложных оперативных задач. Оперативная деятельность ориентировщика на соревновательной дистанции выражается в технико-тактических действиях.

В качестве тестов для определения уровня технической подготовленности спортсменов-ориентировщиков можно применять контрольные упражнения, отражающие характер соревновательной деятельности в спортивном ориентировании, зависящие от наличия специальных умений и навыков и имеющие высокую корреляционную зависимость со спортивным результатом.

Оценить уровень подготовленности к чтению карты можно, используя следующие упражнения: воспроизведение спортивной карты по рисунку, определение различных по конфигурации рельефных форм и определение профилей рельефа по рисунку горизонталей, «перенос КП» с одной спортивной карты на другую, сборка разрезанной карты, «перевертыши».

Во время соревнований ориентировщик непрерывно сталкивается с необходимостью измерять или приблизительно оценивать расстояние на спортивной карте и на местности. Измерение расстояния на карте важный элемент ориентирования.

Величина ошибки при глазомерном измерении зависит от того, в каком направлении производится измерение, поэтому нужно уметь измерять отрезки на карте независимо от их условного положения к магнитному меридиану.

Скорость отметки на КП можно тестировать как во время прохождения дистанции, так и на специально оборудованном контрольном пункте.

Вся совокупность результатов научных исследований позволяет заключить, что для оценки технической подготовленности наиболее эффективно использование батареи тестов, содержащей: а) тест на восприятие

рельефа; б) тест на способность восприятия пространственного направления (тест «Компас»); в) тест на эффективное чтение карты.

Оценку психических процессов, позволяющих эффективно осуществлять технические действия, можно проводить по следующим тестам:

а) оценка способности к переключению внимания;

б) тест на интенсивность внимания;

в) тест на концентрацию внимания («Перепутанные линии»);

г) уровень развития оперативной памяти.

Список литературы

1. Близневская, В. С. Летняя подготовка лыжников-ориентировщиков : дис. … канд. пед. наук / В. С. Близневская. – Красноярск, 1998. – 133 с.

2. Воронов, Ю. С. Факторная структура специальной работоспособности юных спортсменов-ориентировщиков / Ю. С. Воронов // Физическая культура. – 1998. № 4. – С. 45–47.

3. Гелецкий, В. М. Соотношение средств специальной подготовки в годичном цикле у юных ориентировщиков-лыжников : дис. … канд. пед. наук / В. М. Гелецкий. – СПб., 1992. – 173 с.

С.В. Бизюкин, *Л.И. Александрова*, *Е.А. Николаев*, *Н.В. Сизых*

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЙ МЕТОД В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

В настоящее время силовые упражнения используются для повышения силовых качеств и мышечной выносливости, коррекции мышечного дисбаланса, предупреждения травм и восстановления после них, улучшения показателей практически в любом виде спорта – от бейсбола до борьбы. Существует достаточно много методов развития силовых способностей. В статье рассматривается плиометрический метод развития силовых способностей в пауэрлифтинге.

Ключевые слова: силовые способности, методы развития силовых способностей, плиометрический метод, пауэрлифтинг.

Со временем все больше спортсменов и тренеров стали понимать, что силовые упражнения могут дополнять традиционную систему подготовки, приводить к увеличению силы и росту объема мышц, создавать силовой баланс между различными частями тела, предотвращать травмы, являться наиболее быстрым способом восстановления после травм, улучшать функциональное состояние организма, укреплять организм, повышать работоспособность, стимулировать обменные и анаболические процессы, продлять активную и творческую жизнь. От степени развития силовых способностей зависит

развитие и проявление целого ряда других способностей (развитие скорости в спринте, прыжки в высоту и длину, метание копья и молота, игра в баскетбол и регби и т.д., во всех этих видах невозможно обойтись без развития тех или иных силовых способностей).

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие силы.

Собственно силовые способности проявляются в относительно медленных движениях с большим внешним отягощением и при изометрических усилиях.

Скоростно-силовые способности проявляется в действиях, где наряду с силой присутствует высокая скорость движения (спринт, прыжки, метание). В эти способности входят:

Взрывная сила – достижение максимального проявления силы за кратчайший промежуток времени.

Реактивная сила – проявляется в движениях, включающих мгновенное переключение от уступающих к преодолевающему режиму работы мышц (тройной прыжок).

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки в избранном виде спорта.

Силовые действия достигаются работой мышц. В свою очередь эту работу можно классифицировать по режимам:

– статический (проявляя силу, мышца не уменьшает своей длины);

– преодолевающий (мышца уменьшает свою длину, к примеру, при подтягивании на перекладине двуглавая мышца плеча, напрягаясь, сокращается);

– уступающий (мышца несколько удлиняется, например, при спрыгивании с высоты мышцы задней поверхности бедра и голени насильственно растягиваются под воздействием силы веса тела и скорости движения).

Все атлеты, достигшие великолепных результатов, хорошо знакомы с основами физиологии и биохимии силовых упражнений и умело применяют эти знания в своей подготовке.

С увеличением веса показатели относительной силы у людей примерно равного уровня подготовленности будут различаться, и проигрывать в этом случае будет атлет с большим весом. Относительно сильнее будет тот атлет, который развивает абсолютную силу, одновременно стремясь удержать свой вес стабильным.

Мышечная сила развивается наилучшим образом тогда, когда в тренировке творчески применяются различные варианты методов проработки мышц.

Плиометрический метод ранее не использовался в силовой подготовке пауэрлифтеров. Но сравнительно недавно в издании «muscle & fitness» [6] была опубликована статья о «Плиометрическом методе развития силовых

способностей». Автор статьи – тренер румынской сборной по тяжелой атлетике Иштван Яровек.

Этот метод схож с методом непредельных отягощений (выполнение динамических упражнений с внешним отягощением), но отличается режимами работы. При плиометрическом методе во время работы на снаряде, в момент уступающего режима работы мышц, следует максимально оказывать сопротивление нагрузке таким образом, чтобы это уступающее движение было очень медленным. А в момент преодолевающего режима работы мышц нужно максимально приложить усилие таким образом, чтобы снаряд получил ускорение.

Чтобы этого достичь, нужно подбирать вес таким образом, чтобы возможно было выполнять ускорение в течение каждого подхода. Нагрузка должна составлять 60–75 %. Количество повторений 6–10 раз. Отдых между подходами может составлять от 1,5 до 2,5 мин.

Средства, применяемые в этом методе: упражнения со штангой, гантелями, различные жимы.

Метод с таким названием применялся уже ранее – в легкой атлетике. Заключался он в выполнении упражнений в уступающей и преодолевающей работах мышц одновременно. Типичным плиометрическим упражнением для нижней части тела можно считать прыжки с ящика: спортсмен спрыгивает с ящика на землю, затем без паузы вновь прыгает на него. Типичным плиометрическим упражнением для верхней части тела является работа с утяжеленным мячом: партнер бросает мяч, вы ловите и возвращаете его как можно быстрее, делая шаг вперед попеременно то правой, то левой ногой.

Бил Перл в своей книге [5] писал о том, что плиометрические упражнения часто используются атлетами в тех видах спорта, где требуются скорость, быстрота и прыжковые качества. Этот тип упражнений, будучи совмещен с силовой подготовкой, способен улучшить как силовые показатели, так и «взрывные» качества.

Плиометрические упражнения обеспечивают перегрузку мускулатуры иным способом, чем силовые упражнения. Вес тела, увеличенный гравитацией, сообщает силу и скорость, превосходящую возможности тренажеров и свободных отягощений. Кроме того, этот тип упражнений имитирует движения, присутствующие в таких действиях, как прыжки, спринт и метание спортивных снарядов. Данная особенность плиометрических упражнений делает их необходимым компонентом подготовки нервной и мышечной системы к более быстрым действиям.

Плиометрические упражнения эффективно используются легкоатлетами, особенно спринтерами, прыгунами и метателями. С их помощью спринтеры могут улучшить свои стартовые возможности, прыгуны – избежать травм при отрыве ноги в прыжке, метатели – увеличить устойчивость ног, что позволяет справиться с последней фазой после броска. Плиометриче-

ские упражнения также улучшают силовые и скоростные показатели мышц рук. Этот тип упражнений широко используется метателями ядра, копья, а также бейсболистами (питчерами), баскетболистами и волейболистами.

Плиометрические упражнения могут быть опасными, если спортсмен недостаточно подготовлен к нагрузкам. Быстрая смена направления сокращения мышц требует высокой координации движений, а также определенного уровня общей физической подготовки. Если эти условия не соблюдаются – травмы неизбежны. Для прыжков с высокой интенсивностью (прыжки с ящика, прыжки на одной ноге) многие тренеры рекомендуют своим спортсменам выполнять полные приседания с нагрузкой, превышающей вес их тела в 1,5–2 раза. Другим ключевым элементом плиометрических прыжков является правильное положение ног. Спортсмен должен приземляться на всю ступню, чтобы смягчить удар, а после переместить вес тела вперед и оттолкнуться подушечками пальцев. Когда вы приземляетесь на пятки или носки, удар принимают суставы лодыжек и коленей, а не мышцы, которые гораздо более эластичны и способны смягчать нагрузку приземления.

Необычный режим работы мышц в данном методе наводит на мысль, что он может оказаться эффективнее традиционного и в пауэрлифтинге. Поэтому было решено провести исследование именно по этому методу – сравнить, окажет ли этот метод большее воздействие на развитие силовых способностей по сравнению с традиционным.

Эксперимент по определению эффективности плиометрического метода в пауэрлифтинге проводился на базе спортивного комплекса школы №1 г. Лесосибирска, с учащимися школы 1989–1990 г.р. Применялся плиометрического метод для развития силы мышц груди и ног.

Степень развития силы мышц груди и ног у испытуемых определяли по тестам – жим штанги лежа и приседание со штангой (соответственно до и после эксперимента). По окончании эксперимента на основе полученных данных была выявлена достоверность различий между результатами контрольной и экспериментальной групп.

Следовательно, плиометрический метод эффективнее традиционного в развитии силовых способностей мышц груди и мышц ног.

Таким образом, средства развития силовых способностей – это динамические упражнения с отягощением собственного тела, внешним отягощением, на тренажерах, с экспандерами, с гантелями, гирями и статические упражнения в изометрическом режиме. Выбор того или иного метода зависит от вида развиваемой силовой способности.

Для развития собственно силовых способностей используются методы максимальных усилий, изометрических усилий, непредельных отягощений (повторный, динамостатический).

Для развития скоростно-силовых способностей – метод непредельных отягощений, повторный метод, метод кратковременных усилий.

Для развития силовой ловкости – методы: до отказа, повторный, статодинамический.

Для развития силовой выносливости – метод повторных усилий и круговой метод.

Для развития взрывной силы – метод непредельных отягощений, повторный метод, метод кратковременных усилий.

В пауэрлифтинге для развития силовых способностей мышц груди и мышц ног эффективнее использовать плиометрический метод.

Список литературы

1. Вишневский, А. И. Сбалансированный культурист / А. И. Вишневский // muscle & fitness. – М., 2000. – № 2.

2. Горбов, А. М. Комплексная тренировка пауэрлифтера / А. М. Горбов. – М. : АСТ, 2004.

3. Каладжер, М. Качественный тренинг / М. Каладжер // Сила и Красота. – М., 1998. – № 3.

4. О`Коннел, Д. Возведение вершин / Д. О`Коннел // Сила и Красота. – М., 1998. – № 3.

5. Перл, Б. Стань сильнее / Б. Перл; пер.с англ. В. М. Баженова. – Минск : Попурри, 2004.

6. Яровек, Иштван. Плиометрический метод развития силы / Иштван Яровек // muscle & fitness. – М., 2000. – № 3.

А.В. Вапаева, *С.В. Бизюкин*, *Л.И. Александрова*

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ПРЕДСТАРТОВАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

В процессе подготовки к стартам идет настройка спортсмена на предстоящую деятельность. Используемые для этого приемы призваны помочь устранению влияния ненужных, отвлекающих факторов, «выключить» посторонние мысли, создать оптимальное психическое состояние, соответствующее соревновательной деятельности. А это способствует повышению умственной и физической работоспособности спортсмена-ориентировщика на дистанции.

Ключевые слова: предстартовое состояние, предстартовые реакции, эмоциональное возбуждение, нервная система, разминка, спортивное ориентирование.

Подготовка к старту начинается задолго до соревнований. Еще в начале сезона составляется перспективный план подготовки к основным соревнованиям, намечаются тренировочные и контрольные соревнования, объем тре-

нировочных нагрузок, наиболее целесообразные сроки и места проведения тренировок, прикидок.

Исходя из основных физико-географических характеристик района будущих соревнований, целесообразно включить в подготовку тренировки, сборы в тех местах, где можно было бы отработать основные технические и тактические приемы ориентирования, технику бега для последующего использования их во время главных стартов. Следует детально ознакомиться с физико-географическими и климатическими характеристиками районов размещения трасс, внимательно изучить информацию службы дистанции, усвоить параметры трасс, особенности расположения контрольных пунктов (КП), их оборудование, легенды, дополнительные обозначения и пояснения к спортивным картам. После жеребьевки необходимо рассчитать, исходя из стартового номера и продолжительности проезда к месту соревнований, время между завтраком и стартом. Если оно окажется большим, нужно позаботиться о дополнительном питании перед стартом. Следует выработать привычку своевременно осматривать одежду, обувь, компас и другие вещи. Все замеченные огрехи нужно исправлять вечером, предусматривать запасную, теплую и непромокаемую одежду.

Предстартовое состояние – сложный комплекс представлений, волевых усилий и эмоций, возникающих задолго до соревнований по механизму условного рефлекса.

Психологи установили несколько типов предстартовых реакций:

1. Состояние боевой готовности.
2. Предстартовая лихорадка.
3. Предстартовая апатия.
4. Безразличие.
5. Спокойная уверенность.

Наиболее успешно выступают спортсмены, находящиеся в состоянии боевой готовности. Поэтому большое практическое значение имеет целенаправленное управление предстартовым состоянием с целью оптимизации процессов возбуждения.

Предстартовая реакция спортсмена формирует психологическое состояние спортсмена на протяжении всей дистанции и в итоге, становится источником ошибок на дистанции. Как правило, эмоциональные переживания переходят из одного в другое, усиливая или подавляя друг друга.

Типы эмоциональных соревновательных переживаний:

– *соревновательное возбуждение* – высокая активность и стенические (действенные) эмоции. Успех сопряжен с оптимальным уровнем соревновательного возбуждения;

– *боевой настрой* – уверенность в победе, готовность к энерготратам, контроль над эмоциями;

– *спортивная увлеченность* – яркие эмоциональные переживания, полная сосредоточенность на спортивной борьбе; характерна для игровых видов спорта;

– *спортивный азарт* – отрицательное эмоциональное состояние, аффективные оттенки, нарушается самоконтроль;

– *спортивная злость* – возникает как фрустрация – ситуация недосягаемости цели; злость направлена на себя;

– *состязательность* – эффективна для борьбы с определенным соперником; сопровождается уважением к сопернику и его мастерству;

– *агрессивность* – обостренная враждебность к сопернику; характер социальный, биологический;

– *спортивная честь* – сложное нравственное чувство: стремление к объективности соревновательной оценки, высокая требовательность к себе;

– *чувство личного превосходства* – несоотнесение своих эмоций с эмоциями других участников, на фоне прошлых заслуг – «звездная болезнь»;

– *чувство ответственности* – перед командой, тренером, высокая самоотдача, готовность к борьбе;

– *чувство спортивной гордости* – результат победы в трудном спортивном поединке.

Известно несколько приемов, позволяющих управлять предстартовыми реакциями: спортивный массаж, разминка, техническая разминка, идеомоторная тренировка, дыхательная гимнастика, аутотренинг и др.

Спортивный массаж и дыхательная гимнастика перед стартом способствуют установлению в центральной нервной системе оптимальных соотношений между возбудительными и тормозными процессами.

Разминка проводится с учетом характера предстартовых реакций спортсмена и особенностей его нервной системы. В состоянии боевой готовности ориентировщик за 20–30 мин до старта проводит обыкновенную и после нее техническую разминку. Правильно проведенная разминка не должна вызывать ни излишнего возбуждения, ни утомления. В состоянии стартовой лихорадки разминку лучше начинать за 45–50 мин до начала соревнований. Интенсивность упражнений должна быть очень малая, т.к. в данном случае задача заключается в понижении уровня возбудительных и повышении уровня тормозных процессов в коре головного мозга. В состоянии предстартовой апатии цель разминки – снять или уменьшить торможение в коре больших полушарий головного мозга. Ее следует начинать за 10–15 мин до старта. Интенсивность упражнений должна быть высокая. Это позволит увеличить возбудимость и функциональную подвижность нервных процессов, повысятся активность ферментов и скорость протекания химических процессов, участится пульс, увеличатся ударный и минутный выбросы крови в аорту, легоч-

ная вентиляция и потребление кислорода в минуту, повысится кровяное давление. Усиление обмена веществ и повышение температуры тела увеличивают возбудимость тканей, способствуют раскрытию капилляров в мышцах, тем самым улучшается их кровоснабжение.

Разминка перед соревнованием чаще всего состоит из четырех частей: разогревания, настройки на предстоящую работу, перерыва для отдыха и подготовки к выходу на место старта, окончательной настройки около старта.

Настройка на предстоящую работу у ориентировщиков состоит из физических и технических упражнений: прыжков, беговых ускорений, спусков и подъемов по склону, а также пробегания ряда отрезков длиной 200–300 м по азимуту, измерения на различных участках расстояний путем подсчета шагов. Рекомендуется также поработать с картой, по характеру и масштабу аналогичной карте предстоящих соревнований. Ее можно почитать на ходу и на бегу, измерить несколько отрезков глазомерно, а затем проверить с помощью масштабной линейки. Благодаря этому будут восстановлены условно-рефлекторные связи и еще до старта достигнут высокий уровень двигательных навыков и технических приемов. Эта часть занимает 15 мин.

Небольшой перерыв в разминке делают для отдыха, переодевания, окончательной психологической настройки на соревнование. В это время можно выполнить легкий массаж мышц.

После выхода к месту старта спортсмен производит доразминку – бег в медленном темпе, легкие прыжки и упражнения на гибкость. В последние минуты рекомендуется еще раз мысленно представить все технические элементы ориентирования, свое поведение на различных этапах дистанции, оценить характер окружающей местности, направление ухода соперников. Необходимо абстрагироваться от болельщиков, судей и сконцентрировать все мысли на предстоящем соревновании.

Список литературы

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсменов ориентировщиков / В. Г. Акимов. – Мн. : Полымя, 1987.

2. Бирюкова, И. А. Высшая нервная деятельность спортсменов / И. А. Бирюкова. – М., 1961.

3. Васильев, Н. Д. Подготовка квалифицированных спортсменов ориентировщиков / Н. Д. Васильев. – Волгоград, 1984.

4. Васильева, В. В. О предстартовом состоянии / В. В. Васильева // Теория и практика физ. культуры. – 1953. – № 8.

5. Вяткин, Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1987.

6. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мастьянов. – М. : Издат. центр «Академия», 2000.

У.В. Герасина

Красноярское училище олимпийского резерва, г. Красноярск

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В САННОМ СПОРТЕ

Подготовка спортсменов высокого класса в санном спорте, повышение их мастерства определяются многими условиями и факторами. Но главную роль играют оптимальная реализация тренерами и спортсменами тактических действий, четкое педагогическое руководство, планомерные занятия, высокое техническое обслуживание, постоянное медико-биологическое обеспечение.

Ключевые слова: тактика, санный спорт, спортсмен, тактическое мастерство, решения.

Стремление к спортивным успехам и рекордам связано с достижением физического совершенства и высокой психологической устойчивостью.

Для успешной реализации тактического плана спортсмену-саночнику необходимо владеть тактическими действиями.

Восприятие спортивной ситуации представляет собой первичную фазу тактического действия. От того, насколько полную и точную информацию получил спортсмен, зависит дальнейший ход его тактических действий. В этой фазе большое значение имеет интенсивность и устойчивость внимания, во многом определяющие пространственное восприятие спортсмена, восприятие времени, состояния трасс, льда, готовности себя и соперника, готовность саней [1].

В фазе *умственного решения тактической задачи* большую роль играет мышление спортсмена, но определенное значение имеют и память, и творческое воображение.

Если позволяет сложившаяся ситуация, тактическая задача решается *посредством тактических навыков*; в этом случае вторая фаза имеет свернутый характер, на это решение нужно минимальное время.

Психомоторная реализация тактической задачи осуществляется в виде движения (работы санями). В этой фазе большое значение имеет сенсорная координация, быстрота и точность действия.

Тактические способности – это психологические особенности и качества спортсмена-саночника в сфере перцепции, интеллекта, психомоторики, которые являются условием успешного выполнения тактических действий, становления высокого уровня тактического мастерства [4].

Особенности соревнований санного спорта характеризуются тем, что спортсмены выступают отдельно друг от друга, без непосредственного контакта, в последовательности, определяемой жеребьевкой.

Специфические особенности соревновательной борьбы заключаются в создании у спортсмена преимущественной концентрации сознания на самом процессе исполнения (спуске). В силу относительного постоянства условий в этих видах спорта отмечается высокая стабильность технических способов выполнения действий.

Выделяют 2 вида тактики в санном спорте.

Тактика 1-го вида требует искусного выполнения действий, в которых на первый план выступает высококоординированное управление движениями в пространстве и времени. Тактические задачи спортсмена заключаются в умении правильно, в соответствии со своими физическими и техническими возможностями, составить план соревнований, оценить возможности противника, особенности соревнований и в зависимости от этого определить характер своего выступления, произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей.

Один из решающих элементов тактической подготовки санного спорта – выработка умения стабильно выполнять упражнение; если случаются ошибки при спуске по трассе – менять траектории в прохождении виража, упрощая или усложняя ее в зависимости от ситуации и т.д.

Тактика 2-го вида предусматривает, что спортсмены должны стремиться достигнуть максимального результата, выражаемого в точных мерах силы или пространства (сила работы санями, положения тела).

Тактические задачи здесь касаются, в частности, выбора начального усилия, распределения сил между заездами. Одним из вариантов тактики может быть установка на достижение высокого результата с первого заезда, чтобы ошеломить противника. Тактическая подготовка, наряду с отработкой соответствующих вариантов тактики, включает в себя воспитание наблюдательности, сообразительности и уверенности в своих силах.

Поскольку санный спорт можно отнести к отдельной группе видов спорта, в которых человек управляет машиной, оружием, спортивными санями, то тактическая подготовка в нем также связана с техническим состоянием саней [5].

Важную роль в тактике санного спорта играет тактическое мышление спортсмена-саночника, отличающееся тем, что оно протекает неотрывно от моторных действий и непосредственного восприятия наглядных образов и явлений [2].

Тактическое мастерство основывается на умении спортсмена быстро и правильно оценивать непрерывно изменяющиеся обстановку при спуске по санно-бобслейной трассе и в соответствии с этим создавать собственные тактические замыслы. Наибольшие требования к мышлению спортсмена-саночника предъявляют сложные технические трассы, где тактическое мастерство имеет особо большое значение:

1. Наглядно-образный характер мышления. Мышление спортсмена при решении тактических задач в процессе спортивных действий основано на наглядных чувственных образах и явлениях. Спортсмен, спускаясь по трассе, видит постоянно изменяющиеся условия и, главное, чувствует поведение саней, отсюда корректирует либо меняет дальнейшую тактику спуска.

2. Действенный характер мышления. Мышление спортсмена включено в его деятельность, протекает неотрывно от его моторных действий из-за жесткого лимита времени на трассе.

3. Ситуативный характер мышления. Мышление спортсмена-саночника на фоне постоянно меняющихся ситуаций соревновательной борьбы должно обеспечивать принятие только адекватных решений. По чувственным ощущениям строится дальнейшая тактическая борьба.

4. Быстрота мышления обусловлена жестким лимитом времени выполнения тактических действий, поэтому тактическое мышление должно отличаться максимальной быстротой протекания мыслительных процессов.

5. Гибкость мышления – это умение перестраивать намеченный план тактических действий, если он не удовлетворяет условиям спортивной борьбы, подмечать изменения в сложившейся обстановке. Малейшая ошибка в начале трассы поменяет прохождение всей трассы. Саночник должен иметь в голове несколько вариантов решения возникающих проблем.

6. Целеустремленность мышления означает умение концентрироваться, не отвлекаясь и не прекращая поиск новых тактических решений.

7. Глубина мышления – один из важнейших признаков тактической грамотности спортсмена.

8. Широта мышления заключается в умении постоянно держать под своим контролем большое число связей, отношений, влияющих на ход тактических действий.

9. Критичность мышления – это одно из проявлений мыслительной деятельности, без которого невозможно творческое решение задачи [6].

Так как санный спорт откосится к сложнокоординационным видам спорта, на тактику соревновательной деятельности спортсменов-саночников влияют многие факторы.

Периодически правила соревнований в некоторых видах спорта претерпевают изменения, это, в свою очередь, вносит соответствующие коррективы и в тактику ведения соревнований.

Положение о соревнованиях также определяет выбор тактики соревновательной деятельности, целесообразную расстановку сил внутри команды, количество лиц, выступающих в каждом виде программы соревнований. Тактика может строиться таким образом, что иногда выгоднее утратить личное первенство отдельных членов команды с тем, чтобы способствовать выигрышу своей команды или победе лидера [5; 6].

Условия внешней среды, изменение мест соревнований, освещения, метеорологических и других условий определяет необходимость осознанного изменения способа решения двигательной задачи, оказывает влияние на выбор спортивной техники и тактики. Например, изменение метеорологических условий в санном спорте делают необходимым изменение полоза саней и траекторий прохождения виражей.

Список литературы

1. Настольная книга тренера // под ред. Н. Г. Озолин. – М. : АСТ, 2002. – 864 с.
2. Попов, А. Л. Спортивная психология / А. Л. Попов. – М., 1999.
3. Родинов, А. В. Психологические основы тактической деятельности в спорте / А. В. Родинов // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 2. – С. 7–9.
4. Рудик, П. А. Психология : учеб. для учащихся техникумов физкультуры / П. А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1976.
5. Суслов, Ф. П. Теория и методика спорта / Ф. П. Суслов Ж. К. Холодов. – М., 2003. – С. 416.
6. Теория и методика спорта / под общ. ред. Ж. К. Холодов, Ф. П. Суслова. – М. : Воениздат, 1997. – 416 с.

В.А. Горбунов

Иркутский государственный лингвистический университет, г. Иркутск

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В АЭРОБИКЕ

В статье рассматривается совершенствование теоретического и практического обеспечения технической подготовки спортсменов в аэробике.

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

Современный этап развития спортивной аэробики характеризуется повышением требований к исполнительскому мастерству спортсменов и увеличением сложности осваиваемых соревновательных упражнений [6]. В связи с этим актуальной становится задача разработки качественно новых методик и технологий обучения двигательным действиям, используемых в технической подготовке спортсменов в аэробике. Основным содержанием этой подготовки являются специальные упражнения [3; 4].

Проблема заключается в том, что в современной теории и практике спортивной аэробики отсутствуют научно обоснованные средства, отвечающие специфике вида спорта и направленные на формирование технической подготовленности юных спортсменов.

Изучение практического опыта и теоретический анализ основных литературных источников по разработке эффективных спортивных технологий показали, что спортивная гимнастика располагает надежными возможностями физического совершенствования спортсменов [1, 2, 4, 7 и др.].

Решение проблемы возможно в результате разработки методики применения специальных упражнений с использованием средств гимнастики, которые должны быть модифицированы с учетом особенностей соревновательной деятельности в аэробике.

В этой связи нами было выдвинуто предположение, что использование специальных гимнастических упражнений в системе технической подготовки спортсменов в аэробике и разработанная технология их применения позволит повысить эффективность обучения и совершенствования техники различных структурных групп элементов сложности. Актуальность исследования обусловливается нарастающей потребностью в научно-методических рекомендациях, посвященных проблеме обоснованного отбора наиболее эффективных тренировочных средств.

Организация и методика исследования. Исследования проводились в период с 2006–2008 гг. на базе ДЮСШ «Спарта» г. Иркутска и ДЮСШОР № 2 г. Санкт-Петербурга. В эксперименте принимали участие девочки 12–14 лет, специализирующиеся как в индивидуальных, так и в групповых упражнениях (24 чел.).

Основные методы исследования: педагогические наблюдения, сравнительный анализ структуры и техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений, педагогический эксперимент, тестирование, метод экспертных оценок, методы математической статистики.

Методика. Нами анализировались элементы различных структурных групп с соответствующей им трудностью, определяемой действующими правилами соревнований по спортивной аэробике (FIG).

Сравнительный анализ структуры и техники ряда специальных гимнастических упражнений и целевых соревновательных упражнений, составляющих предмет исследования, проводился по следующей схеме:

1. Рассмотрение общего характера движений (тип движения, характер исходного и конечного положения, положение звеньев тела в определенных фазах упражнения).

2. Механизм исполнения движения (характер использования физических закономерностей, позволяющих выполнить целенаправленное движение, рациональные варианты выполнения упражнения, его техника).

При использовании метода расчленения целевого упражнения по фазовым границам, упражнение разделялось на двигательные элементы, соответствующие одной или сразу нескольким фазам, с выделением в них граничных положений или контрольных поз, характеризующих стадию подготовительных, основных и завершающих действий.

Проведенный биомеханический анализ упражнений позволял перейти к решению основных задач, определению наиболее эффективных средств, направленных на освоение перспективной техники целевых моделей, а также разработку технологии их применения.

Оценка упражнений проводилась на основании описательной модели соревновательных упражнений, представленной в правилах соревнований по спортивной аэробике (FIG) и судейских критериях оценки за технику исполнения и сложность.

В соответствии с методом сопряженных воздействий физической и технической подготовки спортсменов, в качестве тестов нами использовались специально подобранные упражнения. Показателями, характеризующими уровень специальной физической подготовленности спортсменов, для нас служили результаты, показанные в этих упражнениях, требующих проявления специфических двигательных качеств.

В качестве показателей специальной подготовленности спортсменов в аэробике мы использовали:

– результат, показанный спортсменом в соревновательном упражнении (композиции), с исчислением оценки по сумме сбавок за ошибки в технике исполнения (балл);

– соревновательная сложность элементов данной структурной группы (в баллах), в соответствии с требованиями судейства «сложности» согласно правилам соревнований по спортивной аэробике.

С помощью контрольных тестов, через объективные показатели, определялась готовность спортсменов к выполнению целевого упражнения с заданными техническими параметрами. Для анализа результатов тестирования нами использовался корреляционный анализ.

Статистико-математическая обработка результатов эксперимента позволила сделать выводы, на основании которых были разработаны специализированные программы по технической подготовке двух типов: «программы обеспечения» и «программы освоения» техники целевых упражнений. Общее число специализированных программ определялось общим количеством требуемых базовых навыков.

В соответствии с целью исследования решались задачи по выявлению меры зависимости уровня технической подготовленности от внедрения в учебно-тренировочный процесс специализированных программ. Эффективность разработанных нами обучающих программ оценивалась по уровню максимальной трудности освоенных элементов групп таблицы сложности правил соревнований по спортивной аэробике FIG.

Оценка спортивно-технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы (в конце эксперимента) определялась по уровню владения техникой гимнастических упражнений, составляющих материал специализированных программ по технической подготовке, выбранных нами в качестве тестов:

1. Круги двумя на «грибке» (кол-во раз).

2. На стоялках, из угла вне, стойка силой согнувшись с прямыми руками (спичаг), опускание в угол вне (кол-во раз).

3. Из угла вне, перемах назад в горизонтальный упор – стойка силой прогнувшись с прямыми руками, опускание в и.п.

4. Из угла вне, перемах назад в горизонтальный упор на локтях («крокодил») и стойка силой прогнувшись, опускание в и.п.

5. Горизонтальный упор на прямых руках (с).

6. Круги «деласал» на полу и выход в стойку на руках.

Результаты исследования и их обсуждение. Обучение относительно простым техническим действиям и движениям строится с учетом технической структуры и биомеханических параметров, типичных для сложнейших движений данного типа. Методологической основой является перспективно-прогностический подход к обучению и совершенствованию техники основного упражнения, нацеливание на освоение конкурентоспособных соревновательных упражнений наивысших групп трудности. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с принципами опережающего развития, достигаемого путем создания оптимальной физической и технической избыточности.

В процессе биомеханического анализа техники, одного из исследуемых нами целевых соревновательных упражнений группы «А» (динамическая сила – «геликоптер» и круг «деласал» в «безопорный венсон»), были выделены граничные позы, соответствующие трем последовательным фазам упражнения:

– «геликоптер» в горизонтальный упор ноги врозь;

– круг «деласал» (вместе с предыдущей фазой эта фаза входит в стадию основных действий);

– с сохранением положения туловища (разгибание в тазобедренных суставах и удерживание туловища в горизонтальном положении) опускание в «безопорный венсон» – стадия завершающих действий.

Выделенные нами граничные позы соответствуют:

1 – выпрямленному положению тела на прямых руках при прохождении горизонтального упора ноги врозь;

2 – положению ноги врозь с опорой на одну руку при перемахе вперед и назад;

3 – удержанию тела в положении горизонтального упора ноги врозь, в завершающей фазе основных действий с перемахом одной и опусканием в положение упор «безопорный венсон».

В ходе освоения движения определялись следующие параметры: последовательность фаз движения; динамическое взаимодействие с опорой; изменение суставных углов.

Для каждого граничного положения были выделены параметры, характеризующие успешное выполнение упражнения. На основании структурного анализа были отобраны учебные задания, выполняемые самостоятельно либо с применением вспомогательных средств.

В качестве показателя технического мастерства спортсмена мы использовали соревновательную сложность упражнений, освоенных на высоком уровне качества (по судейским критериям оценки сложности).

Исходная база и соответствующая трудность упражнений (в баллах): 1) горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках (straddle planche) – 0,6; 2) «геликоптер» в упор лежа – 0,4; 3) круг двумя – 0,5; 4) круг «деласал» – 0,6; 5) безопорный статический упор «Венсон» – 0,2.

Основные упражнения: 1) отжимание в упоре «безопорный венсон» – 0,4; 2) отжимание в горизонтальном упоре на прямых руках ноги врозь (straddle planche to push-ap) – 0,7; 3) круг «деласал» в «венсон» – 0,8; 4) «геликоптер» в «венсон» – 0,6.

За период эксперимента среднегрупповой прирост показателей сложности соревновательной композиции составил 0,85 балла. Прирост показателя техники исполнения за период эксперимента составил 1,7 балла (с 7,47 балла в начале эксперимента до 9,17 балла в конце эксперимента).

Анализ результатов эксперимента, показывает, что все вспомогательные гимнастические упражнения, выбранные нами в качестве средств специализированной технической подготовки спортсменов в аэробике, имеют сильную статистическую взаимосвязь с показателями технического мастерства спортсменов ($P < 0,05$).

Двигательный состав обучающих и тренировочных упражнений, в той или иной степени моделирующих основные параметры целевого упражнения,

выбранные нами по методу расчленения целевого упражнения по фазовым границам, с выделением контрольных поз при использовании того или иного приема, позволяет добиваться в процессе работы целенаправленного формирования требуемого навыка.

Разработанные программы обучения сложным разноструктурным элементам позволяют осуществлять целенаправленное обучение этим упражнениям с обеспечением достаточной стабильности их последующего выполнения в соревновательных условиях.

В спортивной аэробике оптимизация процесса обучения и совершенствования техники элементов различных структурных групп высшей трудности связана с повышением уровня владения базовыми навыками, формируемыми на основе применения в учебно-тренировочном процессе специализированных гимнастических упражнений. Среднегрупповой прирост показателя сложности соревновательных упражнений является статистически достоверным ($P < 0,05$).

Разработанная технология построения учебно-тренировочного процесса с использованием средств гимнастики для спортивной аэробики основана на общих принципах и может быть использована в качестве модели для большинства сложнокоординационных видов спорта.

Список литературы

1. Аркаев, Л. Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высокого класса /Л. Я. Аркаев, И. Г. Сучилин // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 11. – С. 17–26.

2. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика : монография / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

3. Мартынов, А. А. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на начальном этапе тренировки : дис. … канд. пед. наук / А. А. Мартынов; ВГАФК. – Волгоград, 2004. – 156 с.

4. Менхин, Ю. В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Ю. В. Менхин // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 11. – С 26.

5. Семенов, Л. П. Основные группы методических приемов обучения гимнастическим упражнениям : метод. разработка / Л. П. Семенов, А. Ф. Дубовицкий; РГАФК. – М., 1997. – 37 с.

6. Сомкин, А. А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. А. Сомкин; РГБ. – М., 2003.

7. Сучилин, Н. Г. Анализ спортивной техники / Н. Г. Сучилин // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 12. – С. 10–15.

Е.А. Жданова, Д.Д. Свечников, А.В. Хайруллин
Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия, г. Уфа

ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ БОРЬБЫ НА ПОЯСАХ В КОНТЕКСТЕ КУЛЬТУРЫ НАРОДОВ МИРА

В статье рассматриваются история и современное состояние одного из самых древних видов спорта – борьбы на поясах.

Ключевые слова: борьба на поясах, куреш, национальные традиции, общемировая культура.

Борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубины веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. В этих поединках формировались определенные навыки, тактические ходы. Человек искал и находил такие способы единоборств, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение. Случайно найденные приемы, придуманные уловки и хитрости становились достоянием людей. Создавались зачатки народных видов борьбы. Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах. А исход сражений зачастую зависел от искусства воинов вести единоборства. Но и сами по себе борцовские поединки – очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удаль, силу, ловкость, смелость, хитрость. Поэтому они стихийно возникали всюду, где собиралась молодежь.

Во всем мире национальная борьба насчитывает многовековую историю, еще с тех времен, когда она служила физическому воспитанию бесстрашных воинов. К тому же это борьба более современного Сабантуя, когда в каждом населенном пункте стар и млад выходил помериться силой и ловкостью со своими односельчанами, друзьями. Для победы нужно было поднять соперника, ухватившись за пояс, и бросить его на спину.

Сабантуй (праздник плуга) многие столетия остается главным праздником жителей Башкортостана. Он отмечается, как правило, в начале июня после завершения весенне-полевых работ. В программе Сабантуя особое место занимают спортивные состязания, которые собирают десятки тысяч человек.

Состязания по национальным видам спорта, проводившиеся в Башкортостане задолго до возрождения Пьером де Кубертеном современных Олимпийских игр, напоминали древнегреческие Олимпиады. Не случайно русский литературный критик и публицист Н.А. Добролюбов, труды которого лежат в основе теории физического воспитания, в середине прошлого столетия под-

метил: «Жаль, что никто из поклонников национальной германской гимнастики, за неимением живого примера в Греции, не съездит к нам в киргизские степи и Башкирию. Там гимнастика процветает, своего рода Олимпийские игры с борьбой и лазаньем на шесты и бегом взапуски повторяются периодически; подвиги отличившихся воспеваются степными Пиндарами, и во славу их звучат туземные барбитоны и флейты, чебызги и кураи».

В России проживает более ста сорока национальностей, и у каждой есть свой вид борьбы. У народов Поволжья эта борьба называется куреш. Она имеет глубокие корни, насчитывает более двух тысяч лет истории. Похожая борьба есть на Кавказе, например, в Карачаево-Черкессии. Там она называется тутуш, у якутов – хапсагай, у алтайцев – курес. Это национальная борьба тюркских народностей, проживающих по всей России и за ее пределами. Но уже сейчас она теряет национальные ограничения и становится межкультурным явлением.

В Турции тоже имеется своя национальная борьба. Она называется яглы гюрещ. Из истории известно, что атлеты надевали специальные короткие кожаные штаны и обливались оливковым маслом перед поединком. Османские передовые войска, действующие в Европе под предводительством Сулейман-паши, сына османского султана Орхана, в перерывах между боями или маршами устраивали спортивные соревнования, главным из которых считалась борьба. Соревнования проводятся с 1361 г., т.е. в Турции национальная борьба – одна из самых древних спортивных дисциплин. Правила этого единоборства схожи с нашими, а вот внешний вид батыров отличен. Раньше турки выходили на состязания в кожаных жилетах грубой выделки. В Шотландии мужчины выходят на состязания в национальных плиссированных юбках – килтах. Знакомый нам пояс российской полосы – это мягкий кушак на основе ткани. Пожалуй, самые экстремальные элементы экипировки в Испании. Там борются на кожаном ремне. А это не всегда безопасно. Пряжка состоит из металла, да и жесткая кожа может травмировать.

В средневековье, по мнению венгерского историка Л. Куна, борьба на поясах являлась типичным элементом военно-физической подготовки кочевников. «В ходе состязаний в поясной борьбе, – отмечал он, – учились тому, чтобы в случае необходимости твердой рукой стащить с седла спасающегося бегством противника». У некоторых тюркских народов, например у киргизов, и сегодня бытуют состязания безоружных всадников (эроодарыш), где победителем признается тот, кто первым сбросит противника с седла на землю, захватив его за пояс. По-видимому, при постепенном продвижении славян в Нижнем Поволжье, на Урал, в Сибирь, Среднюю Азию, а также при миграции тюрок в центр России и на Украину, те и другие вступали во взаимные контакты – трудовые, бытовые, брачные. В подобных ситуациях обычна диффузия элементов народной культуры. В частности, славяне знакомились с тра-

дициионными видами борьбы тюркских народов и, как говорят многочисленные свидетельства современников, нередко участвовали в состязаниях борцов на местных традиционных праздниках. Со временем борьба на поясах заметно распространилась среди восточнославянских народов и стала восприниматься как традиционное явление. Этому, похоже, немало способствовало то, что правила борьбы на поясах очень близки к правилам традиционной русской борьбы «в схватку».

Об истории развития национальной борьбы в Республике Башкортостан можно говорить очень много. Но гораздо эффективнее хотя бы один раз придти и увидеть соревнования по национальной спортивной борьбе, считает Риф Фаткылбаянович Гайнанов, мастер спорта международного класса. Ныне он возглавляет Международную и Всероссийскую федерации борьбы на поясах. Раньше состязания по национальной борьбе проводились в основном на Сабантуях и других праздниках. Самые многочисленные Сабантуи проводились в Уфе. Например, в 1946 г. в столицу республики из дальних и ближних сел и городов съехалось рекордное количество участников – 150 тыс. чел. В соревнованиях участвовала не только молодежь, но и старики, причем аксакалы добивались высоких результатов. Так, 64-летний Фахрутдин-бабай Шарипкулов из Алынеево выиграл несколько призов по курешу.

Борьба на поясах представляет собой динамичное и увлекательное зрелище: два соперника, взявшись за пояса, становятся в исходную позицию. А дальше захват, и по свистку начинают бороться. Главное отличие борьбы на поясах от других видов борьбы в том, что спортсмены борются, держа друг друга за пояс крестным захватом. В схватках, по правилам Международной федерации, разрешены все действия, способные перевести противника из положения стоя в положение лежа. Но существует одно обязательное для всех условие – борцы не должны отпускать захват. Победу одерживает тот спортсмен, который бросает своего соперника на спину. Причем на схватку по правилам дается пять минут. Однако борьба, как водится, длится от 30 с до 2 мин. Сегодня существует пять мужских весовых категорий и две женские. Представительницы слабого пола тоже увлеклись этим видом борьбы и делают заметные успехи. Борются даже женщины из Ирана. В специальных платках, закрывающих открытые части лица, – хиджабах. Борются украинки, голландки и, конечно, россиянки. К примеру, Альфия Алимгужина из башкирского города Стерлитамака, чемпионка Европы и мира по самбо, теперь пробует себя в национальной борьбе.

Сегодня одна из главных задач международной федерации борьбы на поясах – сделать эту борьбу зрелищной, простой и понятной даже для неспортивного зрителя. Актуально стоит вопрос о признании борьбы на поясах Международным Олимпийским комитетом. Для этого необходимо, чтобы борьбой на поясах занимались не менее чем в 60 странах мира, кроме того, должны регулярно проводиться национальные и континентальные первенства.

С одной стороны, условия признания Международным Олимпийским Комитетом народного вида состязаний выглядят слишком жесткими. Но Международная федерация борьбы на поясах во главе с Рифом Гайнановым провела уже три чемпионата мира, в которых приняли участие борцы из более чем 60 стран Европы, Азии, Юго-Восточной Азии, Северной и Латинской Америки. 10 декабря прошлого года в Дюссельдорфе прошел второй чемпионат Европы. Планируется открытие Африканской Федерации борьбы на поясах в ЮАР. Оказалось, и на Черном континенте немало народов, борющихся по схожим правилам.

На сегодняшний день борьба на поясах в России – признанный вид спорта, аккредитованный в Госкомспорте России. Только в Москве открыто более десяти отделений борьбы на поясах, куда можно придти тренироваться у именитых мастеров. Такие же спортивные секции действуют в Татарстане, Башкортостане, Санкт-Петербурге, Волгограде, Пензе, Перми, Самаре, Саранске, Омске, Новосибирске и других городах.

Борьба на поясах не имеет никаких национальных рамок. Она едина и завоевывает все больше поклонников. Значительно расширяется круг участников. Это очень зрелищный вид спорта, демократичный и не требующий больших финансовых затрат. Введя новые правила, Международная федерация борьбы на поясах сумела значительно сократить количество травм. Как показало время, корректировка тех или иных приемов борьбы на поясах популяризировала этот вид спорта. В последнее время первенства мира и континента проходят в бывших советских республиках. Есть убеждение, что крупнейшие состязания необходимо проводить в соседних с Россией странах – популярность борьбы на поясах здесь громадная, не меньше, чем в Иране, Турции, Германии – странах, которые уже были организаторами международных соревнований. Так Россия делает еще один шаг навстречу цели – Олимпийским играм. Еще несколько лет назад о борьбе на поясах знали немногие. Сегодня в Международную и Всероссийскую федерации идут заявки на проведение турниров и из-за границы, и из многих российских краев и областей. Неудивительно: теперь армия поклонников этого вида спорта объединяет более шестидесяти стран мира. Эта борьба популярна в Швейцарии, Ирландии, Испании, Иране, Сирии, Пакистане, Индии, Корее и в ряде африканских государств. А честь и право объединить различные федерации этих стран выпали россиянам. Очередной чемпионат мира по борьбе на поясах прошел в октябре 2007 г. в столице Башкортостана Уфе.

Уфа более года готовилась принять чемпионат мира по борьбе на поясах. И вот свершилось! Прекрасный дворец спорта «Уфа – арена» на несколько дней превратился в большой ковер, на котором представители нескольких десятков стран показывали свое мастерство и тем самым покоряли сердца зрителей.

Первый день соревнований ознаменовался торжественным открытием, в котором принял участие и главный гость турнира – Президент России Вла-

димир Путин. Главу страны сопровождал Президент Башкортостана Муртаза Рахимов. За поединками борцов с интересом следили зрители, в том числе и вип-персоны, специальные гости – трехкратный олимпийский чемпион Александр Карелин и олимпийский чемпион Михаил Мамиашвили.

Россия, если считать национальную сборную и сборную Башкортостана, из 15 золотых наград выиграла 12! Это был прекрасный подарок наших батыров к 450-летнему юбилею единения России и Башкирии.

В спорте выражение «заткнуть за пояс» может иметь буквальный смысл. Чтобы убедиться в этом, достаточно побывать на одном из турниров по борьбе на поясах, которые в последнее время становятся все более популярными в нашей стране.

Сегодня от спорта ждут очень многого. Прежде всего зрелищности, демократичности, возможности коммерческого подхода. Все эти составляющие есть у борьбы куреш. У этого единоборства есть и другое преимущество – против чистой победы не поспоришь. Поэтому не оставляет сомнений тот факт, что именно этот вид национальной борьбы будет привлекать все больше и больше участников.

Борьба на поясах – действительно народный вид спорта, получивший международное признание, в ближайшие годы он сможет стать олимпийским.

А.В. Маркелов

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск

МОДЕЛИРОВАНИЕ И ТРЕНИРОВКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В РУКОПАШНОМ БОЮ ЭЛЕМЕНТАМИ РУССКОЙ ПЛЯСКИ

Формирование и тренировка двигательных навыков и соответствующего психического состояния, применяемых в рукопашном бою, становятся более эффективными, если методика их развития использует русскую народную плясовую культуру.

Ключевые слова: рукопашный бой, тренировка двигательных действий, формирование двигательных навыков, русская пляска.

Русская пляска – вид народного танца. В ней исполнители выражают свое отношение к жизненным явлениям, свои настроения и чувства. Кроме того, пляска имитирует особенности быта, труда и культовых обрядов той местности, в которой живет исполнитель.

До наших дней дошли традиционные русские пляски только бытового и культового характера. Военных и боевых плясок в чистом виде нет. Они модифицировались и растворились в других видах.

Те движения, которые русские использовали в драках и на войне, в рукопашном бою и для преодоления препятствий, можно найти в пляске, если знать, что искать. Несмотря на то, что все дошедшие до нас пляски, по сути, являются импровизациями, порой неожиданными и для зрителей, и для исполнителей, они моделируют какую-то жизненную ситуацию. А исполнитель своей импровизацией показывает, как он способен справиться с этой ситуацией.

Ситуации, моделируемые пляской, совершенно различны, от полевых работ до явлений природы и поведения животных: – «плясал Иван удивительно – особенно «Рыбку». Грянет хор плясовую, парень выйдет на середину круга – да и ну вертеться, прыгать, ногами топать, а потом как треснется оземь – да и представляет движения рыбки, которую выкинули из воды на сушь: и так изгибается, и этак, даже каблуки к затылку подводит…» (И.С. Тургенев, «Ася»). Эта короткая, одна из многих подобных, цитата из произведения великого русского писателя, совершенно не заинтересованного в «цене вопроса», показывает, что плясовые элементы, так или иначе, имеют прикладное значение.

Но здесь нужно быть осторожным – имея общую двигательную базу, плясовые и прикладные (здесь рассматриваются действия, используемые на войне) действия очень разнятся, т.к. ориентированы на выполнение разных задач. Если прикладной элемент сориентирован прежде всего на результат с максимальной экономией энергии, то в виде пляски этот же элемент выглядит совершенно по-другому – он очень выразителен, выполняется подчеркнуто с большой амплитудой, чтобы показать, на что способен исполнитель.

В этом месте и спотыкаются многие исследователи русского рукопашного боя. Драку, бой сплясать можно, но биться в плясе вряд ли. В бою зрителей нет и красоваться глупо. Это совершенно не значит, что русскую пляску можно использовать лишь для пляски, т.е. для отдыха. Очень важным моментом в пляске является содержание движения, его эмоциональная наполненость. Именно это явление позволяло детям, наблюдающим за старшими, быстро перенимать все эти «коленца». Именно на нем строится импровизация в пляске, считающаяся одним из самых ценных качеств. Кроме того, это основа того состояния, которое в России зовется «кураж», состояния эмоционального подъема, эйфории, удали.

Кураж – это своего рода трансовое состояние. Есть много аналогий, но отличие куража в том, что человек в него входит без какой-либо помощи извне, эмоциональным скачком: «Шапку оземь, ворот на груди рвануть и будь, что будет!».

В кураж русские стремились войти перед боем, чтобы избавиться от страха смерти, не заглушая его, а наоборот, бросая смерти вызов. Поэтому у куража чувствуется легкий налет жертвенности, когда человек идет до конца, потому что терять ему уже нечего. Наверное, поэтому у русских и появилось православие – как самая близкая по духу религия, религия жертвенности собой ради ближнего.

В кураже получаются самые красочные плясовые импровизации. В свою очередь пляска – один из лучших способов тренировки этого состояния. Это позволяет использовать русскую пляску не только как источник прикладных двигательных действий, как способ тренировки двигательной координации и чувства ритма, но и как прекрасный метод тренировки психики.

В качестве способа тренировки пляска используется в следующих случаях:

– как разминка – растормаживание психики, увеличение ЧСС, разогрев мышц и увеличение эластичности связок;

– как способ ускорения обучению новым элементам – даже разучивая новый элемент, обучаемый, в ответ на предложение «сплясать его», выполняет это действие почти всегда правильно с первого раза;

– как отработка двигательных действий – пляска подчинена ритму. Или нескольким ритмам. Ритмичное движение гораздо функциональнее неритмичного. Используя ритм, можно выполнить гораздо больший объем нагрузок. Пляска требует выполнения красивых движений. А, как известно, «красивые самолеты хорошо летают», т.е. правильные, функциональные движения красивы;

– как воспитание координационных качеств – обучаемый повторяет за тренером двигательное действие (ударную связку или бросок) в заданной последовательности, с заданной скоростью и в заданном ритме;

– как воспитание общей и специальной выносливости – в форме традиционного состязания «перепляса» устраиваются соревнования. В них по заданию надо, например, как можно дольше выполнять заданное двигательное действие с заданной скоростью, или показать как можно больше вариантов двигательных действий в заданной ситуации без остановки.

Русская пляска сама по себе является прекрасным средством активного отдыха, снятия стрессов повседневной жизни. Кроме того, это одна из визитных карточек русской народной культуры.

Список литературы

1. Богданов, Г. Ф. Основные этапы формирования и развития русского народного танца : автореф. дис. … канд. искусствоведения / Г. Ф. Богданов. – М., 1988.

2. Климов, А. А. Основы русского народного танца / А. А. Климов. – М., 1981.

3. Соколов, А. А. Проблема изучения танцевального фольклора / А. А. Соколов // Методы изучения фольклора. – Л., 1983.

Н.В. Мезенцева

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

В понятие эмоциональной устойчивости включены разные свойства личности, в том числе и эмоциональные, однако как детерминанты устойчивости эмоциональные факторы почти не изучены. Эмоциональную устойчивость характеризует определенное сочетание различных эмоциональных параметров, как качественных (знак, модальность), так и формально-динамических (порог, длительность, глубина и др.)

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, волейболист, детерминанта, исследования, факторы, эмоции, тревожность, эмоциональный процесс, соревновательная деятельность.

Сочетаний различных эмоциональных параметров, характеризующих эмоциональную устойчивость, может быть множество, но в любом из них какое-то эмоциональное свойство будет определяющим. В различных разделах психологии одни исследователи в качестве предполагаемых детерминант эмоциональной устойчивости отмечают «особенности нервной системы и психической регуляции деятельности». Под психической регуляцией деятельности понимаются процессы, связанные с анализом внешних и внутренних, исходящих от самого субъекта условий деятельности, с выработкой программы деятельности и коррекцией действий на основании сопоставления результатов деятельности с ее условиями [1, с. 105]. Другие же отдают предпочтение собственно эмоциональным особенностям. Третьи, наряду с психологическими факторами, определяющими специфику эмоциональной устойчивости индивида, анализируют условия конкретной ситуации, степень ее экстремальности или эмоциогенности [13].

При этом наибольшее внимание авторы уделяют связи эмоциональной устойчивости с такими особенностями, как высокая сила нервной системы, лабильность и подвижность нервных процессов, низкий уровень тревожности или невротизма, высокий самоконтроль и др., которые рассматриваются как детерминанты эмоциональной устойчивости человека. Однако анализ литературы показывает, что получаемые при этом данные свидетельствуют об отсутствии строгой и однозначной зависимости эмоциональной устойчивости от определенных полюсов психофизиологических и психологических параметров. Подобные факты расхождения иллюстрируются рядом экспериментальных работ [6; 15], выполненных на материале спортивной и других видов

деятельности. В частности, авторами этих исследований установлено, что один и тот же полюс какого-либо из названных параметров (например, высокий уровень тревожности или силы нервной системы) может выступать в роли как положительного, так и отрицательного фактора в эмоциональных условиях деятельности человека.

Это дает основание предполагать, что значение того или иного психофизиологического параметра для эмоциональной устойчивости не абсолютно. Их неоднозначная зависимость обусловлена множеством внутренних (присущих субъекту) и внешних условий деятельности.

Рассмотрим факторы эмоциональной устойчивости подробнее. Устойчивое преобладание положительных эмоций является одной из главных эмоциональных детерминант эмоциональной устойчивости. Развивая эту гипотезу, Л.М. Аболин (на материале спортсменов) пришел к выводу, что решающим показателем, детерминирующим эмоциональную устойчивость, является знак и интенсивность эмоций. Преобладание положительных интенсивных эмоций, как пишет Л.М. Аболин, свидетельствует об умении спортсмена преодолевать отрицательные переживания, неизбежно возникающие в сложных соревновательных условиях, и является одним из определяющих факторов эмоциональной устойчивости [1].

Результаты исследований М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко дали им основание сделать вывод о том, что эмоциональная устойчивость в значительной мере детерминируется динамическими (интенсивность, гибкость, лабильность) и содержательными (виды эмоций и чувств, их уровень) характеристиками эмоционального процесса. Поэтому для познания ее природы действительно требуется проникновение в закономерности генезиса, функционирования и динамики разных классов эмоциональных явлений.

Важный фактор эмоциональной устойчивости – содержание и уровень эмоций, чувств, переживаний в экстремальной обстановке. Обострение и усиление нравственных чувств позволяет подавить боязнь, растерянность. К такому выводу приводит изучение героических поступков, а также поведения людей во время стихийных бедствий [9].

Встает вопрос о связи и соотношении собственно эмоциональных детерминант эмоциональной устойчивости с такими освещенными в исследованиях ее детерминантами (неэмоциональными в строгом смысле слова), как направленность личности, ее потребности и мотивы, волевые качества, знания, навыки, умения, тип нервной системы и др. Исследования показали, что эмоциональными детерминантами являются: эмоциональная оценка ситуации, эмоциональное предвосхищение хода и результатов деятельности; испытываемые в данной ситуации эмоции и чувства; эмоциональный опыт лично-

сти (эмоциональные установки, образы, прошлые переживания в данного рода ситуациях) [3].

Следуя положению диалектики о роли внутренних причин в развитии предмета, явления, можно считать, что эмоциональные детерминанты влияют на эмоциональную устойчивость непосредственно, другие (неэмоциональные) - в основном преломляясь через них. Например, тип нервной системы не прямо влияет на эмоциональную устойчивость, а через силу и лабильность эмоций, эмоциональную восприимчивость, скорость превращения эмоций в побуждения и т.д. [3].

Главная трудность состоит в том, что эмоциональная реакция может быть невыраженной, а эмоциональная неустойчивость – налицо; работоспособность сохранена, а надежность действия низкая; оперативная надежность высокая, а потенциальная – низкая и т.д. Исследование эмоциональных состояний в условиях реальной угрозы для жизни подтвердили, что «регулятором глубины эмоций, их влияния на поведение служат не сами по себе вегетативные реакции, а потребностно-мотивационные, мировоззренческие, волевые и другие свойства личности. С этим связан другой, не менее важный вывод: эмоциональная устойчивость только частично зависит от типа нервной системы, некоторых свойств темперамента» [3, с. 109]. Определяющим является субъективная интерпретация сигнала, т.е. полнота психического отражения воспринимаемой ситуации. Одна из сторон психического отражения зиждется на биологическом параметре значимости его для личности. Из этого вытекает еще более существенный вывод о том, что человек в условиях реальной угрозы жизни опирается на природные защитные механизмы (инстинкты, безусловные рефлексы, ориентировочные реакции, активация энергетических ресурсов) и приобретенные (навыки, умения, знания, установки). Любопытно, что в эмоциогенной ситуации задержка в переходе от природных защитных механизмов к приобретенным приводит к повторному усилению инстинктивных реакций, затрудняющих умственные преобразования по выработке тактики и стратегий действий [10, с. 110].

Экспериментальный опыт изучения поведения людей в аварийных ситуациях позволил установить, что эмоциональная устойчивость носит черты специфичности реакции и объединяет в себе природные защитные и приобретенные механизмы, которые запускают воздействие значимости раздражителя. Продуктивность этих факторов состоит в том, что эмоциональную устойчивость в контексте практической деятельности можно рассматривать как психологическую характеристику надежности человека, в известной мере как функцию его интеллекта и психического образа решаемой задачи. Научная новизна высказанных суждений о природе эмоциональной устойчивости состоит в том, что в эмоциогенной ситуации взаимодействия человека с объек-

том управления она служит регулятором тактики и стратегии выбора действий как явление прежде всего психологическое в виде качества личности или свойства психики оказывать сопротивление влиянию сильных эмоциональных воздействий [3, с. 110]. Следует указать на различие позиций советских и западных психологов при изучении психологии и поведения человека в экстремальных условиях: западные психологи уделяют основное внимание внешним факторам, недооценивая, по существу, внутренние, собственно психологические.

Исследования показывают, что эмоциональная устойчивость как качество личности является единством компонентов: а) мотивационного; б) эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; в) волевого, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведение их в соответствие с требованиями ситуации; г) интеллектуального – оценка и определение требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий [11, с. 235].

Сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность. Изменяя мотивацию, можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость.

Благодаря эмоциональной устойчивости как качеству личности в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности, такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности.

В числе показателей эмоциональной устойчивости – правильное восприятие обстановки, ее анализ, оценка, принятие решений; последовательность и безошибочность действий по достижению цели, выполнению функциональных обязанностей; поведенческие реакции: точность и своевременность движений, громкость, тембр, скорость и выразительность речи, ее грамматический строй; изменения во внешнем виде: выражение лица, взгляд, мимика, пантомимика, тремор конечностей и т.д.

Познанию природы и закономерностей эмоциональной устойчивости способствует динамический анализ деятельности с учетом возможных трансформаций ее целей, мотивов, способов, смыслового содержания. Эмоциональная устойчивость поддерживается сплоченностью группы, коллектива, взаимным доверием и взаимоуверенностью, навыками успешных взаимодействий [14].

Случаи проявления эмоциональной неустойчивости объясняются недостаточной информированностью, понижением уровня мотивации поведения. Управление эмоциональной устойчивостью, как показал опыт Чернобыля, предполагает воспитание и стимулирование положительных мотивов поведения и других ее слагаемых, четкую постановку и разъяснение задач, проведение упражнений и тренировок в совершенствовании необходимых действий, личный пример руководителей, поддержание дисциплины и организованности коллектива.

Список литературы

1. Аболин, Л. М. Соотношение психологических и физиологических коррелятов эмоциональной устойчивости спортсменов / Л. М. Аболин // Вопр. психол. – 1974. – № 1. – С. 104–115.
2. Амалин, М. Г. Тактика волейбола / М. Г. Амалин. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 192 с.
3. Ахметжанов, Т. А. Факторы, определяющие эффективность деятельности волейболистов в процессе игры : автореф. дис. … канд. пед. наук / Т. А. Ахметжанов. – М., 1988. – 23 с.
4. Железняк, Ю. Д. Волейбол : учеб. для ин-тов и академий физ. культ. / Ю. Д. Железняк; под общ. ред. проф. А. В. Беляева. – М. : Физкультура, образование и наука, 2000. – 342 с.
5. Волейбол : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Ю. Д. Железняка, А. В. Ивойлова. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 124 с.
6. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Просвещение, 1981. – 331 с.
7. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
8. Карполь, Н. И. Волейбол / Н. И. Карполь // Спорт-экспресс. – 1998. – 6 апр. – С. 15.
9. Попов, А. П. Спортивная психология : учеб. пособие для физкульт. ин-тов / А. П. Попов. – 2-е изд. – М. : Флинта, 1999. – 431 с.
10. Родионов, А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
11. Рябков, А. М. Психологические аспекты результативности соревновательной деятельности волейболистов / А. М. Рябков // Психология и педагогика средней и высшей школы. – 1999. – № 2. – С. 66–68.
12. Шипулин, Г. Я. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов / Г. Я. Шипулин, О. Э. Сердюков // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 5. – С. 34–36.
13. Яковлев, Б. П. Психологическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности / Б. П. Яковлев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 5. – С. 25, 33–41.
14. Tutko, T. Psychology of Coaching, Boston / T. Tutko, W. Richards. – Mass. Allyn, Bacon, 1971. – P. 49.
15. The Olympic book of sports medicine encyclopedia of sports medicine / Ed. By. A. DirX, N. Knuttgen, K. Titter. 1998. – P. 685.

С.Ю. Меренцов, *Л.И. Александрова*, *С.В. Бизюкин*, *Е.Е. Никифорова*
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

МЕТОДИКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ, ВКЛЮЧАЮЩАЯ В СЕБЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СОПЕРНИКОМ

В настоящее время многие тренеры с осторожностью подходят к нововведениям в подготовке спортсменов, предпочитая свою проверенную временем методику, но в условиях современных лыжных гонок необходимы новые подходы, которые должны касаться также и тактической подготовки лыжников.

Ключевые слова: лыжные гонки, тактическая подготовка, методы тренировки, эксперимент.

Целью в лыжном спорте может быть не только борьба с конкретным противником, но и достижение максимально высокого результата, что, как и победа в соревнованиях, при равных условиях во многом зависит от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

В программе соревнований по лыжным гонкам появилось много новых видов гонок (спринт, парный старт, дуатлон и др.). Многие спортсмены не умеют справляться с соперником на дистанции и проигрывают ему тактически, и многие тренеры в системе подготовки уделяют большое внимание только физической, технической подготовке, упуская тактическую. Но в условиях новых видов гонок тактическая подготовка играет большую роль [3].

Метод тренировки «*без соперника*» применяется для овладения основами техники действия, для обучения активному и сознательному их анализу. Специфическими средствами тренировки являются основные положения и движения, передвижения, имитационные упражнения, различные их сочетания.

Метод тренировки «*с условным соперником*» предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений: мишени, манекены, различные тренажерные устройства, модели условного соперника с программным управлением и т.п. Упражнения с использованием перечисленных снарядов и приспособлений позволяют отрабатывать дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинестетические ощущения. Метод может успешно использоваться для развития специфических качеств в условиях моделирования соревновательной деятельности.

Метод тренировки «*с партнером*» является основным для овладения тактикой действий. Партнер при использовании данного метода служит активным помощником и способствует правильному овладению техникой и тактикой действий. Основные средства тренировки – парные и групповые упражнения, отличающиеся большим разнообразием и носящие преимущественно технико-тактическую направленность.

Выполнение приемов и действий в упражнениях с партнером создает благоприятные условия для развития и совершенствования важных для спортсменов тактических качеств – чувства момента для начала своих действий, целенаправленности общения с партнером, быстроты и точности двигательных реакций, дифференцировки дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий.

Метод тренировки «*с соперником*» применяется для детальной отработки тактики действий; тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; совершенствования волевых качеств; воспитания умения использовать свои возможности в различных тактических ситуациях, создаваемых соперником [1].

Метод тренировки «с соперником» позволяет совершенствовать тактику действий в условиях информационного и временного дефицита для решения тактических задач, пространственно временной неопределенности, быстро изменяющихся ситуаций. Все это создает определенный эмоциональный фон и высокую напряженность, сходную с деятельностью в условиях соревнований [2].

Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ г. Ачинска в 2007–2008 гг. В эксперименте участвовало 36 чел., девушки 1992–1993 г.р., имеющие спортивный разряд – КМС, I, II.

В начале эксперимента были проведены два старта: лыжная гонка классическим стилем с общего старта и лыжная гонка коньковым ходом с индивидуальным стартом через 30 с, длина дистанций составляла 5 км. А также была проведена беседа со всеми участниками и разъяснена цель данного исследования.

По результатам лыжных гонок были сформированы три группы по 12 чел. в каждой.

Первая экспериментальная группа в течение подготовительного периода применяла метод тренировки «с соперником» и «без соперника» ($Э_1$). Вторая группа применяла метод тренировки «с соперником» ($Э_2$). Третья группа лыжниц применяла метод «без соперника» (К).

Эксперимент проводился в течение 4 тренировочных месяцев, группы во время тренировок выполняли 3 произвольные ускорения по 100, 150 м на каждом круге, выполняли ускорения в соответствии с заданием. Лыжницы контрольной группы (К) выполняли ускорения индивидуально. Экспериментальные группы были разбиты на пары, по указанию тренера они применяли

на тренировке метод «с соперником» – задача ведущего лыжника была «оторваться», ведомого – «не отпустить» в момент неожиданного ускорения, или метод «без соперника».

В конце эксперимента также были проведены два контрольных старта.

Полученные в ходе эксперимента результаты представлены в табл. 1, 2.

Таблица 1

Сдвиги в результатах лыжной гонки контрольной и экспериментальных групп на конец эксперимента

Лыжная гонка	Группа	Этапы эксперимента			Достоверность	
		Начало	Конец			
		(x±m)	(x±m)	Прирост показателя, %	t	p
На 5 км (мин)	$Э_1$	17,84±0,17	16,87±0,13	5,27	4,41	< 0,05
	$Э_2$	17,81±0,19	17,35±0,14	2,75	1,68	> 0,05
	К	17,83±0,16	17,66±0,13	0,89	0,96	> 0,05

Таблица 2

Показатели коэффициента корреляции между результатами контрольной и экспериментальными группами

Группа	Этапы эксперимента	
	Начало	Конец
$Э_1$ К	0,98	0,12
$Э_2$ К	0,99	0,75
$Э_1$ $Э_2$	0,98	0,67

Полученные результаты исследования доказывают эффективность методики, что подтверждается с позиции математической статистики.

Сравнительный анализ данных, полученных в экспериментальных группах до и после эксперимента показал, что в конечных показателях произошли положительнее сдвиги. Наиболее эффективный прирост результата был у первой группы ($Э_1$), которая применяла метод «с соперником» и «без соперника» – 5,27 %. Вторая экспериментальная группа ($Э_2$), где основой был метод «с соперником», улучшила результат на 2,75 %, и в контрольной группе – 0,89 %, из чего следует, что методы тренировки «с соперником» и «без соперника» более эффективны при тактической подготовке юных лыжниц.

Список литературы

1. Аграновский, М. А. Лыжный спорт : учеб. для ин-в физ. культуры / М. А. Аграновский. – М. : Физкультура и спорт, 1980.

2. Раменская, Т. И. Тактическое мастерство лыжника-гонщика / Т. И. Раменская. – Смоленск, 1988.

3. Фредерик Е., К вопросу о повышении результативности в лыжных гонках : экспресс-информация / Е. Фредерик, П. Страт; ВНИИФК-ЦООНТИ. – М., 1987. – Вып. 1.

М.С. Найда, *А.Н. Савчук*, *Н.В. Буянова*

Красноярский техникум физической культуры, г. Красноярск

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ССУЗАХ

Результатом совместной учебной и спортивной деятельности должны стать правильно сформированные социально значимые качества у специалистов физической культуры и спорта: социальная активность, самостоятельность, уверенность в своих силах, конкурентоспособность.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура и спорт, спортивное мастерство, студенты.

Студенчество – это особая социально деятельная группа, процесс подготовки которой к квалифицированной профессиональной деятельности является видом сложного труда, необходимого обществу. Нынешние студенты – это будущие руководители производства, педагоги, которые понесут в массы культуру, в том числе и физическую. Студенты – это молодые люди, находящиеся в возрасте расцвета спортивных достижений, и неслучайно в состав сборных команд бывшего СССР и Российской Федерации по различным видам спорта входит много студентов, защищающих честь нашей страны на международных соревнованиях различного ранга [1].

Сегодня перед студенческой молодежью обществом поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Однако ее реализация по силам только специалистам новой формации, отвечающим по целому комплексу профессиональных и личностных качеств современным требованиям. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности такой специалист должен обладать высокими физическими кондициями и работо-

способностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он должен не бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью. Наметившаяся стратегия развития физической культуры студентов, проявляющаяся в отходе от унитарной концепции, либерализации и последовательной гуманизации педагогического процесса – гарант формирования специалиста новой формации.

Годы пребывания в ссузе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Большая роль в комплексной системе учебно-воспитательного процесса принадлежит физическому воспитанию. Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания – нравственной, эстетической, производственной, трудовой [4].

Материализованный результат этого процесса – уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, степень развития профессионально значимых способностей. В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных» установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойственны оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль. Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов [3].

Вместе с тем содержание физического воспитания студентов, стратегия приоритетных направлений его совершенствования подвержены активному влиянию социально-экономических факторов. Кроме того, на содержание физического воспитания современной студенческой молодежи влияют несомненный ее консерватизм, унитарность и выраженная деперсонализация (неспособность человека к личному самовыражению в отношениях с другими людьми) [2].

Физическое воспитание студентов рассматривается в качестве составной части физической культуры студентов наряду со студенческим спортом и

активным досугом. Необходимо особо отметить, что для деятельности рассматриваемой группы в сфере физического воспитания приоритетными остаются образовательные аспекты.

Цель физического воспитания в ссузах – не только содействовать подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов среднего звена, но и удовлетворить объективную потребность студентов в освоении системы специальных знаний, в приобретении профессионально значимых умений и навыков.

При организации физического воспитания в ссузе следует предусматривать решение следующих задач:

– знание и соблюдение основ здорового образа жизни;

– знание основ организации и методики наиболее эффективных видов и форм рациональной двигательной деятельности и умение применять их на практике;

– знание основ профессионально-прикладной физической подготовки и умение применять их на практике;

– привитие стойкой привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями с использованием различных рациональных форм;

– информирование о главных ценностях физической культуры и спорта.

В условиях подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта отмеченные задачи имеют свою специфику. Подобное положение объясняется тем, что в специализированные ссузы приходят люди, уже включившиеся в данную сферу и осознавшие на определенном уровне значимость физкультуры и спорта. Отсюда отличие в формах и методах физического воспитания, применяемых при подготовке специалистов физической культуры и специалистов других сфер общественно-полезной деятельности. Только учет этого и иных обстоятельств позволяет создать объективные предпосылки к преодолению односторонности и фрагментарности подготовки специалистов физической культуры и спорта, а в целом – к приданию педагогическому процессу комплексного, целостного характера.

Подготовка квалифицированных специалистов физической культуры и спорта осуществляется по утвержденным учебным планам. Учебный план – документ, определяющий состав учебных дисциплин, количество часов, отводимых на их изучение, а также систему прохождения дисциплин по годам обучения. Предусматриваемые учебными планами общеобразовательные и специальные дисциплины призваны обеспечить подготовку для экономики страны всесторонне развитых, образованных и культурных молодых квалифицированных специалистов, владеющих профессиональным мастерством, отвечающих современным требованиям. Организуя учебный процесс в специализированном ссузе, руководители и преподаватели должны иметь ясное представление о направленности и задачах физического воспитания, включая специальные спортивные дисциплины. При этом должны учитываться особенности, обусловленные самим характером учебного заведения.

При организации физического воспитания в Красноярском техникуме физической культуры ставятся следующие задачи:

– развитие физкультурно-спортивной работы в техникуме;

– укрепление здоровья и физического развития учащихся;

– приобретение студентами образа жизни, который обеспечивает формирование, сохранение и укрепление здоровья;

– популяризация видов спорта;

– формирование сборных команд техникума для участия в соревнованиях районного и городского масштабов;

– приобретение профессиональных знаний и умений по организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий;

– выполнение требований Государственного образовательного стандарта в разделе спортивной подготовки: выполнение спортивных разрядов, приобретение умений судейства соревнований.

С целью их реализации в Красноярском техникуме физической культуры студенты распределены по группам повышения спортивного мастерства. Открыта специализация «Технология физкультурно-спортивной деятельности» (дополнительное образование). Студенты в рамках практики приобретения первичных профессиональных навыков направляются по месту жительства для помощи в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий. Задачами студентов являются организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, пропаганда здорового образа жизни. Студенты реализуют полученные знания и умения в проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий краевого, городского и районного масштабов, где привлекаются в качестве судей и волонтеров. На профессиональной педагогической практике по профилю специальности непосредственной задачей студентов является организация и проведение внеклассных мероприятий физкультурно-спортивной направленности. Студенты заняты учебно-тренировочным процессом с 8.00 до 22.00, куда входят теоретические и практические занятия по учебным дисциплинам, курс повышения спортивного мастерства (спортивные тренировки и соревнования), общественная жизнь техникума.

Большинство студентов техникума (75 %), являясь членами сборных команд города, края, России, заняты на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Отдельные студенты продолжают совершенствовать свое спортивное мастерство по видам спорта в спортивных школах, где тренировались до поступления в техникум. Среди таких видов спорта: различные виды спортивных единоборств, регби, гребля на ялах, художественная гимнастика, биатлон, хоккей с шайбой, конькобежный спорт, северное многоборье, плавание в ластах, пауэрлифтинг. Контроль за повышением спортивного мастерства ведут преподаватели избранных видов спорта. Спортивная деятельность в техникуме включает практические занятия по спортивным дисциплинам, тре-

нировочные занятия студентов в спортивных секциях города, повышение спортивного мастерства во внеучебное время у ведущих преподавателей спортивных дисциплин на арендуемых спортивных сооружениях, спортивно-массовую работу во внеучебное время на спортивных праздниках, участие сборных команд техникума в городских, краевых соревнованиях, в матчевых встречах, товарищеских играх, показательных выступлениях ведущих спортсменов техникума на различных мероприятиях районного, городского и краевого масштабов. Проводится углубленный медицинский осмотр в краевом врачебно-физкультурном диспансере, который осуществляет контроль за состоянием здоровья и лечение студентов в течение всего периода обучения.

Такой подход имеет свои результаты: всего за год проведено 25 соревнований с охватом 1 885 студентов. В минувшем, 2008 г., норматив мастера спорта России выполнили 2 человека, норматив кандидата в мастера спорта 13 человек, первый спортивный разряд присвоен 16 студентам, массовые разряды присвоены 61 студенту. Категория судьи по спорту присвоена 92 студентам третьего (выпускного) курса. Студенты техникума участвовали во всех значимых для города Красноярска и Красноярского края спортивно-массовых мероприятиях, причем не только как спортсмены-участники, но и в качестве волонтеров и судей.

Думается, что подобный подход в полной мере отвечает требованиям Закона Красноярского края «О физической культуре и спорте», в соответствии с которым вести педагогическую, учебно-тренировочную и оздоровительную работу в сфере физической культуры и спорта имеют право граждане исключительно со специальным образованием или подготовкой и при наличии диплома, удостоверения (сертификата), которые выданы аккредитованными учебными заведениями. В круг обязанностей специалистов, работающих в сфере студенческой физической культуры, входит проведение мероприятий по формированию потребностей студентов в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Таким образом, результатом совместной учебной и спортивной деятельности студентов должны стать правильно сформированные социально значимые качества: социальная активность, самостоятельность, уверенность в своих силах, а также честолюбие.

Список литературы

1. Завьялов, А. И. Физическое воспитание студенческой молодежи : учеб. пособие / А. И. Завьялов, Д. Г. Миндиашвили. – Красноярск : КГПУ, 1996. – С. 3.

2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – С. 167 – 170.

3. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. – М., 1995. – С. 21.

4. Физическое воспитание студентов и учащихся / под ред. Н. Я. Петрова, В. Я. Соколова. – Минск, 1988. – С. 11.

А.Л. Рудаков

Красноярский краевой институт повышения квалификации
и профессиональной переподготовки работников образования
(КК ИПК и ППРО), г. Красноярск

ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО СТРЕССА В СПОРТЕ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

В статье описываются проблемы психического стресса в спорте высоких достижений, раскрываются причины, механизм возникновения и способ управления стрессом с позиции теории и практики саногенной рефлексии.

Ключевые слова: спортсмены, спорт высоких достижений, психический стресс и тревога, отрицательные эмоции, механизм психологической защиты, саногенное и патогенное мышление.

Современный спорт – это деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного стресса, особенно если она осуществляется на уровне соревнований крупного масштаба. Постоянный рост спортивных результатов, престижность высоких побед и достижений, ответственность за качественную подготовку к выступлениям в соревнованиях увеличивают психическую напряженность и предъявляют высокие требования к психологической подготовке спортсменов. Проблемы психического стресса и тревоги занимают особое место в практике подготовки, обучения и воспитания высококвалифицированных спортсменов. Как и почему возникает чрезмерное эмоциональное возбуждение у спортсмена задолго до старта и непосредственно перед ним? От чего зависит устойчивость спортсмена к различным стрессорам? Как измерить эмоциональный стресс? Каковы последствия острого и хронического стресса в условиях тренировок и соревнований? Можно ли управлять стрессом? Вот далеко не полный перечень вопросов, которые в равной мере интересуют как спортсменов, тренеров, спортивных врачей, руководителей спортивного движения, так и педагогов, психологов и родителей.

У нас в стране были проведены три Всесоюзных симпозиума по проблеме психического стресса в спорте (Пермь, 1973, 1975, 1977). Существуют исследования, в которых отражены различные подходы к исследованию стресса и тревоги, методы их диагностики и способы управления стрессом и тревогой в спорте. Имеются работы, раскрывающие некоторые подходы к изучению стресса и тревоги в спорте (Б.А. Вяткин, В. Гошек, Б. Карольчак-Биернацка, Ч.Д. Спилбергер, А.В. Мальчиков, В.Л. Марищук, В.Э. Мильман).

Основной акцент в этих работах делается на личностных детерминантах стресс-реакций у спортсменов, глубине и выраженности этих стресс-реакций (по В.Л. Марищуку). Выделение неожиданных препятствий в соревнованиях (Ю.Я. Киселев) представляет собой интересную попытку классификации соревновательных стрессоров.

Если признать, что стресс – это состояние, возникающее в трудной ситуации, то надо говорить о разных источниках трудностей: внешних (отвлекающих раздражителях, трудности задания и т.п.) и внутренних (противодействии противоположного мотива, личностные качества и др.). А.Ц. Пуни [5] под трудностями понимает внутренние затруднения, возникающие у спортсмена, как правило, при преодолении препятствий, когда он не располагает достаточным резервом нужных возможностей. В.П. Мерлинкин среди факторов, способствующих появлению психического стресса в ситуации спортивных соревнований, выделяет объективную трудность деятельности. Б.Н. Смирнов [5] выделяет биодинамические и психологические трудности. К первой группе он относит физические, технические и тактические трудности, а ко второй – познавательные, эмоциогенные и моральные. Известно, что степень любой трудности всегда относительна и определяется не только объективными условиями, степенью чувствительности субъекта к препятствиям, но и качеством восприятия и когнитивной сферой субъекта. Б.А. Вяткин считает, что не только объективные трудности, но и осознание их, появление угрозы, вызванной опасением неуспеха в преодолении трудностей, – одно из условий возникновения стресса.

Одна и та же степень стресса, по мнению Б.А. Вяткина, влияет на уровень достижений по-разному, в зависимости от типа нервной системы, тревожности, эмоциональной возбудимости, т.к. этими свойствами обусловлен оптимальный и чрезмерный уровень стресса [1]. Результаты проведенных им исследований показывают, что возникновение психического стресса в условиях спортивных соревнований обусловлено целым рядом психологических факторов – трудностью задания, антиципацией угрозы, активностью мотивации деятельности. По мнению М.П. Будовского [6], фактор стресса – это мнение группы и самооценка при их расхождении. Реакция человека на любые трудности может определяться рядом внутренних и внешних факторов. Способности человека и уровень его мотивации – вот два, пожалуй, самых важных внутренних фактора. Внешними факторами можно считать погоду, время, условия и обстановку соревнования, поведение противника, особенно при взаимосвязанной деятельности, когда действия одного участника зависят от действий или поведения его соперника. А.Д. Ганюшкин [4] к внешним стресс-факторам относит монотонность, публичность, неопределенность соревнований. В качестве личностных факторов стресса выделяют: общие и

специальные свойства личности, индивидуальный стиль соревновательной деятельности.

Достаточно распространено в области спорта понимание стресса, основанное на ситуациях. Ситуация соревнований – достаточно сильный стрессор, независимо от физической нагрузки, которую выполняет спортсмен [1]. Главной причиной эмоционального стресса, указывает Ю. Я. Киселев, становится субъективная вероятность определенного итога предстоящего соревнования. При этом выраженность эмоционального стресса тем выше, чем меньше спортсмен уверен в точности своего прогноза [1]. К существенным стрессогенным факторам Л.Д. Гиссен относит реакцию окружающих лиц и публики, представления спортсмена о социальном поощрении или порицании. С повышением ранга соревнований растут в целом значимость и ответственность (а значит, и стрессогенность) выступления в них, достигающие апогея на чемпионатах мира, Олимпийских играх [2].

Известно, что в качестве пускового механизма, вызывающего эмоциональный стресс у спортсменов, могут выступать:

а) сравнение перед соревнованием, т. к. результаты конкурентов интересуют спортсмена больше, чем свои собственные спортивные достижения. Некоторые спортсмены даже рассчитывают с помощью специальных провокаций вызвать неуверенность у соперников;

б) представления предшествующих соревнований: чем ближе соревнования, тем интенсивнее представления [6].

На наш взгляд, у спортсменов эмоциональный стресс запускают следующие операции ума: *операция сравнения*; *операция оценки себя и окружающих*, т.е. отношения спортсмена к себе и отношения общества к нему как к неуспешному в соревновательной ситуации, которая влияет на статус и положение в спортивном обществе; *предвидение и вероятность будущего*. Причем эти операции ума происходят на фоне отсутствия (бесконтрольности) управления образами и относятся к патогенному (привычному, обыденному, ведущему к болезням и неудачам) мышлению согласно теории Ю.М. Орлова.

Некоторые спортсмены неосознанно снижают свои шансы на успех, искусственно создавая преграды на пути к нему. Такое умственное поведение отнюдь не намеренно саморазрушительное, обыкновенно оно имеет целью самозащиту с помощью определенных мыслей, например: «Я не неудачник, все было бы хорошо, если бы не эта проблема». Психологические защиты на уровне ума в случае непреодоления трудностей способствуют защите нашего самоуважения и имиджа в глазах окружающих, позволяя приписывать неудачи чему-то временному или внешнему («Я неважно себя чувствовал»; «Я пришел вчера вечером слишком поздно»), а не недостатку таланта или способностей. Механизмы психологической защиты, которые в свое время способствовали формированию неэффективных программ поведения, став-

ших чертами характера, сегодня создают для спортсменов трудности восприятия соревновательной действительности, что и является, на наш взгляд, основным внутренним когнитивным стресс-фактором. В связи с этим обнаружение и устранение «стресс-агентов» оказывается необходимым для достижения стабильных высоких спортивных результатов.

Мы считаем, что жесткая запрограммированность обществом деятельности и поведения, формализм, отсутствие возможности проявления творчества и инициативы приводят спортсмена к вытеснению интимных, глубинных потребностей и установок. Достижение спортивного успеха социально обусловлено и опознается как выполнение задачи, поставленной обществом. Как показали результаты наших исследований, многие спортсмены на престижных соревнованиях достигают высоких результатов благодаря стремлению повысить свой статус, доказать своей победой преимущество над другими. Отсюда – непосильная задача, быть сильнее и быстрее всех, погружающая спортсмена в стрессовое состояние напряжения.

Зачастую некоторые спортсмены думают перед началом соревнований примерно так: «как бы чего не вышло», «как бы мне не проиграть», «что скажут об этом те, кто знает меня», «а вдруг меня перестанут уважать за это», «они наверно больше не захотят иметь со мной дела» и т.д. Такие спортсмены функционируют в основном на установочном уровне, их стереотипные формы поведения как жесткие программы лишают возможности адаптации к постоянно меняющимся условиям соревнований. На установочном уровне поведение личности спортсмена строится в основном на принципах, принимаемых и одобряемых авторитетным обществом. Пытаясь ориентироваться на общественные установки и ожидания, далекие от своих истинных потребностей и устремлений, спортсмены, находясь в состоянии постоянного личностного конфликта, переживают крайнюю степень психического напряжения.

В нашем обществе установки носят в основном патогенный характер. Под патогенными установками мы понимаем установки, сформировавшиеся при неблагоприятных условиях взаимодействия индивида со средой, как программы защитного поведения [3]. Патогенность установки обнаруживает себя в нерациональных способах реагирования на различные воздействия среды, что значительно затрудняет процесс адаптации личности к постоянно меняющимся соревновательным ситуациям. Для того, чтобы изменить поведение, мало предложить другие формы, главное – устранить причину его вызывающую.

На наш взгляд, большинство предлагаемых в настоящее время методов повышения стрессоустойчивости спортсменов направлены в основном на работу со следствием, т.е. на борьбу с самим стрессом. При существующем положении вещей в системе управления стрессом спортсмен является наименее активным звеном. На него воздействуют все: руководитель, тренер, врач,

психолог, товарищи по команде и др. Может сложиться впечатление, что активная деятельность спортсмена по управлению стрессом имеет лишь второстепенное значение и поэтому основные приемы овладения стрессом не рассчитаны на активное отношение личности, ее установки, мотивации и т.д.

Мы считаем, что на современном этапе в спортивной психологии вопросы эмоционального стресса раскрыты недостаточно. Во-первых, когда речь идет об эмоциональном стрессе, не уточняется, какие конкретно эмоции явились причиной стресса, например: страх неудач, вина, стыд, обида и т.д. Во-вторых, до сих пор в психологической литературе нет единого понимания эмоционального стресса и механизмов его возникновения. На наш взгляд, у спортсменов высоких достижений с достаточно развитой рефлексией, на соревнованиях объектом внимания становятся отрицательные эмоции, а не механизмы, их порождающие, что и становится основной причиной возникновения стресса.

Мы полагаем, что необходимо углублять психологические познания об эмоциональных особенностях спортивной деятельности, что позволит превратить стресс и тревогу в управляемые и дозируемые средства подготовки спортсменов, а это повлечет за собой дальнейший рост спортивных достижений. Именно специальное обучение, в котором с помощью интроспекции объективируются мысли по поводу стрессогенной соревновательной ситуации и даются средства размысливания отрицательных эмоций, будет способствовать развитию саногенного (оздоравливающего, ведущего к успеху) мышления, а следовательно, снижению ситуативной тревожности и психологических защит, усиливающих стресс. В нашем исследовании мы предприняли попытку объяснить причину возникновения стресса и описать механизм возникновения эмоционального стресса перед соревнованиями.

Список литературы

1. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.

2. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.

3. Морозюк, С. Н. Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности / С. Н. Морозюк. – М., 2000. – 265 с.

4. Психический стресс в спорте // Материалы 2-го Всесоюзного симпозиума / под ред. Л. Д. Гиссена. – М., 1976. – 83 с.

5. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 66–72.

6. Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. статей / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

А.Н. Савчук, С.Н. Баранчук

Красноярский государственный педагогический университет
им А.В Астафьева, г. Красноярск

СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ 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 средств и методов.

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

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].

Основными средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения. Также к средствам развития силы можно отнести выполнение приемов, схватки с противниками превышающего веса, схватки с более сильными спортсменами, выполнение приемов в схватках за счет использования силы противника или веса своего тела [2].

Для развития «взрывной» силы и реактивной способности нервно-мышечного аппарата применяется весь арсенал средств силовой подготовки как отдельно, так и в комплексе:

1. Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из самых эффективных средств развития силы и подразделяются:

а) на упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажерах, которые удобны своей универсальностью и изобретательностью. С их помощью можно преимущественно воздействовать не только на отдельные мышцы, но и на отдельные части мышц;

б) упражнения с партнером, которые можно использовать не только на учебных занятиях и тренировках в спортивных залах, на стадионах, в манежах, но и в полевых условиях. Эти упражнения оказывают благоприятное эмоциональное воздействие на занимающихся;

в) 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 транспортировки, широком диапазоне воздействия на различные группы мышц;

г) упражнения в преодолении сопротивления внешней среды эффективны при тренировках в ускоренном передвижении и силовой выносливости (например, бег в гору, по песку, снегу и т.п.).

2. Упражнения в преодолении собственного веса подразделяются:

а) на гимнастические силовые упражнения: подъем переворотом и силой, подтягивание различным хватом на перекладине, отжимание на руках в упоре лежа и брусьях, поднимание ног к перекладине, лазание по канату и т.д. являются отличным средством для укрепления и развития мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса и спины;

б) легкоатлетические прыжковые упражнения: однократные и «короткие» прыжковые упражнения, включающие до пяти повторных отталкиваний, «длинные» прыжковые упражнения с многократными отталкиваниями на отрезках 30–50 м, прыжки через легкоатлетический барьер, прыжки «в глубину» с возвышения с последующим отталкиванием;

в) упражнения в преодолении препятствий (забора, стены, рва и др.) на специальных тренировочных полосах могут быть использованы как дополнительные средства для развития силы, силовой выносливости и ловкости занимающихся.

3. Изометрические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному (синхронному) напряжению максимально возможного количества двигательных единиц (ДЕ) работающих мышц.

Различаются упражнения в пассивном напряжении (удержание груза и т.п.) и упражнения в активном напряжении мышц (в течение 5–10 с в определенной позе). Тренировка с использованием изометрических упражнений требует относительно малого времени, а оборудование для него весьма простое. Особенно ценны эти упражнения при длительном нахождении в условиях гиподинамии и ограниченного пространства. Однако использовать статические упражнения следует с большой осторожностью, сочетая их с динамическими упражнениями, а также следуя принципу систематичности и последовательности наращивания нагрузки. Необходимо учитывать мощность воздействия этих упражнений на нервную и сердечно-сосудистую системы. Сильное напряжение мышц сдавливает кровеносные сосуды и, как следствие, вызывает локальное нарушение кровотока [1].

Безусловное достоинство упражнений с резиновыми амортизаторами, блочными устройствами состоит в том, что резиновый шнур или бинт можно брать с собой и использовать всюду: на утренней зарядке в парке, во время кроссовой тренировки в лесу, разминки на месте соревнований и т.д.

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.

Упражнения с набивными мячами также повышают скоростно-силовые качества. Исключительный интерес представляет использование в силовой тренировке набивных мячей. Упражнения с ними разнообразны, эффективны, эмоциональны и поэтому являются ценным средством физической подготовки, особенно юных спортсменов. Большая практическая ценность упражнений с набивными мячами заключается еще в том, что они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств, особенно на «взрывную» силу, выносливость, быстроту, ловкость. При правильном использовании они развивают и способность к произвольному расслаблению мышц.

Для занятия используют мячи весом от 2 до 6 кг. Наиболее распространенная тренировка в парах и группах.

1. Броски в парах на максимальную силу.

2. Броски в парах на максимальный темп.

3. Броски или передачи мяча тремя, четырьмя, пятью спортсменами из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, в приседе и т.д.) [3].

Силовые упражнения выбираются в зависимости от характера задач воспитания силы. Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы – его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином «повторный максимум» (ПМ) [4].

По своему характеру все упражнения подразделяются на три основные группы: общего, регионального, локального воздействия на мышечные группы. К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе учувствуют не менее 2/3 общего объема мышц, регионального – от 1/3 до 2/3, локального – не менее 1/3 всех мышц [1].

Список литературы

1. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов; под общ. ред. А. В. Карасева. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

2. Калмыков, С. В. Нетрадиционный подход к анализу техники спортивной борьбы / С. В. Калмыков, А. Е. Павлов, С. В. Самсонов // Теория и практика физ. культуры. – 1989. – № 4. – С. 28–30.

3. Миндиашвили, Д. Г. Учебник тренера по борьбе / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – Красноярск : КГПУ, 1995. – 213 с.

4. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

А.Н. Савчук, *Ю.А. Сунозова*, *Ю.Н. Голиков*

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВСАДНИКОВ В КОННОМ СПОРТЕ

В статье речь идет о значении физической подготовки для всадников. Указаны наиболее необходимые для занятий конным спортом физические способности, которые должен развивать и поддерживать каждый спортсмен. Краткие рекомендации помогут составить программу для повышения уровня общей и специальной физической подготовки и достичь оптимальной спортивной формы.

Ключевые слова: верховая езда, спортивная форма, физическая подготовка, выносливость, гибкость, сила, координационные способности, баланс, гармоничность.

Для того чтобы правильно ездить верхом, необходимо быть в хорошей спортивной форме. Лошадь зависит от всадника в выборе направления движения и ей легче работать, когда всадник правильно сбалансирован, его действия скоординированы и он достаточно силен, чтобы четко давать команды. Лошадь и всадник в хорошей спортивной форме выглядят наиболее гармонично и привлекательно. Успех в любой дисциплине, будь то конкур, выездка или троеборье, зависит от тренированности мышц, выносливости и гибкости как всадника, так и его лошади.

Если через несколько минут тренировки всадник начинает раздражаться и тяжело дышать, вероятно, он слаб, мышцы не готовы качественно работать даже непродолжительное время активной деятельности. Когда мышцы устают, действия средств управления (рук и ног) становятся небрежными, неточными, изменяется посадка. Всадник теряет равновесие и не может быстро реагировать на неожиданные движения лошади. Центр тяжести смещается, вызывая напряжение в спине лошади, и заставляет одну из сторон ее корпуса работать больше. Даже если лошадь находится в наилучшей физической форме, собственная утомленность всадника вызовет путаницу, замешательство или даже боль. К сожалению, даже если ежедневно проводить много времени в седле, одних занятий верховой ездой недостаточно, чтобы привести себя в хорошую спортивную форму. Необходимы дополнительные занятия общей физической подготовкой.

Парадоксально, но верховая езда – это один из немногих видов спорта, в котором чем в лучшей форме находится всадник, тем меньше нагрузка, которую он получает извне. В то время как новичку приходится прилагать массу усилий и энергии для того, чтобы просто удержаться в седле, т.к. он может

быть недостаточно уравновешен и использует не те группы мышц, более опытный всадник прилагает для этого очень немного усилий.

При занятиях верховой ездой спортсмену важно иметь достаточно сильные мышцы верхней части спины, чтобы сохранять равновесие, ощущение устойчивости и расслабленности без напряжения рук. Мышцы поясницы также должны быть сильными, чтобы сохранять осанку при выполнении переходов с одного аллюра на другой и тот же ритм движения. Мышцы живота поддерживают спину и положение таза так, чтобы всадник мог управлять лошадью при помощи седалища и влиять на работу крупа лошади. Мышцы бедер должны не только надежно держать всадника в седле, но также и оказывать влияние на работу лошади. Шенкель плотно прилегает к боку лошади, икроножные мышцы должны быть достаточно сильные, чтоб сообщить энергию ногам лошади и побудить ее к движению. Такая сила возможна лишь при наличии хорошей спортивной формы.

По мере последовательного выполнения программы тренинга качество езды спортсмена будет улучшаться. При правильном планировании тренировочного процесса достижение хорошей спортивной формы не составит для всадника особого труда. Занятия верховой ездой помогают в формировании необходимой спортивной формы, но их одних недостаточно. На начальном и промежуточном уровне верховая езда дает отличные упражнения, укрепляющие многие группы мышц, о чем зачастую начинающие всадники и не подозревают. Кроме того, в результате езды на лошади человек становится более гибким. Постепенно всадники обретают необходимую спортивную форму, но совершенствоваться дальше позволяют лишь специальные упражнения, т.к. у всадника, долгое время работающего со своей лошадью, происходит адаптация организма к нагрузке и его физические возможности не развиваются дальше уже достигнутого уровня.

У всадников, чья спортивная форма зависит только от езды верхом, даже при небольшом увеличении нагрузки может возникнуть усталость и боль в мышцах. Слабые и скованные мышцы вынуждают больше работать другие группы мышц, что приводит к увеличению риска повреждения мышц и сухожилий спины и ног. Из-за отсутствия релаксации у профессиональных спортсменов-конников от неправильного распределения нагрузки на позвоночник часто наблюдаются явления остеохондроза.

Спортивная форма служит своего рода критерием оценки того, насколько хорошо спортсмен способен выполнять поставленные задачи, а его организм – сопротивляться нагрузкам. Обязательными компонентами хорошей физической формы являются:

1) выносливость;
2) гибкость;
3) сила;
4) координационные способности.

Действительно, физическая сила делает всадника не только более здоровым, но и повышает его уровень тренированности. Крепкая мускулатура позволяет контролировать движения, управлять лошадью, одновременно сохраняя осанку; гибкость и координационные способности позволяют плотно и эластично держаться в седле не только во время выполнения упражнений, но и тогда, когда лошадь неожиданно выходит из-под контроля и двигается в непредсказуемом направлении; выносливость позволяет не выдохнуться во время тренировок и выступлений на соревнованиях.

Каждый из вышеперечисленных компонентов очень важен, но развивать эти качества необходимо в соответствии с требованиями, предъявляемыми всадникам, т.к. чрезмерное внимание к работе над каким-либо физическим качеством может привести к нежелательным результатам. Рассмотрим более подробно, на что тренерам и самим спортсменам следует обратить внимание.

Выносливость – это способность совершать работу заданной интенсивности в течение длительного времени и противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность продолжительное время выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Общая выносливость – это основа для развития специальной выносливости. Специальная выносливость – это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую работу в течение времени, предусмотренного спортивной дисциплиной. Хорошее здоровье и спортивная форма всадника основаны на выносливости сердечно-сосудистой и мышечной систем. Слабая сердечно-сосудистая система ограничивает работоспособность спортсмена, а упражнения, направленные на улучшение ее работы, также повышают выносливость мышц, т.е. способность мышц длительное время выполнять работу.

Многие опытные всадники для развития общей выносливости рекомендуют заниматься плаванием. В плавании работают различные группы мышц, повышается выносливость сердечно-сосудистой системы и, что очень важно для конников, снижается нагрузка на позвоночник. Также можно применять в тренировке всадников ходьбу, езду на велосипеде, бег. В зимнее время года – катание на коньках и лыжах. Специальная выносливость развивается с помощью основных и вспомогательных упражнений при равномерном, переменном, интервальном, повторном и соревновательном методах тренировки. При выборе упражнений для развития специальной выносливости следует учитывать время, необходимое для поддержания высокой работоспособности, интенсивность, с которой спортсмен должен в течение этого времени выполнять упражнения, и условия выполнения этих упражнений.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость имеет большое значение во всех видах конного спорта и развивается в процессе круглогодичной тренировки.

Если всадник не может добиться необходимого сгибания в суставах, он будет не в состоянии согнуть ногу в колене, поддерживать опущенной вниз пятку или отвести ногу назад, следовательно, нарушается амортизация всех задействованных суставов (локтевой, плечевой, пояснично-кресцовый отдел, тазобедренный, коленный, голеностопный), а значит, всадник не сможет сопровождать в такт движения лошади на шагу, рыси, галопе, при преодолении препятствий.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения на растягивание, среди которых различают активные, пассивные и статические. При составлении программы упражнений на развитие гибкости следует обратить внимание на те группы мышц, которые более предрасположены к перенапряжению (подколенные сухожилия, икроножные мышцы, мышц бедра, плеч, груди, поясницы, ахиллово сухожилие и др.) Кроме того, упражнения на растягивание – хороший способ подготовить мышцы к тренировочной работе.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Во многих видах спорта требуется нарабатывать определенный мышечный объем. Для занятий верховой ездой большой объем мускулатуры не требуется и даже нежелателен, но тем не менее для того, чтобы эффективно управлять лошадью и держаться в седле, требуется тренированность определенных групп мышц.

Для развития силовых способностей у конников целесообразно использовать метод круговой тренировки, в которую необходимо включать упражнения для тех групп мышц, которые несут наибольшую нагрузку при верховой езде.

Координационные способности – это способность человека быстро, точно, целесообразно, экономно, находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Спортсмен, занимающийся верховой ездой, должен уметь точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, поддерживать статическое и динамическое равновесие, выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности. В физическом воспитании и спорте существует огромное количество средств для воздействия на координационные способности. Для развития и поддержания этих способностей у спортсменов-конников чаще всего используются различные спортивные игры и акробатические упражнения. Координационные способности – наиболее важный компонент физической формы всадника.

Говоря о спортивной форме спортсмена, нельзя не затронуть тему правильного, сбалансированного питания. Большинство конников могут с

точностью до грамма, рассказать, чем они кормят своих лошадей, включая химический состав дорогостоящих подкормок, но совершенно не обращают внимание на собственное питание. Всадникам необходимо питание не только для поддержания форы тела, но и для обеспечения деятельности мозга. Конноспортивные соревнования требуют высоких умственных, эмоциональных и физических затрат, а здоровый рацион обеспечит организм необходимыми веществами для восполнения энергии, поддержания работоспособности и более быстрого восстановления.

Таким образом, спортивная форма всадника и лошади зависит от развития физических качеств – силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Чем лучше физическая форма спортсмена, тем меньше он испытывает нагрузки мышечного напряжения, усталости и дискомфорта. Для достижения хорошей спортивной формы необходимо уделять внимание общей и специальной физической подготовке, правильному питанию, восстановительным процедурам, отказаться от вредных привычек. Результатом выполнения этих условий будет достижение хорошей спортивной формы и сохранение высокого уровня работоспособности на протяжении долгих лет, что особенно важно спортсменам-конникам, т.к. возрастных ограничений в конном спорте практически не существует.

В.Л. Сивохов

Центр медико-биологических исследований Иркутского государственного технического университета, г. Иркутск

ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-КООРДИНАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В статье рассматривается, как определяются максимальное и среднее время полета, высота прыжка, среднее время контакта, число прыжков, расчетный индекс алактатной мощности для оценки скоростно-силовых и скоростно-координационных возможностей спортсменов.

Ключевые слова: скоростно-координационные, скоростно-силовые возможности, максимально время полета, индекс алактатной мощности.

Целями проводимых исследований были изучение скоростно-силовых и скоростно-координационных возможностей представителей различных видов спорта и разработка модельных характеристик спортсменов.

Под наблюдением находились спортсмены высшего мастерства Иркутской области (художественная гимнастика, конькобежный спорт, легкая атлетика), команды игровых видов (футбол, волейбол, баскетбол, хоккей), а также лица, занимающиеся физической культурой. Было проведено более десяти тысяч обследований физкультурников и спортсменов.

Важную роль в двигательной деятельности спортсмена играют уровень развития скоростно-силовых качеств, ферментативные свойства белков мышц и их морфологический состав, мощность алактатного механизма энергопродукции, взаимодействие центральной нервной системы и эффекторов как целостной системы. Эти факторы адекватно оцениваются уровнем взрывной силы в одиночных прыжках с места. Высота выпрыгивания косвенно характеризует как генетически заданные параметры, так и функциональное состояние нервно-мышечного аппарата в текущий момент.

Определение взрывной силы (выпрыгивание с 2 ног). Спортсмену предлагается встать на контактную платформу и после звукового сигнала максимально выпрыгнуть и как можно дольше находиться в «полете» («зависнуть»). Дается 5 попыток, определяется максимально долгое время «полета» и среднее время «полета» за 5 попыток. Так же определяется максимальная и средняя (из 5 попыток) высота прыжка в сантиметрах. Поскольку высота прыжка пересчитывается по времени полета, необходимо проследить, чтобы спортсмен приземлялся на слегка согнутые ноги, т.к. сильное подгибание ног ведет к недостоверным результатам (рис. 1).

Параметры	Значение
Средняя высота полета (см.)	56,1
Макс. высота полета (см.)	57,4
Среднее время полета (мсек)	676

Рис. 1. Тест «Быстрая сила» – выпрыгивание с двух ног

У нетренированных людей – это следующие показатели:

– мужчины 500–600 мс и 30–40 см;
– женщины 400–500 мс и 20–30 см;

у спортсменов:

– мужчины 650–850 мс и 50–90 см;

– женщины 550–750 мс и 45–75 см.

Состояние скоростно-силовых качеств (взрывная сила) зависит как от врожденных качеств, так и от направленности тренировочного процесса.

Максимальных значений достигают спортсмены, занимающиеся скоростно-силовыми видами спорта, а более низкие – у тренирующихся на выносливость. Снижение показателей взрывной силы отмечается при утомлении и перетренированности, а повышение показателей – в состоянии «спортивной формы».

Алактатная мощность. Для оценки мощности анаэробных механизмов энергопродукции используют серийные прыжки с места. При длительности теста 10 с преимущественным анаэробным метаболическим источником энергии является креатинфосфатный механизм. Мощность рассчитывается через работу, совершенную спортсменом за время теста.

Определение скоростно-силовых и координационных возможностей (10 с прыжковый тест). Спортсмен должен выполнить максимальное количество прыжков с максимальной силой за период 10 с. Компьютер подает звуковой сигнал на начало теста и на момент его окончания.

Исследуемые параметры:

– среднее время полета (мс);

– среднее время контакта (мс);

– число прыжков;

– средняя высота прыжка (см);

– расчетный индекс алактатной мощности (Вт/кг).

Кроме того, определяется, за счет каких параметров достигается индекс алактатной мощности (силы или скорости).

Индекс алактатных возможностей:

– у нетренированных мужчин – 3–2,75 Вт/кг;

– у нетренированных женщин – 2–2,75 Вт/кг;

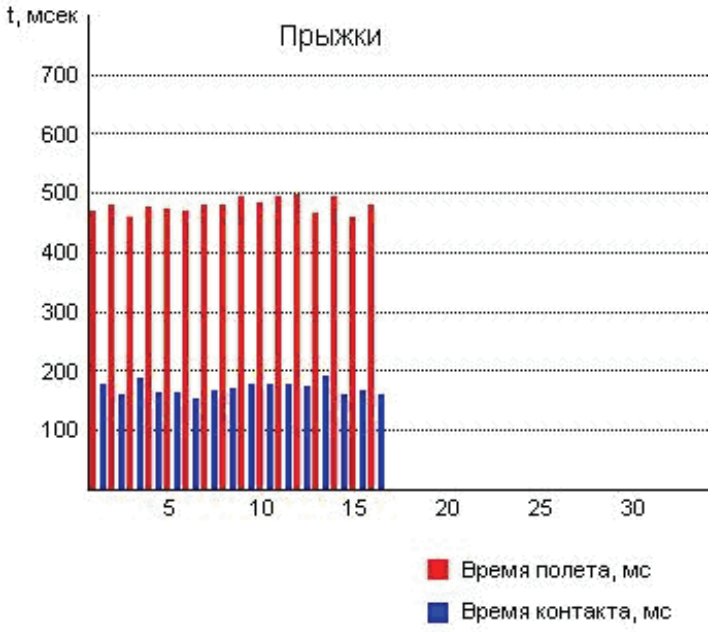
– у тренированных спортсменов – 4,75–6,75 Вт/кг;

– у тренированных спортсменок – 4–5,5 Вт/кг.

Наиболее высокие значения индекса алактатной мощности отмечаются в скоростно-силовых видах спорта (тяжелая атлетика, легкоатлетические метания, бобслей) и в сложно-координационных (художественная гимнастика, спортивная аэробика, футбол, волейбол, баскетбол). Но у первых он достигает высоких значений в основном за счет высоты «полета» (сила), а у вторых за счет сокращения времени контакта на платформе (скорость) (рис. 2).

При утомлении, перетренировке отмечаются снижение значений высоты «полета», удлинение времени контакта («на опоре») и, соответственно, снижение индекса алактатной мощности.

В состоянии «спортивной формы» все параметры в динамике достигают самых высоких значений.



#	Параметры	Значение
1	Среднее время полета (мсек)	479
2	Среднее время контакта (мсек)	171
3	Число прыжков	16
4	Средняя высота прыжка (см)	28,1
5	Индекс алактатной мощности (W/kг)	4,25

Рис. 2. Скоростно-координационный тест «Прыжки за 10 с»

Данные методики позволяют определять состояние нервно-мышечной системы; максимально долгое время полета и высоту прыжка – уровень взрывной силы; оценивать: среднее время полета (мс), среднее время контакта (мс), число прыжков, среднюю высоту прыжка (см), расчетный индекс алактатной мощности (Вт/кг); своевременно выявлять признаки перетренированности; определять состояние «спортивной формы»; отслеживать многолетнюю динамику «спортивной формы»; составлять модельные характеристики спортсменов; проводить отбор юных спортсменов.

Список литературы

1. Дьячков, В. М. Прыжок в высоту / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 96 с.

2. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.

3. Марков, К. К. Оптимизация двигательных действий прыгуна в высоту на основе развития психомоторных качеств спортсмена / К. К. Марков, М. В. Ботова // Инновационные технологии в развитии современного спорта : Междунар. науч. конф. – Иркутск : ИрГТУ, 2008. – С. 178–183.

4. Сивохов, В. Л. Современные методы функциональной диагностики в спорте / В. Л. Сивохов, Е. Л. Сивохова // Вестник КГПУ, 2007(1). – Красноярск : КГПУ, 2007. – С. 68–74.
5. Стрижак, А. П. Прыжок в высоту / А. П. Стрижак. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
6. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

В.Л. Сивохов, *Е.Л. Сивохова*

Центр медико-биологических исследований ИрГТУ, г. Иркутск

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЧЛЕНОВ ПАРАОЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ, ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ

В статье рассматриваются проблемы подготовки спортсменов с ограниченными возможностями в программе Параолимпийских игр и вопросы медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса в соответствии с реальными возможностями таких спортсменов.

Ключевые слова: параолимпийские игры, спортсмены с ограниченными возможностями, функциональная диагностика, аппаратно-программный комплекс.

За годы, прошедшие после появления Стандартных правил обеспечения равных возможностей инвалидам, принятых Организацией Объединенных Наций в 1993 г. и рассматриваемых в большинстве стран в качестве обязательных для исполнения, занятия физической культурой и спортом стали одним из наиболее действенных средств интеграции инвалидов в общественную жизнь.

Поэтому достаточно остро встала проблема неадекватности применяемых подходов к научно-методическому обеспечению Параолимпийского спорта, т.е. спорта инвалидов. В первую очередь это касается построения тренировочного процесса: в подавляющем большинстве случаев у параолимпийцев используются методы спортивной подготовки и педагогического тестирования, заимствованные в олимпийском спорте (спорте высших достижений); физические нагрузки по своей интенсивности и продолжительности приближаются к максимально переносимым, что зачастую наносит непоправимый вред здоровью спортсменов-инвалидов.

Не разработаны и многие вопросы медицинского обеспечения инвалидного спорта, что делает проблему еще более сложной. Определенную негативную роль играют и средства массовой информации, различные общественные организации, которые либо игнорируют существование инвалидного спорта и, соответственно, его проблемы, либо пропагандируют занятия спортом как доступное каждому инвалиду средство социальной реабилитации; т.е. происходит неправомерное смешение таких понятий, как «спорт» и «физическая культура».

Особенность контингента людей с ограниченными физическими возможностями заключается в том, что у них чрезвычайно задействованы механизмы, обеспечивающие компенсацию утраченной функции, что неизбежно приводит к перенапряжению системы адаптации, а это, в свою очередь, оказывает негативное влияние на уровень физической подготовленности атлетов. Макросистема приобретает крайнюю степень нестабильности, снижается порог устойчивости к воздействию стрессоров (в том числе к физическим нагрузкам, психотравмирующим факторам).

Все это обусловливает необходимость включения в тренировочный процесс адекватных средств и методов комплексной функциональной диагностики. Система мер должна быть максимально индивидуализирована, в ней должны учитываться не только функциональные параметры спортсмена-инвалида, но и характер морфологического дефекта, его выраженность и уровень компенсации.

К сожалению, эти важнейшие позиции остаются недостаточно разработанными как для спортсменов-инвалидов в целом, так и для параолимпийцев с поражением тех или иных анализаторных систем (органов зрения, слуха, двигательной сферы). Не уделялось должного внимания и выявлению особенностей обеспечения моторной активности у практически здоровых и у лиц с различными видами инвалидности.

Анализ научной литературы показывает, что вопросы функциональной готовности легкоатлетов-параолимпийцев (инвалидов по зрению), недостаточно изучены. В легкой атлетике (особенно у инвалидов по зрению) оптимальным является согласованность деятельности различных систем организма, количественная характеристика которых возможна только при комплексной диагностике функционального состояния органов и систем: кардиореспираторной, нейрогуморальной, опорно-двигательного аппарата и слуховых анализаторов.

Цель исследования – диагностика и изучение функциональных особенностей у легкоатлетов параолимпийцев (инвалидов по зрению) на разных этапах тренировочного процесса с помощью аппаратно-программного комплекса «Omegawave». Под наблюдением находилось 16 спортсменов. Всего было

проведено 108 тестирований. Комплексная диагностика с применением аппаратно-программного комплекса «Omegawave» включала:

– клиническую ЭКГ;

– определение степени напряжения регуляторных механизмов и уровня резервных возможностей по Баевскому;

– определение анаэробных возможностей по Душанину;

– исследование постоянства внутренней среды организма (гомеостаз) (метод регистрации квазистационарного потенциала головного мозга («омега» – потенциал);

– оценку аэробной производительности в субмаксимальной зоне выносливости (велоэргометрический тест PWC 170);

– анализ адаптационных возможностей по ЧСС с определением индекса восстановления и скорости восстановления;

– оценку скоростно-силовых показателей с помощью специальной контактной платформы (выпрыгивание с двух ног; в см и м/с);

– определение координационных возможностей в анаэробном алактатном режиме (10-секундный прыжковый тест и 10-секундный бег на платформе с определением числа прыжков или шагов, времени на опоре, высоты полета и расчета индекса алактатной мощности в Вт/кг);

– исследование слуховых анализаторов (определение скорости реакции в м/с и индекса устойчивости реакции анализаторов).

Результаты тестирования выводились в специальные таблицы в цифровых значениях, что позволяло получать оперативную информацию о спортсменах в течение 30 мин. Весь объем исследований проводился не только в лабораторных, но и в условиях учебно-тренировочных сборов (УТС) в зависимости от этапа подготовки. При отсутствии велоэргометра на УТС физическая работоспособность определялась с помощью степ-теста. Сравнительный анализ данных велоэргометрии и шаговой пробы у одних и тех же спортсменов в течение месяца не выявил достоверных различий.

Анализ комплексной оценки результатов функционального состояния легкоатлетов паралимпийцев (инвалидов по зрению) позволил:

– выявить зависимость между основными показателями регуляции гемодинамики, параметрами физической работоспособности и состоянием нервно-мышечного аппарата;

– дать количественную оценку здоровья;

– определить текущее функциональное состояние на разных этапах подготовки;

– оценить адаптационные возможности организма и диапазон приспособительных реакций к различным раздражителям;

– выявить «слабые звенья», лимитирующие работоспособность;

– создать модельную характеристику функционального состояния спортсмена.

На основании комплексного исследования было выявлено, что основным «слабым звеном» легкоатлетов параолимпийцев (инвалидов по зрению), в отличие от здоровых спортсменов-олимпийцев, является *снижение показателей скоростно-силовых и координационных возможностей*, остальные параметры достоверно не различаются.

Данный объем исследований позволяет осуществлять индивидуальную коррекцию тренировочного процесса с учетом «слабых звеньев», оценивать эффективность восстановительных мероприятий и способствует отбору легкоатлетов параолимпийцев (инвалидов по зрению) в параолимпийскую сборную команду России.

Программа «Omegawave» хорошо зарекомендовала себя на практике. С 1999 г. было проведено большое количество (более десяти тысяч) тестирований ведущих спортсменов разных видов спорта и сборных команд Иркутской области и России.

Список литературы

1. Анохин, П. К. Общая теория функциональных систем организма / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1974. – 56 с.

2. Баевский, Р. Н. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. Н. Баевский. – М. : Медицина, 1979. – 298 с.

3. Баевский, Р. Н. Ритм сердца у спортсменов / Р. Н. Баевский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 226 с.

4. Граевская, Н. Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему / Н. Д. Граевская. – М. : Медицина, 1975. – 274 с.

5. Душанин, С. А. Проблемы оценки функциональных возможностей человека и прогнозирование здоровья / С. А. Душанин. – М. : Медицина, 1985. – 145 с.

6. Илюхина, В. А. Сверхмедленные процессы головного мозга человека в изучении функционального состояния организма в психической и двигательной деятельности : автореф. дис. … д-ра биол. наук / В. А. Илюхина. – Л., 1982. – 45 с.

7. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.

8. Московченко, О. Н. Омегаметрия – метод экспресс-диагностики в оценке адаптивных возможностей организма человека / О. Н. Московченко // Валеология. – 2004. – № 2. – С. 14–20.

9. Поляев, Б. А. Избранные лекции по спортивной медицине : в 2 т. Т. 1 / Б. А. Поляев. – М. : Изд-во «Натюрморт», 2003. – 156 с.

10. Сивохов, В. Л. Современные методы функциональной диагностики в спорте / В. Л. Сивохов, Е. Л. Сивохова // Вестник КГПУ, 2007(1). – Красноярск : КГПУ, 2007.

Е.Н. Сидорова, *П.П. Артемьев*, *В.А. Перушкин*

Сибирский федеральный университет,
Красноярское училище олимпийского резерва,
г. Красноярск

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

В статье рассматриваются методические материалы по подготовке спринтеров на уровне кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта. Освещены вопросы классификации тренировочных средств и распределения их в годичном цикле. На основе анализа литературных источников дана характеристика подготовки бегунов на короткие дистанции на каждом этапе тренировки.

Ключевые слова: физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс спринтеров, планирование нагрузки.

Бег на короткие дистанции является одним из наиболее популярных и массовых видов легкой атлетики. Значительно обострение конкуренции на международной спортивной арене, многократное, по сравнению с прошлыми десятилетиями, увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, разработка новых средств и методов специальной физической подготовки делают весьма актуальным поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса спринтеров.

Анализ практического опыта построения тренировки у бегунов на 100 и на 200 м (перворазрядники и кандидаты в мастера спорта) показывает, что существующим резервом повышения эффективности и качества подготовки спринтеров является, рационализация ее организации в больших тренировочных циклах типа полугодичного и годичного. Просматривая дневники спортсменов, можно отметить у бегунов большую вариативность в планировании и учете тренировочных нагрузок, в соотношении средств различной направленности, в последовательности решаемых задач. Причины такой вариативности объясняются индивидуальным подходом в построении тренировки.

Подготовка, проводимая с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, позволяет наиболее полно проявить их способности и природные задатки. Однако индивидуальность атлета может быть плодотворно выражена только в рамках рациональной формы построения тренировки.

Следует подчеркнуть, что, несмотря на очевидную научно-теоретическую и практическую значимость, проблема совершенствования организации тренировочного процесса в больших тренировочных циклах не стала еще предметом достаточно большого количества исследований. По мнению

Л.П. Матвеева (1972), это объясняется тем, что целостная структура тренировки в годичном цикле представляет собой объект чрезвычайной сложности, который почти не поддается лабораторному изучению и требует долговременных исследований в реальных условиях спортивной практики.

В соответствии с современными требованиями, тренировка на всех этапах носит комплексный характер, обеспечивающий рост технического мастерства и повышение специальной физической подготовленности спортсменов. Однако поскольку на каждом этапе годичного цикла в тренировке внимание акцентируется на решении определенных тренировочных задач, то характерной чертой динамики нагрузок квалифицированных спринтеров является неравномерное распределение частных объемов основных тренировочных средств по этапам. С учетом анализа опыта построения тренировки и наблюдения за динамикой состояния квалифицированных спринтеров (1978–1984) представляется возможным выделить несколько положений, характеризирующих рациональное распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле.

Основной объем средств специальной силовой подготовки выполняется на базовых этапах в ноябре–декабре и марте–апреле. На специально-подготовительных этапах и в соревновательном периоде специальная силовая подготовка ведется в поддерживаемом режиме.

Работа над повышением скоростных возможностей спринтеров ведется на протяжении всех этапов подготовки. Однако на базовых этапах, когда выполняется большой объем силовой нагрузки, бег на коротких отрезках до 80 м используется в небольшом объеме и в основном со скоростью 90–95 %. Это вызвано тем обстоятельством, что одновременное выполнение больших объемов силовой и специальной беговой подготовки создает неблагоприятные условия для решения задач последней из них. В этот период из-за снижения уровня скоростно-силовой подготовленности (и общего утомления организма) не только не создаются условия для качественной работы над повышением скорости бега, но и возникают предпосылки для закрепления нерациональных координационных механизмов в системе движений спортсмена, получения травм опорно-двигательного аппарата.

Целенаправленная работа над повышением максимальной скорости бега и совершенствованием стартового ускорения выполняется на специально-подготовительных этапах (январь, май) на фоне высокого уровня силовой подготовленности, обусловленного проявлением кумулятивного эффекта выполненной на предыдущем этапе силовой нагрузки большого объема.

Целенаправленная работа над повышением скоростной выносливости выполняется на специально-подготовленных этапах после решения задачи совершенствования скоростных способностей и снижения объема нагрузки алактатной анаэробной направленности.

Основной объем беговой нагрузки смешанной (анаэробно-аэробной) направленности выполняется на базовых этапах параллельно с доминирующей скоростно-силовой подготовки.

Результаты тестирований спринтеров и анализ их дневников тренировок часто свидетельствуют о невысоком уровне скоростно-силовой подготовленности и существенных ошибках в организации специальной силовой подготовки. Поэтому совершенствование системы специальной силовой подготовки можно рассматривать в качестве важного резерва повышения эффективности тренировочного процесса.

Искусство организации силовой подготовки во многом определяется рациональным режимом в развитии скоростно-силовых качеств на каждом этапе годичного цикла. На основании результатов исследований Ю.В. Верхошанского (1981), И.Н. Мироненко (1983) можно выделить следующие принципиальные формы взаимосвязи динамики состояния спортсменов (уровня скоростно-силовой подготовленности) от объема выполняемой, силовой нагрузки:

а) при умеренном объеме нагрузки (5–10 % в месяц от годового объема) уровень скоростно-силовой подготовленности удерживается на достигнутом уровне (таким образом, данный режим в специальной силовой подготовке спринтера является поддерживающим);

б) при выполнении среднего объема нагрузки (12–18 % в месяц от годового объема) уровень скоростно-силовой подготовленности плавно повышается параллельно с выполняемой нагрузкой (данный режим в силовой подготовке является развивающим);

в) при выполнении большого объема силовой нагрузки (свыше 20 % в месяц) наблюдается снижение показателей скоростно-силовой подготовленности. После снижения объема силовой нагрузки наблюдается интенсивный прирост показателей скоростно-силовой подготовленности (данный режим в силовой подготовке является развивающим с отставленным (по времени) тренировочным эффектом).

Динамика роста результатов в спринтерском беге в значительной степени зависит от совершенствования организации тренировочного процесса. Большое значение для эффективной тренировки имеет ее правильное планирование. Научно обоснованное планирование невозможно осуществлять только посредством анализа планов подготовки ведущих спортсменов, слепого копирования их тренировочных планов, без применения индивидуального подхода к конкретному спортсмену. Рациональное построение тренировки предусматривает обязательное присутствие текущего и этапного контроля.

Планирование, практическое построение и контроль тренировки составляют принципиально неразрывный круг операций, постоянно совершенствующийся по мере развития тренировочного процесса.

Управление спортсменом осуществляется при наличии у тренера следующей информации:

– знание морфофункционального состояния спортсмена посредством проведения тестов и других диагностических мероприятий;

– сопоставление показателей спортсмена с модельными характеристиками;

– наличие нескольких вариантов подготовки для оперативного их включения в тренировочный процесс с целью выполнения поставленных задач.

При сопоставлении с модельными показателями намечаются задачи тренировки, подбираются средства и пути воздействия на организм спортсмена. Потом разрабатывается план применения выбранных тренировочных средств, намечаются моменты для контроля за состоянием спортсмена.

Методика оценки влияния каждого физического упражнения на ход адаптационных процессов включает:

– необходимую информацию о данном спортсмене;

– полное описание упражнения: его интенсивность, продолжительность, интервал отдыха, количество повторений и серий;

– описание хода биохимических и физиологических процессов как на уровне целого организма, так и на клеточном уровне;

Правильная оценка тренирующего потенциала выбираемой нагрузки и обеспечение тем самым того тренирующего эффекта, который объективно необходим на конкретном этапе подготовки, является главным требованием в управлении тренировочным процессом.

Однако сразу применять высокоэффективное средство нецелесообразно, поскольку организм функционально не готов к этому, чрезмерная интенсификация тренировки нарушит естественный ход адаптационных процессов. Средства СФП следует вводить в тренировку с определенной последовательностью, постепенно повышая абсолютную силу тренирующих воздействий на организм и соблюдая при этом логическую преемственность, в соответствии с которой предыдущие средства обеспечивают благоприятные условия для использования последующих.

Средства СФП должны динамически соответствовать соревновательному упражнению, а именно: амплитуде и направлению движения, необходимым акцентируемым усилиям и времени их проявления, режиму работы мышц.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2–е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Моделирование тренировки в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Ю. В. Верхошанский // Легкая атлетика. – 1981. – № 9. – С. 10.

3. Верхошанский, Ю. В. Прыжки в тренировке спринтера / Ю. В. Верхошанский, Г. В. Черноусов // Легкая атлетика. – 1974. – № 9. – С. 9–10.

4. Волков Н. И. Логика спортивной тренировки / Н. И. Волков // Легкая атлетика. – 1974. – № 10. – С. 22–23.

5. Кручаляк Б. Силовая подготовка спринтера в годичном тренировочном цикле / Б. Кручаляк // Легкая атлетика. – 1971. – № 10. – С. 26–27.

6. Коробов, Ан. Бег на средние дистанции. Факторы результативности / Ан. Коробов, Н. Волков // Легкая атлетика. – 1983. – № II. – С. 6–8.

7. Легкая атлетика за рубежом / под ред. Е. Н. Кайтмазовой. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – С. 61–83.

8. Левченко А. В. Специальная силовая подготовка спринтеров / А. В. Левченко // Легкая атлетика. – 1982. – № 4. – С. 8.

9. Левченко, А. В. Анализ опыта построения тренировки в беге на короткие дистанции / А. В. Левченко // Теория и практика физ. культуры. – 1983. – № 8. – С. 10–13.

10. Левченко А. В. Спринт: организация подготовки спортсменов / А. В. Левченко // Легкая атлетика. – 1984. – № 3. – С. 6–8.

11. Левченко, А. В. Динамика состояния легкоатлетов-спринтеров во время выполнения большого объема силовой нагрузки / А. В. Левченко // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 12. – С. 15–17.

12. Петровский, В. В. Бег на короткие дистанции (спринт) / В. В. Петровский. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 80 с.

В.Н. Смоленцева

Сибирский государственный университет физической культуры
и спорта, г. Омск

САМООЦЕНКА ПОВЕДЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ КАК СПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА К САМОРЕГУЛЯЦИИ

Показано значительное расхождение самооценки спортсменом своего поведения на соревнованиях с оценкой тренера. Характер поведения спортсмена в различных соревновательных ситуациях зависит от уровня развития способности к саморегуляции и уровня спортивной квалификации.

Ключевые слова: самооценка поведения, боксеры, соревновательная деятельность, саморегуляция.

Поведение и результативность соревновательной деятельности спортсмена во многом определяется самооценкой, которая формируется на основе взаимодействия с окружающими – партнерами по команде, противниками, тренером и является значимым фактором готовности спортсмена к соревнованию [3; 4]. У спортсмена складывается представление о своем поведении,

состоянии, действиях. Важность самооценки состоит в том, что она выполняет регулятивную функцию в поведении на соревнованиях. В случае неправильного (неадекватного) представления своего состояния и поведения становятся возможными проявления неадекватных действий, снижающих результативность соревновательной деятельности. Знание особенностей поведения спортсмена на соревнованиях позволяет разрабатывать индивидуализированные программы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям [2, 5, 6 и др.]. В этой связи актуальным для теории спортивной тренировки является изучение характера поведения спортсменов на соревнованиях с учетом самооценки и оценки со стороны поведения и состояния спортсмена.

В своем исследовании мы предположили следующее: 1) возможность расхождения оценки тренером поведения спортсмена и самооценки спортсмена в соревновательных ситуациях; 2) зависимость самооценки поведения спортсменов на соревнованиях от уровня развития способности к саморегуляции.

Под способностью к саморегуляции здесь понимается умение спортсмена управлять своими мыслями, эмоциями и действиями.

Задачи исследования: 1) изучить особенности поведения спортсменов в различных соревновательных ситуациях; 2) провести сравнительный анализ самооценки спортсменом своего поведения на соревнованиях и оценки тренера; 3) выяснить характер взаимосвязи поведения в соревнованиях и способности к саморегуляции.

Данные задачи решались при исследовании поведения боксеров на соревнованиях. Нами были разработаны специальные анкеты для спортсменов и тренеров, позволяющие определить характер поведения спортсменов в различных соревновательных ситуациях. Было опрошено и проведено наблюдение за поведением 40 юных боксеров второго и третьего годов обучения в ДЮСШ (2-й и 1-й юношеские разряды) и 25 взрослых боксеров (1-й разряд, к.м.с и м.с). В опросе приняли участие их тренеры. У каждого спортсмена определялся уровень развития способности к саморегуляции по методике А.В. Алексеева [1]. Дополнительным методом было наблюдение за спортсменами на соревнованиях [5].

Сравнительный анализ самооценки и экспертной оценки показывает наличие рассогласования между ними при оценке некоторых особенностей поведения как взрослых спортсменов, так и юных. Такая тенденция свидетельствует о том, что боксеры недостаточно адекватно оценивают свое поведение на соревнованиях. Если для юных спортсменов это объяснимо, то для опытных спортсменов это является следствием упущения в их теоретической и психологической подготовке. В связи с этим в работе с юными спортсменами представляется важным формирование у них адекватного представления своего поведения на соревнованиях.

Рассмотрим особенности поведения боксеров в различных соревновательных ситуациях.

Поведение спортсмена перед поединком с соперником, встречающимся впервые. В такой соревновательной ситуации большая часть (60 %) юных боксеров и 59 % взрослых боксеров считают, что для них характерно спокойное ожидание поединка. Предстоящий поединок не вызывает у них негативных переживаний. Однако их тренеры оценивают поведение своих юных воспитанников иначе: для многих из них (45 %) характерно повышенное возбуждение. Оценка тренерами поведения взрослых спортсменов в большинстве случаев совпадает с самооценкой спортсменов.

Поведение при превосходстве соперника. В этой соревновательной ситуации у некоторых боксеров (от 10 до 15 %) проявляются пассивность и уход в защиту. Большинство боксеров оценивают свое поведение как проявление сопротивления сопернику. Самооценка спортсменов и оценка тренеров в основном совпадает за исключением варианта ответа: «сопротивление».

Поведение спортсмена при пропущенных сильных ударах. Самооценка спортсменов своего поведения в этой ситуации существенно отличается от оценки тренеров. Видимо, спортсмены недостаточно точно представляют себе свое состояние в таких ситуациях. Такое рассогласование в оценках можно считать закономерным как для юных боксеров, так и для взрослых. Наступившие болевые ощущения у них затрудняют оценку своего состояния и искажают восприятие отдельных элементов своего поведения. Большинство юных боксеров (60 %) и взрослых (70 %) полагают, что их поведение осталось без изменений. В то время как их тренеры считают, что в их поведении произошли существенные изменения: теряется самообладание, меняется тактика, проявляется реакция на ложные действия соперника и др.

Поведение боксеров в случае проигрыша в первом раунде. Оценка тренерами поведения спортсменов и самооценка спортсменов существенно различаются. Юные боксеры (70 %) оценивают свое поведение как спокойное продолжение боя. По оценке тренеров, 50 % боксеров меняют свою тактику. Поведение боксеров старших разрядов (взрослых) отличается от поведения юных боксеров: все взрослые боксеры в этой ситуации меняют тактику поединка, большая часть юных боксеров спокойно продолжает бой. Оценка тренеров несколько иная: по их мнению, 80 % взрослых и 50 % юных спортсменов меняют тактику боя.

Поведение боксеров в третьем решающем раунде. Подобная соревновательная ситуация, по самооценке юных боксеров, вызывает следующие изменения в их поведении: наращивание темпа боя (40 %); проявление упорства (40 %); уход в защиту (10 %). Оценка спортсменов своего поведения и оценка тренеров в данной ситуации совпадают. Самооценка взрослых спортсменов не совпадает с тренерской оценкой. Большинство спортсменов

(70 %) считают, что в этой ситуации они наращивают темп боя, тренеры считают иначе.

При сравнении суммарной оценки поведения самими спортсменами и их тренерами выявлено достоверное их различие, особенно у юных спортсменов (< 0,05).

На основании результатов исследования, проведенного с боксерами, можно полагать, что чем раньше у спортсменов будет сформирована адекватная самооценка своего поведения на соревнованиях, тем более продуктивно будет протекать их соревновательная деятельность на последующих этапах занятий спортом.

Анализ результатов исследования показывает, что в случае проигрыша значимость умений саморегуляции возрастает. Более стабильное и адекватное поведение в этой ситуации наблюдается у спортсменов с высоким уровнем развития способности к саморегуляции.

Характер поведения спортсменов на соревнованиях определяется характером соревновательной ситуации.

Самооценка спортсменом своего поведения в различных соревновательных ситуациях и оценка тренера часто не совпадают. Спортсмены (юные и взрослые боксеры) недостаточно адекватно оценивают свое поведение, что влияет на предпринимаемые ими действия и соревновательную деятельность в целом.

Поведение спортсменов в различных соревновательных ситуациях существенным образом зависит от уровня развития способности к саморегуляции. Спортсмены с высоким уровнем развития способности к саморегуляции характеризуются адекватностью самооценки своего поведения на соревнованиях в различных соревновательных ситуациях.

Список литературы

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть /А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

2. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям / Г. Д. Бабушкин.– Омск : СибГУФК, 2007. – 90 с.

3. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.

4. Зобков, В. А. Мотивация и самооценка подростка как факторы готовности к соревновательной деятельности : автореф. дис. … канд. пед. наук / В. А. Зобков. – М. : 1982. – 20 с.

5. Смоленцева, В. Н. Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов : дис. … д-ра психол. наук / В. Н. Смоленцева. – СПб., 2006 – 315 с.

6. Чикуров, А. И. Управление предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов контроля состояния готовности : дис. … канд. пед. наук / А. И. Чикуров. – Красноярск, 2008. – 193 с.

Ел.А. Фиринская, В.П. Копылов

Красноярское училище олимпийского резерва, г. Красноярск

ЗНАЧЕНИЕ ГИБКОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОК

В данной статье представлены результаты двухгодичного исследования по выявлению развития гибкости дзюдоисток 15–17 лет. Целенаправленное развитие гибкости способствует повышению эффективности тренировочной деятельности дзюдоисток. Разработанная методика может быть использована другими тренерами.

Ключевые слова: гибкость, дзюдоистки, педагогический эксперимент, эффективное развитие.

Современный спорт предъявляет высокие требования к спортсменам и тренировочному процессу. Всевозрастающая конкуренция требует повышения качества подготовки высококлассных спортсменов.

В последнее время наблюдается снижение уровня общей физической подготовленности спортсменов в дзюдо. Большее внимание уделяют технико-тактической подготовке и развитию специальных физических качеств (прежде всего силы, выносливости, скоростно-силовых качеств). Эффективное проявление вышеперечисленных качеств может происходить только в условиях достаточного высокого уровня общей физической подготовки.

Поэтому для подготовки высококвалифицированных спортсменов, особенно на ранней стадии, необходимо создать базу для развития ведущих физических качеств. Необходимо уделять больше внимания развитию силы, быстроты движений, координационных способностей и гибкости. Кроме того, высокий уровень развития гибкости способствует более эффективному развитию вышеперечисленных качеств, выполнению технических действий и снижению травматизма, что положительно влияет на тренировочную деятельность.

По мнению специалистов, под *гибкостью* (flexibility) следует понимать способность выполнять движения с большой амплитудой, это важное психофизическое качество, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофунциональными биологическими особенностями человека [1; 2; 5].

Гибкость во многом определяет уровень спортивного мастерства. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышеч-

ная координация, снижается экономичность работы, возрастает вероятность повреждения мышц, сухожилий, связок и суставов.

Недостаточный уровень гибкости является также причиной снижения результативности тренировки, направленной на развитие других двигательных качеств. Известно, что недостаточная подвижность в суставах не позволяет в должной мере использовать эластичные свойства предварительно растянутых мышц для повышения эффективности силовой подготовки, ограничивает возможности методов тренировки, направленных на совершенствование экономичности работы, повышение мощности рабочих движений, улучшение координационных способностей.

Наиболее интенсивно гибкость развивается у девушек 15–17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9–10 лет, а для активной – 10–14 лет.

В качестве средств развития гибкости у девушек используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Иначе их называют *упражнениями на растягивание*, или *стретчинг*, название происходит от английского слова stretching – натянуть, растягивать [3; 4]. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

С целью выявления влияния гибкости на эффективность тренировочной деятельности дзюдоисток нами была разработана система упражнений для развития гибкости и методика их применения.

С учетом литературных источников и методики подготовки дзюдоисток были отобраны упражнения для развития подвижности позвоночного столба и тазобедренных суставов, а также упражнения, способствующие развитию активной гибкости, которые, по нашему мнению, в значительной степени могли бы способствовать улучшению техники приемов в дзюдо.

К упражнениям для развития активной и пассивной гибкости относятся следующие:

1. Шпагат с дополнительным усилием (партнера). Спортсменка стремиться, как можно шире развести ноги. Партнер, стоящий сзади, давит на плечи, выполняющего шпагат. Шпагат выполняется на правую и левую ногу, также «поперечный» (3 серии по 10 с).

2. Махи возле шведской стенки с резиновыми амортизаторами. Спортсменка, стоя возле шведской стенки, выполняет махи сначала правой ногой, затем левой, по 25 раз каждой ногой – в стороны, назад. За ступню ноги прицепляется резина (жгут) для эффективности развития активной гибкости. Ноги стараются не сгибать в коленных суставах.

3. Наклон вперед с сопротивлением партнера в положении седа – ноги врозь. В таком положении выполняются наклоны вперед, партнер находится

сзади и старается как можно сильнее наклонить партнера. Спина прямая, руки тянутся вперед (3 серии по 20 с).

Этот комплекс упражнений выполнялся дзюдоистками 15–17 лет экспериментальной группы через день: понедельник, среда, пятница. В другие дни (вторник, четверг, суббота) выполнялись другие упражнения:

1. Махи возле шведской стенки с отягощениями (грузом). Махи выполняются параллельно шведской стенке. На голень надеваются манжеты (1–2 кг); по 25 раз каждой ногой. Ноги стараются не сгибать в коленных суставах. Затем выполнение махов с отягощениями параллельно шведской стенке с наклонами туловища. Эти подходы предназначены для броска – подхват под две ноги.

2. Наклон к правой и левой ногам с сопротивлением партнер в положении седа – ноги врозь. Выполняется так же, как и наклон вперед (3 серии по 10 с к каждой ноге).

3. Опускание перехватом руками из положения стоя в мост. Стоя возле шведской стенки, спортсменка с помощью рук опускается из положения стоя в мост перехватом руками по жердям стенки, затем так же поднимается. Выполняется 3 раза. Через 3 раза уменьшается расстояние между стопами и шведской стенкой. Стопы и кисти должны полностью стоять на матах, спина должна быть прогнута до хорошей амплитуды.

Мы выполнили экспериментальную проверку эффективности нашей методики. До начала эксперимента мы провели предварительное тестирование у девушек экспериментальной и контрольной групп с целью определения уровня развития гибкости. Тестовые задания состояли из выполнения подъема ноги (правая, левая), наклона стоя, моста, шпагатов («поперечный», «продольный» (на правую и левую ноги).

Затем мы провели тест выполнения 10 бросков на время и технику у дзюдоисток в контрольной и экспериментальной группах. С помощью метода наблюдения и экспертной оценки мы оценили технику проведения бросков: подхват под две ноги и переворот в партере. Оценивалась скорость, амплитуда движения и техника выполнения по 10-бальной шкале, что соответствует оценкам за выполнение бросков в дзюдо (коко – 4 балла, юко – 6 балла, вазари – 8 балла, иппон – 10 баллов и 2 балла выставлялись за попытку выполнения броска). Кроме того, оценивалось время выполнения 10 бросков каждого приема у каждой девушки в секундах.

В ходе двухгодичного эксперимента (с сентября 2003 г. по октябрь 2005 г.) в конце каждой тренировке в течение 20 мин для дзюдоисток экспериментальной группы проводились разработанные нами упражнения.

По окончании эксперимента мы проверили повторное тестирование дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп.

Прирост результатов в тесте «мост» составил в контрольной группе 0,9 см, а в экспериментальной группе 6,8 см. Разница в этом тесте составила: в экспериментальной группе на 6 см больше, чем в контрольной.

Наивысший прирост результатов в тесте составил в «наклоне стоя». В начале эксперимента «наклон стоя» в контрольной группе составил 26,2 см, а после эксперимента – 23 см; в экспериментальной группе до эксперимента – 26,6 см, после - 12,2 см.

Также у экспериментальной группы значительно сократилось время выполнения бросков. Например, при выполнении подхвата в начале эксперимента время было 26,2 с, а в конце эксперимента – 18,4 с. В контрольной группе тоже видны изменения. Например, переворот в партере в начале эксперимента занимающиеся выполняли за 26,4 с, в конце эксперимента – за 20,9 с. Более наглядно видно на рис. 1, 2.

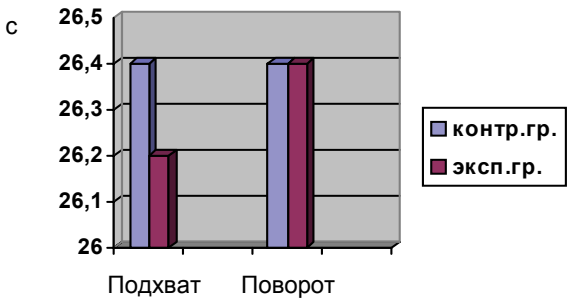


Рис. 1. Результаты теста 10 бросков на время до эксперимента

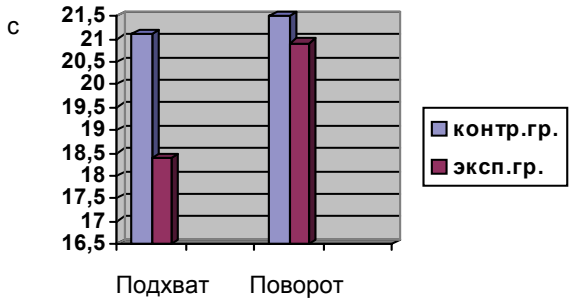


Рис. 2. Результаты теста 10 бросков на время после эксперимента

Таким образом, разработанная методика развития гибкости для дзюдоисток 15–17 лет, основу которой составили упражнения для развития активной и пассивной гибкости, способствует улучшению техники и скорости бросков.

Список литературы

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970.

2. Индивидуализация подготовки борцов / А. С. Станков [и др.]. – М. : Физкультура и спорт, 1984.

3. Туманян, Г. С. Гибкость как физическое качество / Г. С. Туманян, С. К. Харацидис // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 2. – С. 48.

4. Туманян, Г. С. Совершенствование гибкости дзюдоистов и самбистов: многолетнее, в течение тренировочного дня и занятия / Г. С. Туманян, С. К. Харацидис // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 4. – С. 59.

5. Pechtl, V. Fundamentals and methods for the development of flexibility / V. Pechtl // Principles of Sports Training. – Berlin : Sportveriag, 1982. – P. 146–150.

С.Н. Чернякова

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Модельные характеристики (в виде определенных норм физической подготовленности занимающихся) являются ориентиром для педагогически обоснованного построения учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов.

Ключевые слова: модельные характеристики, физическая подготовка баскетболистов.

В науке созданы определенные предпосылки для решения проблемы совершенствования учебно-тренировочного процесса, в частности, за счет повышения эффективности системы управления подготовкой спортсменов. В рамках системного подхода моделирование рассматривается как главный инструмент в управлении сложными системами, каковой является система человек–спортсмен.

В спортивной науке под моделью понимается совокупность различных показателей (количественных и качественных) состояния и уровня подготовленности спортсмена, обуславливающих достижение определенного уровня спортивного мастерства, и прогнозируемых результатов. Например, совокупность модельных характеристик по физической подготовке представляет собой целевую модель физической подготовленности.

Следует особо подчеркнуть, что выбор и разработка моделей – чрезвычайно важная и ответственная процедура в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. Правильно выбранная и хорошо разработанная модель предопределяет успех подготовки [1].

Тренировки, построенные с учетом только самочувствия спортсмена и интуиции тренера, не дадут оптимальных результатов в современном спорте. Для того чтобы тренировочный процесс был действительно управляемым, необходимо, чтобы тренер вносил коррекцию в ходе его реализации с учетом результатов объективных количественных показателей, основанных на измерениях. Контроль служит средством реализации обратных связей. С этой целью проводятся измерения (диагностика) различных сторон подготовленности спортсмена и на основании этого проводится сопоставление данного состояния спортсмена к требуемому (модельному). Выявив степень рассогласования реальных показателей подготовленности спортсмена с модельными характеристиками, педагог имеет возможность внести коррективы в запланированный тренировочный процесс на разных этапах подготовки.

Слово «модель» и производное от него «моделирование» в последнее десятилетие с нарастающей частотой используется как в общеразговорном языке, так и в специализированной терминологии.

В практике физического воспитания и спортивной тренировки модельные характеристики, выражающие уровень различных сторон подготовленности занимающегося с целью контроля и управления процессом подготовки, разработанные с применением методов математической статистики, используются сравнительно давно. За это время четко сформировалась последовательность процедуры моделирования.

Как отмечает В.М. Зациорский [2], для модельных характеристик необходимо:

1) провести диагностику состояния систем;
2) на основании полученных результатов определить должные нормы;
3) спрогнозировать модельные характеристики.

Модельные характеристики различных сторон подготовленности юных спортсменов позволяют целенаправленно осуществлять учебно-тренировочный процесс, способствуют достижению запланированных спортивных результатов на основе разносторонней подготовки. Ориентация на модельные характеристики дает возможность обеспечить гармоничное физическое развитие юного спортсмена, избежать форсирования спортивной подготовки.

Достижение максимального спортивного результата в баскетболе во многом обусловлено оптимальной физической подготовкой в детском и юношеском возрасте, в связи с чем модельные характеристики (в виде определенных норм физической подготовленности занимающихся), несомненно, являются ориентиром для педагогически обоснованного построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов и приобретают особую значимость [3].

Несмотря на то, что в практику спорта моделирование вошло давно, многочисленные исследования свидетельствуют о неснижающейся актуальности данной проблемы [4].

Рабочей гипотезой нашего исследования явилось предположение о том, что учебно-тренировочный процесс подготовки юных спортсменов-баскетболистов станет более эффективным и управляемым:

– если будут разработаны и внедрены в практику научно обоснованные модельные характеристики физической подготовленности, критериями которых являются уровни развития важных для баскетбола физических качеств, позволяющих индивидуализировать учебно-тренировочный процесс;

– будет сформирован комплекс наиболее информативных двигательных тестов для осуществления контроля за уровнем развития важнейших физических качеств баскетболистов и корректировки подготовки на основе установленных модельных требований [5].

В соответствии с данными положениями первостепенной задачей нашего исследования явилось выявление особенностей физической подготовленности юных баскетболистов на основе диагностики уровня развития важнейших для данного вида физических качеств: ловкости, скорости, координа-

ционных способностей, изучена их динамика по комплексу наиболее информативных тестов.

Осуществление разработки «модельных характеристик» требует представления о структуре подготовленности спортсмена, основных факторах, его определяющих, и их влиянии на спортивные достижения. Решение этого вопроса стало возможным благодаря привлечению современных методов обработки экспериментальных данных и прежде всего методов корреляционного и факторного анализов.

Список литературы

1. Жданов, С. В. Модельные характеристики как фактор в управлении подготовкой юных баскетболистов : автореф. дис. … канд. пед. наук / С. В. Жданов. – Малаховка, 1989. – 24 с.

2. Зациорский, В. М. Основы спортивной метрологии / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

4. Бычков, Ю. М. Теоретические и методические предпосылки овладения моделированием двигательных действий / Ю. М. Бычков // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 3. – С. 28–30.

5. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовки юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. – М. : Компания Спутник+, 2001. – 244 с.

С.Н. Чернякова, *А.В. Буйко*, *И.Н.Черемных*

Сибирский федеральный университет
МОУ ДОД ДЮСШ № 9 (по баскетболу), г. Красноярск

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ, СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК СОСТАВЛЯЮЩИХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Упражнения на веревочной лестнице и «фитнес-баскет» с баскетбольными мячами наилучшим образом подготовят баскетболистов к соревновательной деятельности, эффективно влияют на развитие ловкости, скорости, координационных способностей баскетболистов.

Ключевые слова: общая и специальная физическая подготовка баскетболистов, «фитнес-баскет», упражнения на веревочной лестнице.

Многие ведущие специалисты в области баскетбола отмечают, что реальным отличием игроков шестидесятых годов от тех, кто играет теперь, является уровень их физической подготовленности [3, с. 6].

«Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную» [2, с. 364].

Общая физическая подготовка баскетболистов предусматривает развитие кардиореспираторной (аэробной) выносливости, максимальной силы и силовой выносливости, гибкости, а также регулирование состава тела. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена.

Специальная физическая подготовка баскетболиста характеризуется уровнем развития скоростных способностей, взрывной силы, ловкости и координации. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специальные подготовительные упражнения.

Баскетбол, игра XXI века, продолжает совершенствоваться, развиваться и привлекать миллионы людей во всем мире. Баскетбол – один из самых динамичных видов спорта, постоянно переживающий существенные изменения в связи с новыми реальностями и проблемами с учетом глобальных процессов, происходящих в спортивном мире. Профессор Л.П. Матвеев писал, что в век научно-технической революции грубая сила все больше уступает место тонко усовершенствованным разносторонним способностям, косные навыки – динамическому богатству двигательных координаций.

Специальная физическая подготовка является важным фактором достижения высоких спортивных результатов в баскетболе. Высокий уровень развития ловкости, скоростных и координационных способностей, достигнутый на начальных этапах спортивной тренировки, является важным фактором оптимизации кондиционной и технической подготовки высококвалифицированных спортсменов, позволяет избежать застоя в росте результатов, делает соревновательные движения экономичными, вариативными, разнообразными и в конечном счете более эффективными.

Необходимо модернизировать тренировочный процесс, искать новые средства и методы, которые наилучшим образом подготовят баскетболистов к соревновательной деятельности, сделают их более раскованными в игре.

На наш взгляд, такими универсальными средствами являются упражнения на веревочной лестнице и «Фитнес-баскет» с баскетбольными мячами.

«Фитнес-баскет» – аэробика с баскетбольными мячами как система специальных музыкально-ритмических упражнений, совмещающих шаги классической аэробики, дриблинг (ведение баскетбольного мяча), упражнения предметной ловкости (жонглирование), нацеленных на воспитание ритма движений, развитие координационных способностей, ловкости, сочетает в себе духовное и физическое начала, как бы перекидывает мостик от эмоционально-духовного к конкретно-физическому.

Упражнения на веревочной лестнице развивают скоростные способности баскетболистов: быстроту реакции и скорость передвижений спортсме-

нов, которая определяется темпом (частотой) движений рук и ног и длинной шага; ловкость спортсменов, которая позволяет правильно, быстро, рационально и находчиво справиться с возникшей двигательной задачей. «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» [1, с. 151].

Упражнения на веревочной лестнице и «Фитнес-баскет» способствуют развитию координации у баскетболистов.

Координация является способностью синхронизировать все компоненты общей и специальной физической подготовленности для успешного решения двигательных задач. Тренировка координации позволяет гармонично объединять все движения в гладкие, контролируемые, эффективные действия. Повторяя каждое отдельное движение или, лучше сказать, каждую часть каждого движения, спортсмен существенно повышает общий эффект двигательного действия [4].

Были выявлены характерные особенности проявления координационных способностей в спортивной деятельности баскетболиста. Координационная подготовка является важным фактором достижения высоких спортивных результатов в баскетболе. Баскетбол приобретает все большую пластичность, раскованность, легкость движений. Игрок, который с легкостью обыгрывает своих соперников, благодаря незакрепощенным движениям тела, грациозно смотрится на площадке и приносит неоценимую пользу своей команде. Хорошо развитые координационные способности позволяют разучивать и совершенствовать все более сложные формы движений, которые делают игру в целом более зрелищной.

Сущность «Фитнес-баскета» – аэробики с баскетбольными мячами – заключается в том, что занимающиеся, слушая музыку, воспроизводят ее ритм, темп, характер, ударами мяча и движениями тела. Упражнения на веревочной лестнице – комплекс двигательных действий, направленный на развитие моторики движений спортсменов, ловкость, координацию, скорость.

В учебно-тренировочном занятии по баскетболу включение «Фитнес-баскета» с баскетбольными мячами и упражнений на веревочной лестнице является нововведением.

Упражнения на веревочной лестнице и «Фитнес-баскет» с баскетбольными мячами можно выполнять как в подготовительной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу, так и в основной. Такие упражнения с мячами в разминке могут заменить упражнения в ходьбе, беге, дриблинг, задания на координацию. Вместо упражнений стандартного растягивания (как правило, это «холодное» растягивание) используются статические растяжки, которые считаются более безопасным и эффективным способом развития гибкости. Сочетание динамических упражнений и статического растягивания

под музыку наиболее полно подготавливает физиологическую и психологическую функции занимающихся к дальнейшей деятельности, т.к. выполнение этих упражнений, объединенных в непрерывный комплекс, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Исследованием установлено, что использование «Фитнес-баскета» с баскетбольными мячами и упражнений на веревочной лестнице эффективно влияет на развитие ловкости, скорости, координационных способностей баскетболистов.

Разработана и апробирована методика использования в системе подготовки баскетболистов упражнений на веревочной лестнице и аэробики с баскетбольными мячами.

Список литературы

1. Курамшин, Ю. Ф. Координационные способности и методика их развития / Ю. Ф. Курамшин, О. А. Двейрина // Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – С. 146–165.

2. Холодов, Ж. Н. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издат. центр «Академия», 2000. – 480 с.

3. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов : учеб. пособие / Е. Р. Яхонтов. – 3-е изд., стер.; СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб. : Олимп-СПб, 2007. – 134 с.

4. Brittenham, G. Complete Conditioning for Basketball / G. Brittenham. – Champaign, III. : Human Kinetics, 1996. – 247 p.

Д.А. Шубин, *Н.В. Люлина*

Сибирский федеральный университет,
Красноярский государственный педагогический университет,
г. Красноярск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Использование подвижных игр, применение комплекса специальных игровых упражнений позволяют повысить физическую подготовленность и функциональное состояние организма гимнасток 6–7 лет и создают основу для их спортивного роста.

Ключевые слова: гимнастика, тренировочный процесс юных спортсменов, подвижные игры.

Важную роль в процессе всесторонней подготовки юного спортсмена играет физическая подготовка, направленная на воспитание физических качеств, способностей, необходимых в будущей спортивной деятельности. Глав-

ная цель занятий физической культурой и спортом в детском возрасте – укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию ребенка.

Другими словами, главная цель раннего обучения – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично развитого молодого поколения. Эта основа должна создаваться через игровую деятельность детей.

Наиболее ярко согласованность занятий гимнастикой с возрастной физиологией и психологией проявляется при обучении техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства.

Прогресс спортивных достижений и рост спортсменов высокого класса на отечественной и мировой арене гимнастики обуславливают необходимость постоянного совершенствования системы многолетней подготовки.

На протяжении многих лет изучалась проблема о начальном возрасте спортивных занятий. Наблюдения специалистов в области гимнастики показали, что девочки 6–7 лет готовы к обучению и функциональному совершенствованию с помощью специфических средств гимнастики (в основе которых лежит игровая деятельность).

Использование только основных упражнений данного вида спорта не дает полного эффекта для развития всех качеств. Поэтому в системе совершенствования широко применяется значительный арсенал дополнительных и вспомогательных физических упражнений, объединенных в группы общефизической и специально-физической видов подготовки.

Цель – исследовать специфику тренировочного процесса гимнасток 6–7 лет, используя комплекс специальных игровых упражнений.

Гипотеза – предполагалось, что применение комплекса специальных игровых упражнений позволит повысить физическую подготовленность и функциональное состояние организма гимнасток 6–7 лет и создать основу для их воспитания.

Для проведения исследования были поставлены следующие задачи:

1) провести анализ научно-методических публикаций, связанных с анатомо-физиологическими особенностями детей младшего школьного возраста;

2) сравнить показатели общей физической подготовки в экспериментальной и контрольной группах;

3) выявить динамику изменений физических качеств и морфофункциональных показателей за период педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Актуальность – использование специального комплекса игровых упражнений на практических занятиях по гимнастике девочек 6–7 лет благоприятно способствует всестороннему развитию, а также позволяет подготовить необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей для дальнейшего тренировочного процесса.

Практическая значимость – результаты исследования могут использоваться в качестве методического пособия преподавателями и студентами, изучающими эту проблему, в целях организации более успешного учебно-тренировочного процесса на занятиях гимнастики в группах начальной подготовки.

Предмет исследования – влияние комплекса физических упражнений на физическую подготовку гимнасток 6–7 лет, групп начальной подготовки.

Объект исследования – спортивная деятельность занимающихся.

Весьма характерной особенностью подвижных игр является влияние их на воспитание различных двигательных качеств, что обусловлено изменчивостью самой игровой деятельности, видоизменением характера и форм выполняемых движений. Как раз в результате этой изменчивости и обеспечиваются быстрое приспособление работающих органов к переменным условиям деятельности и достижение при этом высокого уровня слаженности в их работе.

Говоря о влиянии подвижных игр на физическое развитие занимающихся, следует отметить суммарное, общее воздействие на мускулатуру всех скелетных мышц. В значительной степени они усиливают деятельность внутренних органов и обмен веществ в организме.

В физическом воспитании мотивами деятельности учащихся могут быть: стремление стать сильным, ловким, быстрым и выносливым. Кроме того, дети с увлечением занимаются играми и различными физическими упражнениями, это очень интересно и доставляет им большое физическое и моральное наслаждение. Это основной мотив детской увлеченности занятиями физической культурой. Поэтому при организации и проведении мероприятий по физическому воспитанию педагоги-воспитатели должны стремиться к тому, чтобы эти мероприятия отличались высокой эмоциональностью и увлеченностью.

В игровой деятельности воспитывается чувство ответственности перед коллективом, стремление к взаимопомощи, навыки совместных действий всей команды. Учащиеся начальных классов любят играть в сюжетные игры с распределением обязанностей. Сюжет для таких игр они черпают из жизни, книг, кино и т.д. Если детей дошкольного возраста в этих играх больше интересует сам процесс игры, то учащихся младших классов больше интересует результат игры, а поэтому игры проходят более организованно, содержательно и интересно. Чаще всего сюжетами таких игр являются игры «в школу», «в больницу», «в геологов», «в пограничников», «в тренеров» и т.д. Сюжеты игр имеют большое воспитательное значение. Они являются хорошим средством познания действительности и расширения кругозора.

Гимнастическое упражнение представляет собой сложную динамическую структуру сознательно выполняемых движений для достижения заранее поставленной цели: повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных, психических, личностных свойств (способностей); обогащение занимающихся опытом (двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, спортивным и др.). На начальном этапе спортивной подготовки необходимо использовать игровую деятельность, в последующих

этапах многолетней подготовки спортсмена следует постепенно снижать процент игровой деятельности, но не исключать ее из тренировочного процесса. Подвижные игры оказывают значительное влияние на физическое развитие занимающихся, воздействуют на мускулатуру всех скелетных мышц, в значительной степени они усиливают деятельность внутренних органов и обмен веществ в организме.

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков.

В подготовительной части тренировки проводятся игры, которые способствуют сосредоточенности учеников.

В основной части тренировки проводятся игры, которые оказывают содействие изучению и совершенствованию техники выполнения тех или других движений, игры, которые требуют большей подвижности.

В заключительной части (10–15 мин) проводят игры, обеспечивающие активный отдых после интенсивной нагрузки в основной части урока и завершение его с хорошим приподнятым настроением.

Путем подбора освоенных двигательных заданий можно составить комплексы из 8–12 игровых упражнений с таким расчетом, чтобы воздействовать на формирование возможно большего числа физических качеств. Периодически повторяйте комплекс с постепенным (по самочувствию и желанию ребенка) увеличением числа повторений в одном упражнении. Увеличением нагрузки может служить изменение частоты (темпа) движений и их амплитуды.

Комплекс упражнений на определенные физические качества, на развитие отдельных мышечных групп можно проводить раз в неделю. Упражнений в комплексе не должно быть больше четырех, направленных на развитие одного физического качества, подходов или заданий – не больше двух.

Весь тренировочный процесс должен быть построен в игровой форме. Детям предлагается выполнять гимнастические упражнения на развитие физических качеств, улучшение общей и специальной подготовки, повышение работоспособности, но тренер должен рассказывать детям все в игровой форме, и выполнение заданий предполагается в игровой либо соревновательной форме.

Исследования проводились в МОУ ДОД СДЮШОР по спортивной гимнастике № 1 г. Красноярска, при помощи тренера – преподавателя по спортивной гимнастике в виде наблюдений и тестирования по основным физическим качествам и морфофункциональным показателям.

Контрольную группу составили учащиеся СДЮШОР 6–7 лет (девочки) в количестве 15 человек, не занимающиеся специальными игровыми упражнениями. Использовались игры ролевого характера. В экспериментальную группу вошли девочки 6–7 лет, занимающиеся специальными игровыми упражнениями.

Практический эксперимент проводился в течение учебного года с контрольным тестированием (сентябрь, март).

В процессе проведенного эксперимента и анализа полученных результатов были выявлены определенные закономерности как в контрольной группе, тренировки в которой проходили по стандартной методике проведения, где игры используются, но в основном ролевого характера, так и в экспериментальной группе, где тренировочный процесс был построен на играх в основном неролевого характера.

Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями мышечная система детей развивается и крепнет значительно быстрее. Двигательная деятельность является необходимым условием дальнейшего развития мышечной массы и совершенствования ее функциональных возможностей. В результате этого растет и мышечная сила, которая является основой всякой двигательной деятельности. Однако упражнения на силу в этом возрасте должны использоваться с большой осторожностью и в минимальном объеме.

Занятия, построенные на игровой деятельности гимнасток, играют большое значение в повышении работоспособности у занимающихся девочек, что подтверждает тренированность сердечной мышцы, работоспособность сосудистого русла, особенно сосудов, питающих сердечную мышцу.

Анализ результатов, полученных при тестировании, позволил выявить естественную динамику улучшения в течение этого срока всех результатов.

Организованные групповые занятия по спортивной гимнастике, построенные на основе игровых упражнений, позволяют улучшить усвоение нового материала, лучше развивать многие физические качества, о чем можно судить по результатам тестов, создают благоприятные условия для активного отдыха, вызывают положительные эмоции и хорошее настроение, повышают общую и умственную работоспособность. Таким образом, результаты исследовательской работы подтвердили гипотезу о том, что занятия по спортивной гимнастике, построенные на игровых упражнениях, позволяют повысить уровень физических способностей и морфофункциональных показателей.

Полученные результаты можно использовать в практической и теоретической работе в тренировочном процессе гимнасток 6-7 лет.

Главная цель занятий физической культурой и спортом в детском возрасте – укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию ребенка. В этой связи очень важно осуществлять систематический контроль над уровнем подготовленности детей. В практической деятельности при определении уровня физических качеств специалисты используют различные тестовые операции, количественные величины которых наиболее полно отражают их развитие.

Раннее биологическое созревание детей и неравномерность формирования основных функциональных систем молодого организма поддаются управлению.

На протяжении многих лет изучалась проблема о начальном возрасте спортивных занятий. И многолетние наблюдения специалистов в области гимнастики показали, что девочки 6–7 лет готовы к обучению и функциональному совершенствованию с помощью специфических средств гимнастики, в основе которых лежит игровая деятельность.

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. : Издат. 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. : Издат. центр «Академия», 2001. – 448 с.

3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.

5. Новаковский, С. В. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков / С. В. Новаковский, Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д., 2002. – 326 с.

6. Пискунов, А. И. Теория и практика педагогического эксперимента / А. И. Пискунов, Г. В. Воробьев. – М., 2001. – 384 с.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издат. центр «Академия», 2000. – 480 с.

А.П. Шумилин, С.Н. Горбачев

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям – всегда сложная задача. В проведенном исследовании была сделана попытка обоснования содержания психологического обеспечения подготовки юных дзюдоистов к соревнованиям. В статье представлены результаты эксперимента после внедрения методики подготовки спортсменов.

Ключевые слова: подготовка дзюдоистов, соревнования, психологическое обеспечение, квалификация, компоненты, подготовленность, результативность.

На основании результатов наших предварительных исследований, практического опыта подготовки дзюдоистов к соревнованиям, а также анализа состояния проблемы психологической подготовки спортсменов [1; 3–5; 8 и др.] нами (совместно с А.Н. Соколовым) была разработана методика психологического обеспечения подготовки юных дзюдоистов к соревнованиям, создания психологических предпосылок для овладения спортсменами оптимальным предстартовым состоянием [7].

Методика и организация исследования. Экспериментальная проверка разработанного содержания проходила в условиях педагогического эксперимента, проведенного с октября 2007 г. по май 2008 г. В эксперименте приня-

ли участие две группы юных дзюдоистов ДЮСШ г. Красноярска в возрасте 13–14 лет – контрольная и экспериментальная по 15 человек в каждой группе. Уровень спортивной квалификации юных дзюдоистов – 2-й и 3-й взрослые разряды. В процессе эксперимента юные дзюдоисты принимали участие в трех соревнованиях.

В начале каждого предсоревновательного этапа у дзюдоистов выявлялся уровень сформированности психологической подготовленности к соревнованию [2]. Психологическая подготовленность к соревнованию определялась: в начале этапа подготовки к соревнованию; после втягивающего; после ударного; восстановительного микроциклов за день до соревнования.

Результаты исследования. Рассматривая динамику мотивационно-потребностного компонента, в экспериментальной группе можно отметить ее позитивный характер. Направленность спортивной мотивации на соревнование на втором и третьем предсоревновательных этапах постепенно повышалась ($P < 0,05$). Наблюдалось также ее повышение от одного предсоревновательного этапа к другому. Аналогичный характер носит динамика направленности спортивной мотивации на тренировочную деятельность. Наблюдалось также повышение ($P < 0,05$) мотивации достижения успеха. У испытуемых контрольной группы отмечалось лишь повышение мотивации на достижение успеха и снижение мотивации на избегание неудачи ($P < 0,05$).

При исследовании эмоционального компонента на всех трех предсоревновательных этапах была выявлена тенденция его повышения ($P < 0,05$) от среднего уровня (61–79 баллов) до высокого (80–90 баллов). Наблюдалась тенденция повышения ($P < 0,05$) ситуативной тревожности от соревнования к соревнованию. Ее повышение происходит по принципу условного рефлекса. На третьем предсоревновательном этапе в начале подготовки ситуативная тревожность имела высокую степень выраженности, что нежелательно для предстоящего выступления. В результате работы со спортсменами она снизилась после втягивающего микроцикла и достигла оптимального значения (42,7 балла). Коэффициент вегетатики [8] в процессе эксперимента находился в пределах нормы (0,9–1,5). Однако следует отметить, что на начало подготовки к соревнованиям значение коэффициента было близко к верхнему его значению, свидетельствующее о затруднениях в переносимости нагрузок. При внесении коррекции тренировочных нагрузок и после восстановительного микроцикла значение коэффициента вегетатики находилось в оптимальных пределах. Развития способности к саморегуляции по методике [6] в процессе подготовки к первому соревнованию не выявлено. На третьем предсоревновательном этапе было зафиксировано ее достоверное развитие ($P < 0,05$).

У испытуемых контрольной группы в эмоциональном компоненте произошли незначительные изменения. В процессе всего педагогического эксперимента наблюдалось достоверное ($P < 0,05$) повышение эмоционального состояния. Ситуативная тревожность также находилась на среднем

уровне и в процессе подготовки к соревнованиям фактически не изменялась. Выявление коэффициента вегетатики показало стабильность этого показателя. При этом отмечалось его оптимальное значение.

При анализе динамики сенсомоторного компонента у спортсменов экспериментальной группы при подготовке к соревнованиям наблюдалось достоверное повышение регистрируемых его показателей до оптимального значения: дозированного теппинг-теста ($P < 0,01$) и воспроизведения заданного усилия ($P < 0,05$).

Следует отметить, что способность к контролю движений (по теппинг-тесту) и способность к воспроизведению усилия в процессе эксперимента от одного соревнования к другому не развивались. Видимо, недостаточно уделялось времени для их совершенствования. У испытуемых контрольной группы регистрируемые показатели оставались без изменения.

При диагностике рефлексивного компонента в экспериментальной группе отмечалось:

– Уверенность в своих силах постоянно повышалась в процессе подготовки к каждому соревнованию, а также в процессе всего педагогического эксперимента.

– Динамика желания участвовать в соревнованиях несколько иная. На начало этапа подготовки к соревнованиям желание соревноваться имело среднюю степень выраженности (4,4–4,9 балла), к окончанию предсоревновательного этапа оно существенно ($P < 0,05$) повышалось. Однако в процессе годичного эксперимента эта характеристика отличалась стабильностью проявления.

– Субъективная оценка подготовленности спортсмена другими (тренером, товарищами по группе) имела позитивные изменения в сторону повышения ($P < 0,05$) как в процессе подготовки к конкретному соревнованию, так и в процессе всего эксперимента.

– Личная значимость выступления спортсмена в процессе подготовки к первому соревнованию имела низкую степень выраженности, в процессе подготовки ко второму и третьему соревнованиям постепенно повышалась с 60 до 75 баллов, что соответствует среднему уровню. Характерно, что если в процессе подготовки к конкретному соревнованию личная значимость фактически не изменялась, то от соревнования к соревнованию она повышалась.

У испытуемых контрольной группы в проявлении рефлексивного компонента наблюдалась тенденция рассогласованности его составляющих. Так, наряду с повышением желания участвовать в соревнованиях наблюдалась стабилизация личностной значимости выступления в соревнованиях на среднем уровне и ближе к низкому уровню. Восприятие соперников имело высокую степень выраженности (соперники оцениваются высоко). Видимо, из-за этого и не повышается личностная значимость выступления в соревнованиях.

До начала эксперимента у дзюдоистов был выявлен средний уровень психологической подготовленности к соревнованию. В процессе педагогиче-

ского эксперимента у дзюдоистов экспериментальной группы было выявлено достоверное повышение психологической подготовленности как в процессе подготовки к конкретному соревнованию, так и в процессе всего педагогического эксперимента ($P < 0,05–0,01$). В контрольной группе подобного не наблюдалось.

Если на начало педагогического эксперимента у дзюдоистов экспериментальной группы уровень психологической подготовленности составлял 29,2 балла (средний уровень), то в начале третьего предсоревновательного этапа он уже составлял 37,7 балла, что соответствует высокому уровню готовности. После предсоревновательной подготовки он был еще выше – 40,8 балла.

Внедрение методики психологического обеспечения подготовки юных дзюдоистов на предсоревновательном этапе, построенного на основе результатов диагностики предсоревновательной психологической подготовленности каждого спортсмена, позволило добиться положительных результатов для оптимизации предстартового состояния, что способствовало более успешному выступлению на соревнованиях дзюдоистов экспериментальной группы. До педагогического эксперимента результативность соревновательной деятельности дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп фактически не различалась и составляла, соответственно, 0,24 и 0,26. К окончанию педагогического эксперимента коэффициент соревновательной результативности дзюдоистов экспериментальной группы был значительно выше и составил 0,57, в контрольной группе – 0,34.

Список литературы

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

2. Бабушкин, Г. Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена / Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева // Науч. тр. СибГУФК. – Омск : СибГУФК, 2006. – С. 77–80.

3. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2007. – 90 с.

4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2006 – 380 с.

5. Родионов, А. В. Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов / А. В. Родионов, В. Н. Непопалов, В. Ф. Сопов // Спортивный психолог. – 2004. – № 2. – С. 12–20.

6. Смоленцева, В. Н. Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов: дис. … д-ра психол. наук / В. Н. Смоленцева. – СПб., 2006. – 314 с.

7 Соколов, А. Н. Содержание психолого-педагогического обеспечения подготовки юных дзюдоистов к соревнованиям / А. Н. Соколов, Г. Д. Бабушкин, А. П. Шумилин // Омск. науч. вестник. – 2008. – № 1. – С. 130–133.

8. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : монография / В. Ф. Сопов. – М. : Академический проект, 2005. – 126 с.

МАССОВЫЙ СПОРТ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Л.И. Александрова, *Ю.В. Иванова*, *А.М. Вышедко*, *И.Г. Бондарева*

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ

Для нормального функционирования организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Студенты эту «дозу» получают в основном на занятиях по физической культуре. Задача преподавателя – провести занятия более разнообразно, поддержать интерес студентов к физической культуре на протяжении всего периода обучения.

Ключевые слова: физическая культура, студент, упражнения в парах.

В соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования предусмотрено 4 ч в неделю на занятия по дисциплине «Физическая культура». В последние годы остро стоит проблема здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной деятельности, в последующем снижения работоспособности. На формирование заинтересованности в занятиях физической культурой направлены использование всех средств, поиск и применение оптимального сочетания разных методов и форм работы. Правильно построенные занятия способствуют росту интереса к занятиям. Интересное занятие, несомненно, дает ощущение радости, но следует помнить, что нужно увлекать, а не развлекать, необходим поиск путей и средств для повышения подобной увлеченности занимающихся.

Занятия физической культурой в СФУ проводятся в спортивных игровых залах, в тренажерных залах и т.д. Но большая часть занятий проводятся на улице, на открытом воздухе. Спортивный комплекс ФФКиС СФУ находится в уникальном месте, на окраине города, окруженный огромным природным массивом. Занятия на улице проходят в любое время года и при температуре, не превышающей –25 ^{o}C (без ветра). При этом преподаватель должен планировать свои занятия так, чтобы студенты не замерзали, были активными и заинтересованными. Перед преподавателем физической культуры

стоит задача обеспечить высокий уровень активности студентов на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для развития физических качеств различные упражнения. Одним из таких активных построений занятий являются упражнения в парах.

Преподаватель должен подобрать «пары» таким образом, чтобы рост, вес и силы соупражняющихся были примерно равными. Чрезмерная разница в силе иногда делает упражнение опасным, а в большинстве случаев – неинтересным как для сильного партнера, так и для слабого. Мальчики должны стоять в паре с мальчиками, а девочки – с девочками.

Преподаватель должен наблюдать, чтобы упражнения в сопротивлении не переходили в своеобразное «соревнование».

Прежде чем скомандовать начать упражнение, необходимо проверить правильность взятых исходных положений, т.к. от этого зависит эффективность самого упражнения. Особое внимание следует уделять правильному хвату.

Упражнения вдвоем эмоциональны. Они сопровождаются обычно смехом, шумом, азартом.

Такие упражнения проходят коллективно. И здесь каждый несет ответственность не только за себя, но и за товарища, с которым он работает в паре. Если что-то не получается у одного, значит, затрудняется выполнение упражнения и у партнера.

Очень важно следить за темпом и характером выполнения парных упражнений. Каждое упражнение должно иметь свой ритм и темп. Движения, в которых принимают участие большие группы мышц, делают в медленном темпе; темп упражнения для мелких групп мышц может быть ускорен. Особенно следует соблюдать это правило в упражнениях на сопротивление. Кроме того, необходимо иметь в виду, что упражнения вдвоем должны выполняться в медленном темпе. Это способствует более активной работе двигательного аппарата.

Перечень некоторых упражнений в парах в движении:

1. И.п. стоя лицом друг к другу, руки в стороны, держась за ладони. Бег приставными шагами (правым, левым боком).

2. И.п. стоя спиной друг к другу, руки в стороны, держась за ладони. Бег приставными шагами (правым, левым боком).

3. И.п. то же, что и в упр. № 1. Два приставных шага – поворот в разноименные стороны спиной к спине, два приставных шага – возврат в исходное положение.

4. И.п. то же, что и в упр. № 1. Скрестный бег (правым, левым боком).

5. И.п. стоя спиной друг к другу предплечья переплетены. Один выполняет бег вперед, второй – бег спиной (смена партнеров).

6. И.п. – партнеры стоят друг за другом. Передний стоит на левой ноге, правая согнута назад, правая рука на поясе, левой держит прямую левую ногу партнера. Задний стоит на правой ноге, левая прямая вперед, правой рукой держит правую согнутую ногу партнера, левая на плече впередистоящего. Прыжки вперед. (Смена положения ног, смена положения партнеров).

7. И.п. в приседе лицом один к другому, взяться за ладони. Прыжки (правым, левым боком, лицом – спиной вперед).

8. И.п. то же, что и в упр. № 7. Прыжки с вращением (по часовой, против часовой стрелки).

9. И.п. – партеры стоят друг за другом. Передний: согнув правую ногу назад, зацепившись ступней за правую согнутую ногу партнера, руки на поясе. Задний: согнув правую ногу назад, держит ее правой рукой за голеностоп, левая рука на плече партера. Прыжки влево–вправо с продвижением вперед (смена положения ног, смена положения партнеров).

10. И.п. – партнеры стоят друг за другом. Задний, упираясь ладонями в спину партнера, толкает его вперед (смена положения партнеров).

11. И.п. – партнеры стоят друг за другом. Передний с ускорением бежит вперед, задний придерживает его за торс (смена положения партнеров).

12. И.п. – партнеры стоят друг за другом. Один тянет другого спиной вперед, держа под руки.

13. И.п. стоя лицом друг к другу, руки вверх, взявшись за ладони. Выполняется поворот вокруг своей оси в разноименные стороны с продвижением вперед.

14. И.п. в приседе лицом друг к другу, взяться за ладони. Приставные шаги (правым, левым боком).

15. И.п. стоя спиной друг к другу, руки вверх, взявшись за ладони. Один несет другого на спине.

В.В. Алябьев, *Ю.Л. Лукин*

Лесосибирский педагогический институт – филиал
Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ

Здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовольствия и счастья. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность. Гармония психических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура, физические нагрузки.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.).

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12–16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2 880–3 840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0–9,0 МДж (1 200–1 900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности онанизма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т.д. (энергия основного обмена).

В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность (рабочий обмен) в среднем до 3,5 МДж. Дефицит энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составил, таким образом, около 2,0–3,0 МДж/сут (500–750 ккал/сут). Интенсивность труда в условиях современного производства не превышает 2–3 ккал/мин, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин), обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку нужно выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350–500 ккал/сут (или 2 000–3 000 ккал/нед.).

По данным Беккера, в настоящее время только 20 % населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей требуемый минимум энергозатрат, у остальных 80 % суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Так, например, величина МПК у здоровых мужчин снизилась примерно с 45,0 до 36,0 мл/кг.

Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии. Синдром, или гипокинетическая болезнь, представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе). Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40 % массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу.

«Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем», – писал академик В.В. Парин (1969). Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса центральной нервной системы (ЦНС), облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Согласно «энергетическому правилу скелетных мышц» И.А. Аршавского, энергетический потенциал организма и функциональное состояние всех органов и систем зависят от характера деятельности скелетных мышц. Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни.

Различают общий и специальный эффект от физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее *общий эффект* тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета возрастает и устойчивость к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту – угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Аналогичный отрицательный эффект может быть получен и при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки.

Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он за-

ключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической тренировки – урежение частоты сердечных сокращений в покое (брадикардия) как проявление экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом. У лиц с брадикардией случаи ишемической болезни сердца (ИБС) выявлены значительно реже, чем у людей с частым пульсом.

Считается, что увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое на 15 уд/мин повышает риск внезапной смерти от инфаркта на 70 % (такая же закономерность наблюдается и при мышечной деятельности). При выполнении стандартной нагрузки на велоэргометре у тренированных мужчин объем коронарного кровотока почти в 2 раза меньше, чем у нетренированных (140 против 260 мл/мин на 100 г ткани миокарда), соответственно, в 2 раза меньше и потребность миокарда в кислороде (20 против 40 мл/мин на 100 г ткани). Таким образом, с ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при субмаксимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности. Это обстоятельство является физиологическим обоснованием необходимости адекватной физической тренировки для больных ИКС, т.к. по мере роста тренированности и снижения потребности миокарда в кислороде повышается уровень пороговой нагрузки, которую испытуемый может выполнить без угрозы ишемии миокарда и приступа стенокардии.

Наиболее выражено повышение резервных возможностей аппарата кровообращения при напряженной мышечной деятельности: увеличение максимальной частоты сердечных сокращений, систолического и минутного объема крови, артериовенозной разницы по кислороду, снижение общего периферического сосудистого сопротивления (ОППС), что облегчает механическую работу сердца и увеличивает его производительность. Оценка функциональных резервов системы кровообращения при предельных физических нагрузках у лиц с различным уровнем физического состояния (УФС) показывает, что люди со средним УФС (и ниже среднего) обладают минимальными функциональными возможностями, граничащими с патологией, их физическая работоспособность ниже 75 % ДМПК. Напротив, хорошо тренированные физкультурники с высоким УФС по всем параметрам соответствуют критериям физиологического здоровья, их физическая работоспособность достигает оптимальных величин или же превышает их (100 % ДМПК и более, или 3 Вт/кг и более).

Адаптация периферического звена кровообращения сводится к увеличению мышечного кровотока при предельных нагрузках (максимально в 100 раз), артериовенозной разницы по кислороду, плотности капиллярного русла в ра-

ботающих мышцах, росту концентрации миоглобина и повышению активности окислительных ферментов. Защитную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний играет также повышение фибринолитической активности крови при оздоровительной тренировке (максимум в 6 раз) и снижение тонуса симпатической нервной системы. В результате снижается реакция на нейрогормоны в условиях эмоционального напряжения, т.е. возрастает устойчивость организма к стрессорным воздействиям.

Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки, чрезвычайно важен также ее *профилактический эффект*, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается отчетливое снижение всех основных факторов риска: содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела. Б.А. Пирогова (1985) в своих наблюдениях показала, что по мере роста УФС содержание холестерина в крови снизилось с 280 до 210 мг, а триглицеридов – со 168 до 150 мг.

Следует особо сказать о влиянии занятий оздоровительной физической культурой на стареющий организм. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов.

С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений (хотя ЧСС в покое изменяется незначительно). С возрастом функциональные возможности сердца снижаются даже при отсутствии клинических признаков ИБС. Так, ударный объем сердца в покое к 85 годам уменьшается на 30 % (по сравнению с его значением в 25 лет), развивается гипертрофия миокарда. Минутный объем крови в покое за указанный период уменьшается в среднем на 55–60 %. Возрастное ограничение способности организма к увеличению ударного объема и ЧСС при максимальных усилиях приводит к тому, что минутный объем крови при предельных нагрузках в 65 лет на 25–30 % меньше, чем в 25 лет (Роапег и др., 1986). С возрастом также происходят изменения в сосудистой системе: снижается эластичность крупных артерий, повышается общее периферическое сосудистое сопротивление, в результате к 60–70 годам систолическое давление возрастает на 10–40 мм рт. ст.

Все эти изменения в системе кровообращения, снижение производительности сердца влекут за собой выраженное уменьшение максимальных аэробных возможностей организма, снижение уровня физической работоспособности и выносливости. Скорость возрастного снижения МПК в период от 20

до 65 лет у нетренированных мужчин составляет в среднем 0,5 мл/(мин·кг), у женщин – 0,3 мл/(мин·кг) за год. В период от 20 до 70 лет максимальная аэробная производительность снижается почти в 2 раза – с 45 до 25 мл/кг (или на 10 % за десятилетие).

С возрастом ухудшаются и функциональные возможности дыхательной системы. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) начиная с 35-летнего возраста за год уменьшается в среднем на 7,5 мл на 1 $м^2$ поверхности тела. Отмечено также снижение вентиляционной функции легких – уменьшение максимальной вентиляции легких (МЕЛ). Хотя эти изменения не лимитируют аэробные возможности организма, однако они приводят к уменьшению жизненного индекса (отношение ЖЕЛ к массе тела, выраженное в миллиметрах на килограмм), который может прогнозировать продолжительность жизни.

Существенно изменяются и обменные процессы: уменьшается толерантность к глюкозе, повышается содержание общего холестерина, ЛИП и триглицеридов в крови, что характерно для развития атеросклероза. Ухудшается состояние опорно-двигательного аппарата: происходит разрежение костной ткани (остеопороз) вследствие потери солей кальция. Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище усугубляют эти изменения.

Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Например, у хорошо тренированных бегунов среднего возраста максимально возможная ЧСС примерно на 10 уд/мин больше, чем у неподготовленных. Такие физические упражнения, как ходьба, бег (по 3 ч/нед.), уже через 10–12 нед. приводят к увеличению МПК на 10–15 %. Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой 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, содержания холестерина и триглицеридов в крови, уменьшением ЛИП и увеличением ЛВП, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. 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).

В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных измене-

ний, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

Список литературы

1. Безлич, Э. Г. Секреты молодости / Э. Г. Безлич. – М., 1989.

2. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособие / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – М. : Сов. спорт, 1996.

3. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2002.

4. Козлова, Т. В. Физкультура для всей семьи / Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина. – М. : Физкультура и спорт, 1990.

5. Петров, В. К. Молодость и сила / В. К. Петров. – М. : Сов. спорт, 1988.

Г.А. Безденежных

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Раскрывается понятие двигательной активности, рассматриваются ее уровни, объем двигательной активности ребенка в течение дня и недели, организация двигательной активности в детском дошкольном учреждении и физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, двигательная активность, уровень двигательной активности.

Здоровье человека в современном обществе представляет собой наивысшую ценность и зависит от ряда причин. Нынешнее демографическое положение в стране и перспективы его развития относятся к числу главных факторов, определяющих развитие нашей страны. В Концепции демографического развития Российской Федерации на период до 2015 г. среди приоритетов в области укрепления здоровья детей ставится задача совершенствования ме-

роприятий, направленных на развитие физической культуры, спорта и организацию досуга. Согласно федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы», в задачи которой входит повышение качества физического воспитания, создание и внедрение в образовательный процесс эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, обеспечение оптимального уровня двигательной активности ребенка [4; 9].

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо. Физкультурные занятия – самая эффективная школа обучения движениям. С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, что является одной из важных задач дошкольного образования. Одна из главных задач дошкольного учреждения по физическому воспитанию – создание условий для реализации двигательной активности ребенка [5; 6].

Физическая активность – двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей. *Двигательная деятельность* – ансамбль двигательных действий, включенных в систему организующих идей, правил и форм с целью достижения определенного приспосабливающего эффекта организма человека и совершенствования динамики этого процесса.

Физическая активность – специфический вид человеческой деятельности. Из универсального определения деятельности вытекают основные отличительные черты, характеризующие ее как активное отношение, специфически человеческое и определяемое социальной природой. Суть определения физической активности заключается в том, что в ней взаимодействуют два вида деятельности – двигательная и мыслительная, содержание двигательной деятельности характеризует активность внешнюю (моторную), содержание мыслительной деятельности характеризует активность внутреннюю (умственную) [3].

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности. В детском возрасте двигательную активность можно условно разделить на 3 составные час-

ти: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая в процессе обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Эти составляющие тесно связаны между собой [3].

В современной теории и практике физической культуры выделяется три уровня двигательной активности:

– высокий уровень. Для детей с высокой интенсивностью двигательной активности независимо от ее объема и продолжительности характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт;

– средний уровень. Эти дети имеют хороший уровень физической подготовленности и развития физических качеств. Им свойственно уравновешенное поведение, преимущественно с хорошим настроением, умение сосредотачиваться и быть внимательным при выполнении двигательных заданий;

– низкий уровень. У малоподвижных детей наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость [1].

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития детского организма, влияет на формирование психофизиологического статуса ребенка (Е.А. Пимонова, 1988; А.С. Солодков, Е.М. Есина, 1998, и др.). Установлена тесная связь между уровнем физического развития, физической подготовленностью детей и их двигательной активностью (М.В. Антропова, Г.П. Сальникова, 1966; О.Г. Аракелян, 1970; О.В. Силина, 1980, и др.). Кроме того, существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка.

Двигательная активность благоприятно воздействует на перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмичные движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС), экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям (А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер, 1990; А.С. Солодков, Н.П. Симоненко, Е.Е. Чусляева, 1997, и др.) [7; 8].

Генетическая потребность в различном уровне движений зависит от типологических особенностей нервной системы ребенка. При этом оптимальное физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка достигается при двигательной активности в 4 года – 12–13 тыс. локомоций, в 5 лет – 14–15 тыс., в 6 и 7 лет – 15–16 и 17–18 тыс. движений соответственно [10].

Физкультурно-оздоровительная работа в детском дошкольном учреждении по формированию двигательной активности должна строиться на основе следующих положений:

1) формирование и развитие у детей дошкольного возраста стойкой мотивации (потребности) в занятиях физическими упражнениями;

2) формирование этой потребности через систему любимых для детей физических упражнений;

3) исключение стрессовых ситуаций на занятиях физическими упражнениями;

4) использование многовариантных форм, средств и методов занятий физическими упражнениями с дошкольниками;

5) проведение большей части физкультурно-оздоровительных мероприятий на свежем воздухе;

6) использование широкого комплекса упражнений, направленных на развитие всех сторон моторики ребенка с учетом морфофункциональных и психофизических особенностей развития организма в онтогенезе;

7) включение в практику физического воспитания детей упражнений, способствующих укреплению всех групп мышц, обеспечивающих формирование правильной осанки, сводов стоп (профилактика плоскостопия), мелкой моторики, а также крупных групп мышц (выполнение упражнений с большой амплитудой), способствующих эффективной работе внутренних органов [6].

Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 ч, в неделю – 5–6 ч. Такую активность можно обеспечить следующими мероприятиями: утренняя гимнастика (6–10 мин); закаливающие процедуры (5 мин); три физкультурных занятия в неделю (15–30 мин); физкультурный досуг два раза в месяц (15–30 мин); подвижные игры в течение дня (20–30 мин); спортивные игры на прогулках (20–30 мин) [2].

Таким образом, важными условиями организации двигательной активности ребенка в детском дошкольном учреждении являются следующие: 1) оптимальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений (бег, прыжки); 2) достаточная индивидуальная физическая и умственная нагрузка; 3) доминирование положительных впечатлений.

Список литературы

1. Голубева, Г. Н. Взаимосвязь уровня двигательной активности, типа подвижности и адаптации детей дошкольного возраста / Г. Н. Голубева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С. 51–52.

2. Горькова, Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий / Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова. – М. : 5 за знания, 2005. – 112 с.

3. Комков, А. Г. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема / А. Г. Комков, Е. В. Антипова // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 3. – С. 5–8.

4. Концепция демографического развития России на период до 2015 года // Рос. газ. – 2001. – 16 окт.

5. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практ. работников детских дошкол. учреждений / М. Д. Махнева. – М. : АРКТИ, 1998. – 88 с.

6. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет / Л. И. Пензулаева. – М. : ВЛАДОСС, 2002. – 112 с.

7. Поляков, М. И. О развитии физических качеств / М. И. Поляков // Физ. культура в школе. – 2002. – № 1. – С. 20.

8. Солодков, А. С. Физическое и функциональное развитие детей дошкольного возраста Санкт-Петербурга / А. С. Солодков, Е. М. Есина // Физ. культура. – 1999. – № 1–2. – С. 19–26.

9. Федеральная целевая программа «Дети России на 2007–2010 гг.» : Постановление Правительства Российской Федерации № 172 от 21 марта 2007 г. – М., 2007.

10. Щербаков, В. П. Физическая культура от трех до восемнадцати лет : учеб.-метод. пособие / В. П. Щербакова // Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве / отв. ред. Л. Е. Курнешова. – М. : Школ. кн., 2006. – 272 с.

К.А. Братчун

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Здоровье студентов за последние годы сильно ухудшилось. Регулярные физические упражнения могут не только укрепить здоровье студентов, но и воспитать у них ряд профессионально важных качеств. На примере студентки 3-го курса показано успешное сочетание занятий оздоровительными физическими упражнениями с учебой в СФУ.

Ключевые слова: здоровье студентов, профилактика заболеваний, физические упражнения, бег, специализация «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ).

Здоровье является главной социальной ценностью человека. Как доказано учеными, здоровье больше всего зависит от образа жизни человека. В свою очередь, один из компонентов здорового образа жизни – специальные физические упражнения достаточной интенсивности, которые компенсируют недостаток энергозатрат у человека в современном обществе и позволяют избежать пагубных последствий гиподинамии, являясь важнейшим средством укрепления здоровья и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Здоровье студентов резко ухудшилось в начале 90-х гг. (времени начала социально-экономических преобразований) и продолжает ухудшаться до сих пор. Распределение по медицинским группам первокурсников учебной специализации «Здоровый образ жизни» набора 2008 г. показано в таблице:

Медицинская группа	Мужчины		Женщины		Итого	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Основная	63	43,4	24	33,3	87	40,1
Подготовительная	52	35,8	36	50,0	88	40,5
Специальная	30	20,8	12	16,7	42	19,4
Итого	145	100,0	72	100,0	217	100,0

Если в 80-е гг. прошлого столетия хронические заболевания в Красноярском государственном техническом университете имели не более 11 % студентов, то теперь их число достигает на некоторых специализациях до 60 %. Причем на учебную специализацию ЗОЖ направляют даже студентов специальной медицинской группы, которым полезно совершать пешие и лыжные прогулки на свежем воздухе.

В России, как и во многих странах, основной причиной смертности являются заболевания сердечно-сосудистой системы. Ежегодно от этих заболеваний умирает 1 млн россиян (более 50 % общей смертности). Начиная с 1992 г. вследствие закрытия бесплатных детско-юношеских спортивных школ и смены приоритетов у молодежи значительно понизилась двигательная активность, что привело к росту сердечно-сосудистых заболеваний. Так, по данным за 1999 г., они уже вышли на первое место (34,2 %), обогнав опорно-двигательные и желудочно-кишечные заболевания (29,6 и 29,0 %). С годами лидерство сердечно-сосудистых заболеваний только упрочилось.

Таким образом, на примере территориального подразделения № 2 СФУ (бывшего КГТУ) выявлено катастрофическое положение здоровья студентов при лидерстве сердечно-сосудистых заболеваний.

Программа занятий на учебной специализации ЗОЖ направлена на развитие такого физического качества, как выносливость, которое является определяющим для улучшения здоровья в целом, в частности для повышения работоспособности, защитных сил организма и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Основные средства, применяемые на занятиях: ходьба с бегом, бег, лыжные прогулки по пересеченной местности в березовой роще Студенческого городка, подвижные игры. Кроме учебных занятий, преподаватели активно привлекают студентов к участию в летнем и зимнем оздоровительных конкурсах «Стартуют все», что дает молодежи дополнительную нагрузку также и в период каникул и экзаменов. В итоге уже за первый курс достигается значительная оптимизация работы сердца в состоянии покоя. Так, частота сердечных сокращений в состоянии покоя понижается весной у первокурсников по сравнению с осенними измерениями на 6–10 уд/мин. Результат в тестах на выносливость (бег на 2 км у женщин и на 3 км у мужчин) улучшается почти на минуту. Занятия на свежем воздухе дают закалку от простудных заболеваний.

Мой спортивный интерес проявился еще в раннем детстве: я занималась танцами, художественной гимнастикой. В одиннадцать лет родители привели меня в секцию Таэквон-до (ITF), за что я им очень благодарна. Спорт

помогает мне и сейчас уверенно чувствовать себя в любых жизненных ситуациях. Участвовала в краевых соревнованиях (I место, 2004 г.). Чемпионат Сибири-2004 принес мне «серебро». В шестнадцать лет я стала обладателем «черного пояса» (I дан). В течение нескольких лет я сочетала регулярные занятия спортом и занятия в музыкальной школе. Спорт являлся для меня необходимой составляющей, спортивные занятия восполняли потребность в движении, а это так важно, особенно в подростковом возрасте.

Сейчас я студентка третьего курса факультета управления и бизнес-технологий института градостроительства, управления и региональной экономики СФУ, занимаюсь физической культурой на специализации ЗОЖ. Мне нравятся учебные занятия на этой специализации, отношение преподавателей к студентам. Все же, к сожалению, отмечу, что на лыжной базе, где мы собираемся для занятий, нет хотя бы небольшой комнаты, оснащенной минимальным набором тренажеров для тренировки мышц верхней половины тела, которые слабо задействованы при ходьбе и беге. Имеющийся городок со спортивными снарядами около лыжной базы не позволяет выполнить такие упражнения, особенно с учетом холодного сибирского климата. Поэтому я регулярно посещаю занятия в тренажерном зале, где удобно делать разнообразные упражнения на все мышцы тела и специальные упражнения на растяжение и расслабление мышц; катаюсь на сноуборде. В итоге такая программа физических нагрузок позволяет мне поддерживать высокую работоспособность, необходимую для учебы в университете: все экзамены за прошедшие пять экзаменационных сессий я сдала только на «отлично».

Известно, что регулярные занятия физическими упражнениями воспитывают целый ряд профессионально полезных качеств, такие как настойчивость, трудолюбие, воля, самодисциплина, решительность, смелость, выдержка, самообладание, чувство коллективизма, уважение к соперникам, уверенность в себе.

Физические упражнения являются отдыхом от преимущественно сидячих занятий по другим дисциплинам, дают эмоциональную разрядку, а экстремальные виды спорта, так популярные в последнее время у молодежи, – встряску всей нервной системе.

В итоге регулярные физические упражнения позволяют молодежи успешно пройти такой важный период в своей жизни, как получение профессии в учебном заведении.

На 4–5-х курсах я планирую самостоятельно продолжить занятия моими любимыми физическими упражнениями. Преподаватели специализации ЗОЖ снабдили меня необходимыми для этого знаниями и умениями.

Хорошее здоровье и положительные профессиональные качества, выработанные в процессе занятий физическими упражнениями, помогут мне выдержать конкуренцию на рынке труда. Уверена, что и во время трудовой деятельности найду время для оздоровительных занятий физическими упражнениями, т.к. главное – это желание заниматься.

В.Г. Бугаев, *А.Ю. Мельников*
Красноярский государственный аграрный университет, г. Красноярск

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЛЫЖНОМУ ПОЛУКОНЬКОВОМУ ХОДУ

Рассматривается методика обучения студентов лыжному полуконьковому ходу.
Ключевые слова: полуконьковый ход, подготовка.

Техника передвижения на лыжах полуконьковым ходом легче по освоению, чем техника конькового хода. Поэтому вначале необходимо обучать технике полуконькового хода. В этом случае используются более высокие лыжные палки, но они не должны быть больше роста студента. Лыжи, наоборот, должны быть более короткими (на 20–30 см) по сравнению с применяемыми в классических ходах.

Обучение полуконьковому ходу нужно начинать по наклонной укатанной лыжне с широким твердым полотном около них и при хороших условиях скольжения. Сложным в технике является поддержание равновесия. Главной отличительной особенностью этого хода от других способов передвижения является отталкивание скользящей лыжей под некоторым углом в сторону. Во время отталкивания лыжа не останавливается, а продолжает движение вперед–в сторону, что увеличивает импульс отталкивания. Заканчивается отталкивание полным выпрямлением ноги в коленном и голеностопном суставах. Опорная нога в это время сгибается. Чем лучше физически подготовлен гонщик, тем больше сгибается опорная нога.

После окончания отталкивания лыжа толчковой ноги, не касаясь снега, выносится немного вперед. Поскольку скорость маха невелика, то правильнее сказать, что толчковая нога подтягивается к опорной после некоторой паузы, следующей за отрывом лыжи от снега.

Отталкивание палками имеет небольшое отличие от одновременных ходов: палки ставятся под более острым углом и с более широкой постановкой на снег. Отталкивание ногой начинается, когда пятки ног сведены вместе, толчковая лыжа приподнята над лыжней и направлена вперед–в сторону. Рекомендовать какой-то определенный угол отталкивания толчковой лыжей нет смысла, т.к. это зависит от скорости передвижения, состояния лыжни, рельефа дистанции, физической подготовленности, условий скольжения. Есть принципиальный момент: чем выше скорость, тем меньше угол постановки лыжи.

Отталкивание ногой нужно начинать с активной постановки лыжи на снег, направляя ее под углом в сторону, скользя на внутреннем ребре. По ме-

ре загрузки толчковой ноги весом тела происходит незначительное перемещение туловища в сторону толчковой ноги. В процессе отталкивания возникает явление противоупора, т.е. одновременный упор в стороны обеими лыжами. Лыжа опорной ноги направляется по колее лыжни вперед, а лыжа толчковой ноги скользит вперед–в сторону. По мере отталкивания лыжа толчковой ноги все более удаляется от лыжни и отстает от опорной ноги. Поэтому руки выносятся более широко, поднимаются высоко (выше головы), палки следует держать кольцами на себя. Постановку палок производят как бы ударным движением, руки при этом надо держать жестко (напряженно) в локтевых и плечевых суставах. Отталкивание палками начинается сгибанием туловища, как бы наваливанием туловища на палки. Уменьшение вертикального угла отталкивания достигается приседанием на опорной ноге и увеличением наклона туловища. Во время отталкивания палками, туловище наклоняется до горизонтального положения. После окончания отталкивания руки необходимо слегка свести за спиной. Делается это для того, чтобы не «обрывать» толчок палками, т.к. многие студенты выполняют его неполным, доводя руки только до бедер. Чувство сведения рук за спиной является самоконтролем для полного отталкивания палками.

В силу конституционного сложения и физического развития мужчин и женщин в технике передвижения на лыжах между ними существует значительная разница. В начале отталкивания палками женщины допускают большее сгибание рук в локтевых суставах. Из-за меньшего уровня развития силы мышц ног женщины при передвижении полуконьковым ходом находятся в более высокой стойке и выполняют менее глубокое приседание на опорной ноге. За счет чего при отталкивании палкой кисть руки проносится над коленным суставом (у мужчин кисть руки во время отталкивания проходит ниже коленного сустава).

Упражнения для овладения техникой полуконькового хода:

1. Из и.п. стоя на лыжах без палок перенести вес тела на левую (правую) лыжу, другую приподнять невысоко и повернуть влево (вправо) не касаясь, затем в и.п.

2. Из и.п. стоя на согнутой левой (правой) ноге, другая повернута в сторону наружу имитировать отталкивание лыжей с одновременным приседанием на опорной ноге и наклоном туловища вперед. Возвращаться в и.п. выпрямляясь, не спеша подтягивая толчковую ногу к опорной.

3. Из и.п. стоя на одной лыже, другая отведена в сторону и слегка приподнята (пятки вместе) наклониться до горизонтального положения туловища, руки с палками отведены назад. Выпрямляясь вынести палки вперед, кольцами на себя, руки поднять впереди до уровня головы или чуть выше (в зависимости от длины палок). Ударным движением сверху вниз произвести постановку палок рядом с лыжными ботинками. Руки в локтевых суставах держать жестко.

4. Из и.п. окончания отталкивания лыжей и палками (в полуконьковом ходе), выпрямляясь подтянуть толчковую ногу к опорной, вынести палки вперед (как в упр. № 3).

5. Стоя на параллельных лыжах, выполнить одновременный безшажный ход, обратив внимание на правильную постановку палок (кольца на уровне ботинок).

6. Выполнить полуконьковый ход без палок на уклоне.

7. На уклоне из и.п. лыжа отведена в сторону, вес тела на опорной ноге, палки поставлены напротив ботинок начать отталкивание палками с наклоном туловища вперед, руки держать жестко. Слегка, как бы приседая на опорной ноге, когда кисти рук поравняются с бедрами, начать отталкивание лыжей вперед–в сторону.

А.П. Бызов

Сибирский государственный технологический университет,
г. Красноярск

АСПЕКТЫ ИСТОРИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ И ИХ СВЯЗИ С СОВРЕМЕННЫМИ ПУТЯМИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕГИОНЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ СИБИРИ

Вопросам истории развития физкультурного движения в Красноярском крае всегда уделялось должное внимание. Однако имеются факты о ненашедших отражения некоторых моментах развития, на их рассмотрение и направлена данная публикация.

Ключевые слова: аспекты истории физкультурного движения, роль и место Красноярского края, взаимосвязи прошлого опыта и современного подхода к решению назревших проблем.

Со времен развития социалистического государства Красноярский край стал экономически крупным административным регионом в Восточной Сибири. Край сосредоточил в себе до 76 % всех топливных ресурсов, 54 % гидроэнергетического потенциала, 64 % лесных богатств и др. Территория края на начало 60-х гг. XX в. занимала 1/60 часть от поверхности материков нашей планеты, 14 % территории РСФСР, 25 % всей Сибири и 34 % территории Восточной Сибири. Столь обширная территория находится в прямой зависимости от воздействия различных климатических условий. Ведущей отраслью народного хозяйства являлась промышленность. По темпам и объе-

мам производства Красноярский край превосходит остальные рядом расположенные экономические регионы Сибири. Наиболее развитыми остаются цветная металлургия, угольная и лесная промышленности. Темпы развивающейся промышленности края за советский период на начало 60-х гг. выросли в 208 раз. В то же время в других регионах Сибири темпы развития значительно уступали (Читинская область в 34 раза, Якутия в 61 раз, Бурятия в 68 раз, Иркутская область в 79 раз). Ориентация края на промышленное развитие оказала заметное влияние на задействованность рабочей силы и широкое привлечение по обслуживанию производств квалифицированными специалистами. Данное расширение отразилось и на социальном уровне обслуживания всех проживающих в административном регионе Красноярья.

В физкультурно-спортивном движении наибольшие перемены проявились в период с 1959 по 1965 гг. На начало 1959 г. в различных соревнованиях участвовало 527 706 чел., в спортивных секциях занималось 272 580 чел., значкистов ГТО насчитывалось 36 796 чел., спортсменов-разрядников – 8 985 чел., мастеров спорта – 17 чел. Спортсмены и физкультурники края занимались в 2 349 коллективах физкультуры. Было задействовано около 4 000 тыс. комплексных площадок, стадионов и спортивных залов. Но уровень физической подготовки был невысоким, особенно в начальных и средних школах. Так, из 103 тыс. учащихся 5–10-х классов нормы БГТО и ГТО сдавало всего 19 350 чел.

В физкультурное движение Красноярья позитивные изменения внесло создание новой структуры в управлении через Союз спортивных обществ и организаций. Число физкультурников увеличилось до 74 692 чел., значкистов ГТО стало 40 554 чел., нормы мастера спорта выполнило 80 чел. Массовость всех занимающихся физкультурой и спортом составила 11 % от общей численности населения Красноярского края. По данным статистики на 2008 г., численность занимающихся оказалась менее 6 %.

Та же статистика установила, что на январь 1966 г. в Красноярском крае в 2 239 коллективах физкультуры занималось уже 707 825 чел. Проведенные в тот период социологические исследования помогли раскрыть аспекты развития физкультурного движения через внедренные в практику методы анкетирования. В октябре 1965 г. анкеты были разосланы в большинство населенных пунктов края по четырем формам. Предназначались они для работников вновь созданного Совета союза спортивных обществ и организаций, для руководителей всех коллективов физкультуры, преподавателей вузов и средних школ. Анкетирование проводилось в 2 этапа. На первом этапе анонимного анкетирования на вопросы ответило 27 % к общему числу, на втором – 92 %. Проведенное анкетирование помогло раскрыть текущее состояние дел в физкультурно-спортивной работе с населением края и г. Красноярска, а также разработать соответствующие предложения по текущему и перспективному развитию всей формы деятельности как среди специалистов, так и среди тех, кто привлекался или будет привлекаться к занятиям физкультурой и

спортом. Проделанная работа составила основу в рассмотрении назревших вопросов и проблем, вынесенных впоследствии на обсуждение научно-практической конференции по спорту, проведенной в г. Красноярске в 1966 г.

Результатом изменения положения дел в физкультурно-спортивном движении явилось участие красноярцев в спартакиадах РСФСР. Выступая на I спартакиаде, команда г. Красноярска заняла 39-е место, а Красноярский край – 57-е место из 85 участвующих. Незначительным было продвижение красноярцев и в последующих спартакиадах. Динамику работы за семилетку (1959–1966 гг.) раскрывают результаты анализа на тот период развития и постановки дел в физкультурном движении Красноярского края.

Целостной оценке положения дел помогло рассмотрение вопросов, связанных с воспитанием подрастающего поколения и молодежи. Активным авангардом молодежи края тех лет являлся красноярский комсомол. В разных организациях, предприятиях и структурах края было более 100 тыс. учащихся школ и около 300 тыс. пионеров. На 01.01.1966 г. в крае функционировало 1 200 кружков комсомольского просвещения, 183 клуба, 46 школ комсомольского актива. В общей сложности регулярно занимались текущими проблемами общественной жизни свыше 46 тыс. слушателей молодежного движения. Комсомол на своей XV краевой конференции высказался в защиту спортивной подготовки молодежи края («Растить здоровых, сильных, смелых – наш девиз»). Именно комсомольцы стали первыми по проведению среди детей различных смотров, включая и спорт. «Приз на лучшую дворовую команду», «Олимпийская снежинка», «Кожаный мяч», «Закаляйся» и другие мероприятия внесли именно комсомольцы. Проведение I зимней краевой спартакиады среди молодежи и школьников также обязано красноярскому комсомолу. По данным на начало 1966 г., в крае функционировало 28 детских спортивных школ, в стране их было 2 306. В крае при домоуправлениях функционировало 90 детских комнат. При 28 домоуправлениях работали детские спортивные клубы. Лучше всего работа была поставлена в г. Красноярске. Хорошей организационной работой отличался и г. Норильск.

Большое внимание уделялось решению проблем среди несовершеннолетних, безнадзорных детей и подростков. Органы милиции с помощью партийных и других общественных организаций систематически проводили работу по воспитанию подростков, направленную на усиление борьбы с преступностью среди несовершеннолетних. В 26 городах и районах края работали инспектора детских комнат. При домоуправлениях функционировало 112 клубов. Только краевой центр насчитывал около 70 клубов, в которых подростки занимались в кружках и спортивных секциях.

Участие органов УООП по Красноярскому краю способствовало устранению преступлений среди несовершеннолетних. Задача органов – осуществлять контроль и вносить реальные коррективы в улучшение проявляющейся негативности среди детей и подростков. Безнадзорные дети чаще других привлекаются за озорство, непослушание, курение, употребление алкого-

ля, хулиганство, бродяжничество, кражи, грубость, побеги из дома и др. Устранение детской преступности и безнадежности требует постоянного внимания в воспитательской работе по месту жительства детей и подростков. Улучшение организации работ по культурно-массовым мероприятиям становится востребованным и сегодня при театрах, дворцах культуры, парках, скверах, стадионах и спорткомплексах не за плату с детей и подростков, а бесплатно всем, кто стремится выжить в мире хаоса и беспредела современного общества.

Физическая культура и спорт в устранении созданных обществом пороков должны занять среди подрастающего поколения одно из ведущих мест. Недооценка данного фактора дорого обойдется всем окружающим, обществу и человечеству в целом. Сила спорта – в реализации движений человека. Активная двигательная деятельность человека ускоряет мыслительные процессы и резко повышает потенциалы интеллекта индивида, особенно на стадии физического развития организма до 19–21 года. Назрела необходимость по изучению опыта из прошлых лет жизни российской традиции в воспитании подрастающего поколения, включая разработку новой государственной программы «Спорт и дети».

Выводы и предложения, сделанные более 50 лет назад, не устарели и в наши дни. Для улучшения постановки назревших вопросов и проблем физкультурного движения Красноярского края предстоит выделить самое главное. К последнему отнесено:

1. Для улучшения физкультурно-массовой, оздоровительной и спортивной работы с населением необходимо повысить качество обслуживания и уровень образования штатных работников, особенно лиц с высшим и средним специальным образованием.

2. При проведении занятий по двигательной деятельности требуется переориентация с узко спортивных интересов, связанных со сбором платы за занятия, на массово-оздоровительное обслуживание населения по категориям их деления и выплаты государством компенсаций через соответствующую структуру социальной поддержки.

3. Организовать систему повышения квалификации преподавательского состава по физическому воспитанию школьников, студентов, работающих в соответствующих структурах на промышленных предприятиях, в ведомствах, организациях с целью совершенствования трудовой деятельности в новых исторических условиях современного российского общества.

4. Разработанные научные воззрения, предложения и программы внедрить в Красноярске, Ачинске, Енисейске, Норильске, Канске, Минусинске и других отдельно развитых сельских населенных пунктах.

5. Организовать общественный постоянно действующий институт повышения квалификации для специалистов физической культуры и спорта.

6. Решить через администрацию края вопросы о заинтересованности и сохранении физкультурных кадров, создавая для этого квалифицированным специалистам условия и должное материальное вознаграждение.

7. Решить проблему занятости детей и подростков спортом в крупных городах края на спортплощадках при домоуправлениях, обеспечив внимание, помощь и контроль со стороны администрации и структурных подразделений по физической культуре и спорту. Для реализации данного направления внести в перспективный план развития Красноярского края модернизацию спортивных площадок и строительство новых, если не были учтены ранее данные требования к оздоровлению населения по месту жительства.

8. Организовать в крае выпуск спортивного инвентаря и спортивной формы по доступным населению ценам. Переориентировать для решения этой проблемы отдельные швейные и другие предприятия в ведущих городах края.

9. Запланировать средства на улучшение работ в системе здравоохранения. Внедрить бесплатный медицинский осмотр для отдельных категорий населения, включая в первую очередь детей и подростков.

10. Организовать постоянно действующие семинары (совещания) специалистов, от которых зависит уровень физического здоровья и воспитание всего подрастающего поколения.

11. Для практической реализации рассмотренных проблем должна разрабатываться перспективная программа развития физической культуры и спорта Красноярского края, целью которой станет массовое оздоровление населения.

Хотелось бы, чтобы Красноярский край стал примером для других регионов Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта.

С.Х. Варзиев

Автономно-некоммерческая организация
«Физкультурно-оздоровительный центр "СВ-КЛАСС"», г. Москва

СИСТЕМА «ОПЕКА» КАК НОВЫЙ СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ

Рассмотрены принципиально новые стратегические принципы культуры физических движений: методическая система физического развития «ОПЕКА», включающая «стиль новых движений» и систему «Новая атлетика» как основу новой культуры здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий.

Ключевые слова: методическая система, здоровьесберегающие технологии, культура физической активности, стиль новых движений.

Физическая культура, обладающая мощным потенциалом сохранения и укрепления здоровья молодежи, играет первостепенную роль в решении такой сложной комплексной социально-педагогической проблемы, как форми-

рование ценностно-ориентированного здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих и здоровьесозидающих компонентов в содержании всех учебных курсов и организации всего педагогического процесса. Физическая культура – это часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и их использование в соответствии с потребностями общественной практики. В понятие «физическая культура» мы включаем три культурологически направленных аспекта:

– «культуру физической активности», отображающую интеллектуальный подход в используемых видах физического совершенства к процессам и процедурам двигательной активности внутри каждого используемого вида с разумным, осмысленным и обоснованным применением для достижения оздоровительного эффекта всех систем организма;

– «культуру физических движений» – рационально-выверенно-скорректированную эстетично сформированную динамику движений всех без исключения частей тела;

– «культуру тела», воссоздающую эстетические качества и сочетающую сложную систему контурно-визуального и тактильно-пальпированного порядка, включая все смежные категории, отражающие понятие эстетики.

Педагогический аспект занятий физической культурой не может ограничиваться только учетом состояния здоровья человека, обеспечением определенного уровня его валеологической грамотности, он должен также включать и внедрение технологий, обеспечивающих позитивные процессы в развитии здоровья. Наиболее подходящими для этого являются личностно-ориентированные технологии, включающие проектирование образовательного процесса исходя из потребностей, мотивов, возможностей, способностей человека.

Нами разработаны и апробированы авторские методические технологии, которые применяются более 20 лет и основаны на принципе коррекции движений, влияющих на внутри- и межмышечные включения на фоне индивидуальных особенностей меж- и внутрисуставной координации природной модели суставов. Обобщением накопленного опыта работы стала авторская методическая система физического развития «ОПЕКА» (Оперативный персональный единый комплексный арсенал), включающая, в свою очередь, систему «Новая атлетика», «стиль новых движений» и еще ряд научно-методических новаций.

Авторская система «*Новая атлетика*» состоит из следующих направлений персонального физкультурно-атлетического тренинга:

– «*Структурирование, детализация и дозирование атлетического тренировочного процесса*». Система позволяет своим мельчайшим «дроблением» сохранить заложенный тренером-методистом истинный характер

«длинного» или «короткого» тренировочного цикла и разумного использования сопутствующих процессу смежных направлений.

– «*Атлетическое форматирование психофизики атлета*». Система позволяет при работе непосредственно с атлетом корректировать его движения, исходя из существующих физических возможностей и психоэмоциональных особенностей индивида.

– «*Атлетический блиц*». Система обеспечивает максимально оперативное и адекватное взаимодействие тренера-методиста, инструктора и атлета.

– «*Физкультурно-атлетическая тренировочная опека*» («ФАТО»). Система обучает инструктора навыкам стиля и формы техничного общения с атлетом при персональных занятиях. Обучающая компонента учитывает все психологические, технические и физические особенности атлета при общении с ним.

– «*Атлетический здоровьесберегающий дефицит*». Система обучает преподавателей всех уровней по предмету «Физическая культура» на практических занятиях выявлять индивидуальный *дефицит природной здоровьесберегающей базы ребенка* при использовании силовых упражнений без использования отягощений на всех этапах их физиологического развития, вычленяя психоэмоционально и физически утомляющие движения из персонализированных занятий.

Авторские приемы основаны на принципе работы через движения, корректирующие посредством сверхкоротких амплитуд с незначительными нагрузками качество мышечных включений на фоне индивидуальных особенностей меж- и внутрисуставной координации в природной модели суставов. Подробное обоснование и описание предлагаемых нами авторских технологий приведено в выпускаемой Издательским домом «РИПОЛ классик» монографии автора «Атлетический тюнинг».

Главенствующий принцип, объединяющий все направления применяемой методики, – это обеспечение максимально безопасных условий тренировочных занятий за счет устранения моментов, перегружающих организм в целом, а также мышцы и суставы в частности. Важно отметить, что любые компетентные тренировочные занятия при абсолютном соблюдении включенных в систему предостережений приведут к ощутимым положительным результатам не только в отношении качественного мышечного контура, телесных пропорций или функциональных резервов организма, но и однозначно окажут прямое глубоко оздоравливающее воздействие на работу всей системы жизнедеятельности человека.

Быстро надвигающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровьесберегающих и здоровьевоссоздающих технологий имеет направление, характерной особенностью которого является улучшение качества тела через

профилактику движений, т.е. модификация упражнений направлена не на коррекцию мышц, а на коррекцию движений – ее суставную кинематику. Это означает, что одним из базовых элементов современных здоровьесберегающих технологий должен стать «*стиль новых движений*», применение которого позволяет максимально выработать содержащийся в любом конкретно взятом упражнении технический потенциал.

Понятие «стиль новых движений» подразумевает не визуальный динамический ряд, а персонифицированный стиль, определяющий и удовлетворяющий в каждом случае только конкретного индивида, вмещающий в себя внутреннее осознание предстоящего воспроизведения динамики с верным внешним воплощением. Применение «стиля новых движений» позволяет любые упражнения, ставшие традиционными, модифицировать так, чтобы с учетом выявленных генетических особенностей моделей суставов индивида дать ему возможность максимально удовлетворить потребность в формировании новых вариативных рядов для каждой конкретной мышечной группы. При этом достигается обеспечение комфортных ощущений в суставах, мышцах и других компонентах суставно-связочного аппарата и мышечной системы во всех ее проявлениях, а именно тогда, когда организм наиболее качественно локализирует и акцентированно распределяет на себе нагрузку.

Принципы «нового стиля движений» можно применять в каждом отдельном случае по-разному, с особыми поправками на конкретную ситуацию как в профессиональном спорте, так и в физкультурно-оздоровительных целях. Особое внимание необходимо обратить на то, что нужно не развивать мышцы, а совершенствовать именно движения. Любое системное или бессистемное усиление развития мышц будет в той или иной степени навязчиво влиять на межсуставную координацию, и нередко негативно. Более безопасна и полезна практическая ситуация, когда через отрегулированные скоординированные движения мышцы получают субъективные порции нагружающих моментов. Эта ситуация может являться лучшей базой, на основе которой можно дополнять и совершенствовать природные данные, корректировать и исправлять телесные патологии.

Образно говоря, если раньше суставы, стираясь, стачиваясь, воспаляясь, работали во имя мышц и для их формирования, то теперь, наоборот, мышцы будут старательно удовлетворять и «ублажать» суставы, их особенный врожденный модельный ряд, созданный природой. И если только в этом будет адекватная необходимость, в нужный момент мышцы будут самостоятельно подключаться к процессу устранения сбоев в двигательной системе. Такой стратегический принцип культуры физических движений будет базой в новой эре культуры здоровьесберегающих и здоровьесозидающих двигательных технологий.

А.М. Виноградова
МОУ ДОД ДЮСШ № 8, г. Красноярск

ВОПРОСЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Бессистемный характер административных проверок не отражает качества учебно-тренировочного процесса. Разработанная система внутришкольного контроля защищает права работников, позволяет снять с них психологическое давление возможностью внезапных проверок, способствует формированию самоконтроля тренерско-преподавательского состава школы.

Ключевые слова: управление коллективом, права участников контроля, творческая атмосфера в коллективе ДЮСШ.

Социальный контроль – это система способов воздействия общества и групп на личность для регуляции ее поведения и приведения его в соответствие с общепринятыми в этой общности нормами. Характер санкций, адекватность их использования в конкретной ситуации во многом определяются уровнем социально-психологического развития данной группы. Социальный контроль, реализуемый группой высокого уровня развития, характеризуется дифференцированностью и гибкостью, что способствует формированию самоконтроля членов группы. В группах низкого уровня развития негативные санкции (наказание, принуждение) существенно превалируют над позитивными (поощрение, одобрение) [2].

Контрольная деятельность состоит в установлении норм функционирования, согласующихся с целями, создании системы обратной связи, получении информации о будущем состоянии объекта, в выявлении отклонений от норм. Цель контроля – улучшение деятельности, предотвращение и устранение ошибок. Задачи контроля: выявить фактическое состояние дел, сопоставить с намеченными планами, оценить ситуацию и предложить корректирующие меры [1].

Правила требуют сбалансированности меры контроля: частый контроль вызывает чувство недоверия, может сковывать инициативу; редкий – расхолаживает, особенно тех, у кого недостаточно выработано чувство ответственности. Контроль не мелочный, унижающий, а пристальный и уважительный, фиксирующий малейший сдвиг вперед, такой контроль не дает притупиться чувству ответственности, а наоборот, стимулирует его.

Анализ опыта работы в составе комиссии по аттестации и государственной аккредитации в 37 образовательных учреждениях дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности Красноярского

края в течение шести лет позволил нам систематизировать проблемные зоны в деятельности этих учреждений. Ключевым вопросом управления учреждениями, на наш взгляд, является четко выверенная организация внутришкольного контроля. Нередко он носит бессистемный характер, его содержание не отражает качества тренировочного процесса, поэтому выводы комиссии в дальнейшем слабо влияют на улучшение дела.

На базе собственного учреждения мы разработали и внедрили в режиме постоянно действующей экспериментальной площадки систему внутришкольного контроля. Она содержит серию локальных актов:

1. Положение о внутришкольном контроле.
2. График мероприятий, подлежащих контролю с пояснительной запиской.
3. Карточки тематических проверок занятий с подробными пояснениями.
4. «Методическую копилку» для подготовки к занятиям, значительную по объему и постоянно пополняющуюся.

К задачам эксперимента мы отнесли, в первую очередь, снятие постоянного психологического давления на тренеров из-за возможности внезапной проверки со стороны администрации, упорядочение требований, создание комфортного микроклимата, взаимоуважения работников и администрации, оказание практической помощи педагогам и в конечном счете создание творческого коллектива.

Положение о внутришкольном контроле состоит из шести разделов:

1. Общие положения.
2. Задачи внутришкольного контроля.
3. Содержание внутришкольного контроля.
4. Организация проведения внутришкольного контроля.
5. Права участников внутришкольного контроля.
6. Документация.

Задачами контроля являются анализ и экспертная оценка эффективности результатов деятельности педагогических работников, выявление положительных и отрицательных тенденций в организации образовательного процесса, разработка предложений по распространению педагогического опыта, а также контроль за исполнением законодательства в области образования, приказов и решений педсовета.

Содержание контроля определяется соблюдением Устава и Правил внутреннего трудового распорядка; стабильностью контингента обучающихся на всех этапах подготовки; выполнением учебного плана учреждения и учебных планов графиков, дополнительных образовательных программ по видам спорта; соблюдением расписания учебно-тренировочных занятий, методики физического воспитания, планированием и учетом тренировочных нагрузок; уровнем подготовленности обучающихся и динамикой роста их результатов; ведением документации учреждения и соблюдением правил тестирования при принятии контрольно-переводных нормативов; выполнением ка-

лендарного плана спортивно-массовых мероприятий; использованием методического обеспечения; соблюдением правил охраны труда и техники безопасности; исполнением принятых коллективных решений и другими вопросами в рамках компетенции директора учреждения.

Методы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, изучение документов, хронометрия, пульсометрия, прием контрольных нормативов, анализ протоколов соревнований.

Виды контроля: тематический (глубокое изучение одного из разделов в практике работы учреждения, отделения, тренера-преподавателя), фронтальный (комплексное изучение всех сторон деятельности коллектива, отделения, тренера-преподавателя), выборочная проверка (изучение частного вопроса в системе подготовки спортсмена).

Формы контроля: персональный, обобщающий по отделениям по видам спорта, обзорный контроль.

Основания для проведения контроля: заявление педагогического работника на аттестацию; плановый контроль; проверка состояния дел для подготовки управленческих решений; обращение физических и юридических лиц по поводу нарушений в области образовательного процесса. Контроль осуществляет директор или по его поручению заместитель по учебно-воспитательной работе или созданная для этих целей комиссия.

Организация тематического контроля проходит по приказу директора учреждения в соответствии с локальными актами и регламентом работы тренерско-преподавательского состава по специальным карточкам. Организация проверки состояния любого из вопросов состоит из этапов: определения цели и объекта контроля, инструктажа участников, выбора форм и методов контроля, констатации фактического состояния дел, оценки этого состояния, выводов, рекомендаций или предложения по совершенствованию учебно-тренировочного процесса, определения сроков устранения недостатков и повторного контроля.

Фронтальный вид контроля (ознакомление с системой работы тренеров, всесторонний анализ их деятельности, изучение положительного опыта работы и недостатков) проводится комиссией. Продолжительность фронтальных проверок не должна превышать 20 дней с посещением не менее 5 занятий или других мероприятий.

Права участников внутришкольного контроля. Проверяемый педагогический работник имеет право знать сроки контроля и критерии оценки его деятельности; цель, содержание, виды, формы и методы контроля; своевременно знакомиться с выводами и рекомендациями администрации; обратиться в конфликтную комиссию профкома при несогласии с результатами контроля.

При осуществлении персонального контроля комиссия имеет право: знакомиться с документацией педагога, изучать практическую деятельность через посещение и анализ занятий, спортивно-массовых мероприятий, анализировать статистические данные о результатах педагогической деятельности

(контрольные нормативы), анализировать результаты методической работы, соревнований, организовывать анкетирование, тестирование обучающихся, родителей, педагогов, делать выводы и принимать управленческие решения. Результаты проверки оформляются в виде аналитической справки, в которой указываются: цель контроля, сроки, состав комиссии, выполненная работа, констатация фактов (что выявлено), выводы, рекомендации и предложения.

График внутришкольного контроля жестко выдерживается по срокам, однако, носит гибкий характер по содержанию для каждого конкретного педагога. Так, опытный тренер дает показательные мастер-классы, а начинающий педагог проверяется преимущественно по организационным и методическим разделам.

Ключевым моментом в действенности разработанной нами системы контроля является профессиональная компетентность проверяющих, их умение удерживаться в рамках уважительной, конструктивной критики. Приведенная здесь технология может быть рекомендована к распространению в других учреждениях при условии учета профессионально-личностных характеристик педагогов и администрации.

Список литературы

1. Бауэр, В. Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ / В. Г. Бауэр. – М. : Сов. спорт, 2003. – 32 с.

2. Головин, С. Ю. Словарь психолога-практика / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2003. – С. 290.

Л.Н. Гелецкая, В.А. Мамадалиева

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

Занятия физическими упражнениями активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания.

Ключевые слова: физические упражнения, артериальное давление, двигательная активность, анатомо-физиологические особенности.

Какая женщина не желает быть красивой и привлекательной? Все больше людей начинают понимать, что гармоничное развитие включает в себя и физическое совершенство. Представления о женской красоте разнооб-

разны, как и типы ее, однако если говорить о красоте тела, то оно должно быть здоровым, привлекательным и вызывать эстетическое удовольствие. Развитие и укрепление мышц является средством создания красивых форм тела, гарантирует женщине привлекательную осанку, легкую походку, расширяет диапазон свободных и непринужденных движений и поз.

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности. В отличие от мужского, женский организм характеризуется менее прочным строением костей, меньшим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более мощной мускулатурой тазового дна. У женщины значительно слабее развиты мышцы-сгибатели кисти, предплечья и плечевого пояса. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Особое значение приобретает развитие мышц тазового дна, одной из причин недостаточного развития которых является малоподвижный образ жизни.

Ряд особенностей, характерных для организма женщины, имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Эти особенности выражаются более частым пульсом и дыханием, повышением кровяного давления и, что особенно важно учитывать при занятиях физическими упражнениями, периодом восстановления организма после нагрузки, а также быстрой потерей «спортивной формы» при прекращении занятий. Мышечная ткань у женщин составляет 32–35 % массы тела, у мужчин – 40 % и более. Жировой ткани у женщин на 10 % больше, чем у мужчин. Масса сердца женщины на 10–15 % меньше, чем у мужчины.

Необходимо учитывать овариально-менструальный цикл у женщин. Большие по интенсивности и продолжительности нагрузки могут вызвать удлинение менструального периода. В данный период наблюдается учащение сердечных сокращений, повышение артериального давления (АД), температуры тела. Появляются жалобы на раздражительность, плаксивость, головные боли, тяжесть в нижней части живота. Женщинам при занятиях физической культурой следует особенно внимательно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль.

Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Еще С.П. Боткин отметил, что ни усиленный труд, ни форсированные утомительные походы сами по себе не в состоянии вызвать расстройства здоровья, если нервные аппараты работают хорошо. И, наоборот, при недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижаются тонус и жизнедеятельность организма. Поэтому физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний. Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые де-

лаются 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.

Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло (на что организм отвечает усиленным потоотделением), усиливается кровоток (кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества). Количество циркулирующей крови возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ. Под влиянием умеренных нагрузок увеличивается работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Улучшаются функционирование и строение самих внутренних органов, химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Мышечные тренировки замедляют развитие злокачественных опухолей. Физические упражнения оказывают воздействие на дыхание и вентиляцию воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между воздухом и кровью.

С возрастом у женщин уменьшается эластичность мышц, связок, ухудшается уровень гибкости, изменяется осанка, наблюдаются сбои пульса, повышается артериальное давление. Содержание жира в крови увеличивается, появляются боли в суставах (артриты), чаще, чем у молодых, бывают переломы, люди становятся тучными, нарушается обмен веществ. Наблюдаются такие болезни, как остеохондроз, ишемическая болезнь сердца, радикулит, артрит, диабет, повышение артериального давления и др.

Женщины, которые занимаются физическими упражнениями, легче переносят различные изменения, происходящие в организме. Физические упражнения повышают общий тонус, стимулируют защитные силы организма.

Список литературы

1. Головин, В. А. Физическое воспитание / В. А. Головин, В. А. Масляков. – М. : Высш. шк., – 1983. – 391 с.

2. Гримблат, С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харьков : Коллегиум, 2005. – 184 с.

3. Карпан, Ю. И. Оставайся изящной / В. Л. Карпан. – М. : Сов. спорт, 1991. – 64 с.

4. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.

5. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / С. Н. Попов. – М. : Академия, 2006. – 416 с.

Т.В. Горбунова

Алтайская государственная академия культуры и искусств,
г. Барнаул

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ПРОГРАММАХ

Современные оздоровительные системы с музыкальным ритмическим сопровождением используются не только как комплексы развивающих физических упражнений, но и как комплексы психофизиологической оздоровительной направленности, эстетического и нравственного воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, музыкальное сопровождение, оздоровительно-ритмическая программа, учебно-воспитательный процесс.

Применение музыкального сопровождения в процессе подготовки оздоровительно-ритмических программ вносит существенный вклад в активизацию обучаемых и способствует достижению оздоровительных и развивающих целей занятий. Музыка используется как фон для снятия монотонности и однотипности повторных движений, как источник активизации, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение поднимает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять упражнения и задания энергичнее, что усиливает психологическое и физическое воздействие на организм.

Музыка используется и как фактор обучения, с целью более быстрого запоминания комплекса движений, т.к. в данном случае включаются слуховые и зрительные анализаторы центральной нервной системы. При подборе музыки к определенному занятию рекомендуется учитывать два основных момента [1]:

1. Музыкальные вкусы и предпочтения занимающихся (для занимающихся среднего и старшего возраста подойдет классическая или популярная музыка «ретро», для детей – детские песни, для молодежи – современная эстрада и ударно-ритмическая музыка).

2. Разнообразие темпа музыкального сопровождения для разных видов занятий в различных программах.

По материалам различных исследований [2; 4], изменение темпа выполнения танцевальных комбинаций или других движений является важным методическим приемом, его можно замедлять или ускорять в зависимости от стадии усвоения элемента или этапа обучения в процессе занятия.

Если в начале изучения нового материала темп будет слишком высокий, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности занимающихся понять задание и повторить его. Но и слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе также не следует, т.к. в этом случае снизится воздействие занятия на кардиореспираторную систему, а следовательно, и оздоровительный эффект на организм занимающихся.

Для музыкального сопровождения занятий, например по ритмической гимнастике, чаще всего выбираются музыкальные произведения «квадратного» строения, т.е. такие, в которых музыкальная фраза имеет 4 части (такта), равные по длительности. На слух граница фразы воспринимается как кратковременный перерыв звучания, как контрастный скачок музыкальной мысли, смена темы и т.п. Один куплет, припев, вступление обычно являются музыкальной фразой [3].

Варианты применения различного темпа и этапов занятий следующие:

1. Разминка, вступительная часть занятия, упражнения на силу. Возможные упражнения на «растягивание» (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения. Количество музыкальных акц/мин – 60–90; темп музыки – умеренный.

2. Основная аэробная часть, низкая ударная нагрузка (Lo), «калистеника». Возможные упражнения: базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, упражнения на силу. «Заминка» после высокой ударной нагрузки (Hi). Количество музыкальных акц/мин – 90–120; темп музыки – средний.

3. Аэробная часть занятия танцевальной направленности. Степ-аэробика. Возможные упражнения: хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений (твист, самба, ча-ча-ча), комбинации на степах. Количество музыкальных акц/мин – 120–130; темп музыки – выше среднего.

4. Аэробная танцевальная часть занятия. Возможные упражнения: ходьба, бег, прыжки, небольшие хореографические соединения махов, базовых шагов и танцевальных движений (хип-хоп, рок-н-ролл). Количество музыкальных акц/мин – 130–160; темп музыки – высокий (быстрый).

5. Аэробная часть занятия с очень высокой ударной нагрузкой. Возможные упражнения: быстрая ходьба и бег на месте, подскоки. Количество музыкальных акц/мин – 160–180; темп музыки – очень быстрый.

6. Заключительная часть занятия – снижение нагрузки в конце занятия. Возможные упражнения: дыхательные упражнения на расслабление, равновесие. Количество музыкальных акц/мин – 40–60; темп музыки – медленный.

В зависимости от содержания и направленности занятия аэробики каждый инструктор должен уметь подобрать соответствующее им музыкальное сопровождение. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий ритм и положительную эмоциональную окраску (не рекомендуется использовать музыкальные темы, в которых присутствует агрес-

сия, апатия и т.д.). Затем выбранные музыкальные фрагменты выстраиваются в определенной последовательности. При записи профессиональной фонограммы из разных музыкальных композиций следует использовать фрагменты, которые логично сочетаются с другими (по уровню звучания, темпу) и выражают завершенную музыкальную мысль. В этом случае удастся избежать пауз в музыкальном сопровождении, остановок в движении и повысить эффект от занятия (используется так называемый «non-stop» – запись без пауз между песнями).

Необходимо выделить определенные требования к музыкальной подготовленности педагогов:

1. Умение проводить упражнения в соответствии с музыкой: вовремя подавать команды и условные жесты для начала и окончания упражнений, учитывать построение музыки, а также ее ритм.

2. Умение составлять упражнения в соответствии с «музыкальным квадратом».

3. Умение подбирать и составлять упражнения в различных ритмических сочетаниях.

4. Умение подбирать музыку к отдельным упражнениям, учебным комбинациям, танцевальным связкам, этюдам и программам в целом.

5. Умение составлять упражнения на заданную музыку в соответствии с ее содержанием, формой, ритмом, динамическими оттенками, т.е. создавать композицию упражнения.

6. Умение составлять фонограммы для различных отдельных комплексов упражнений и программ в целом.

При проведении занятий сохраняется общепринятая структура, в которой выделяется три части: подготовительная (7–10 % от всего времени занятия) – движения выполняются в умеренном темпе (ЧСС от 50 до 60 % от максимума) с постепенными повышениями; основная (75–80 % времени) – упражнения проводятся в околопредельном темпе, ЧСС достигает 80–90 % от максимальной (максимум определяется по формуле 220 – возраст /шт.), для начинающих рекомендуется нагрузка в пределах ЧСС, равной 60 % от максимума; заключительная часть (10–15 % времени) – включает упражнения на расслабление с глубоким дыханием с постепенным понижением темпа их выполнения с целью восстановления организма после нагрузки и приведения его в состояние, близкое к исходному [5].

Эффективность применения музыкального сопровождения в оздоровительных программах была оценена в экспериментальной работе на базе факультета дополнительного образования Алтайской государственной академии культуры и искусства (АлтГАКИ). Полученные данные свидетельствуют о дополнительном психофизиологическом эффекте при сочетании музыки и физических специально подобранных упражнений.

Активная работа мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, спины и брюшного пресса, движения танцевального характера в сред-

нем на 15–20 % улучшают психические показатели (настроение, желание, мотивы жизнедеятельности) и физиологические, т.к. более активно воздействуют на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, а также на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную (перистальтика) и секреторную функции. Длительное систематическое выполнение упражнений и использование музыкального сопровождения приводят к дополнительному (на 7–10 %) повышению максимальных величин ударного объема сердца. Увеличивается диастола, уменьшается пульсовая реакция на предельные физические нагрузки. Улучшаются показатели общего самочувствия. У девушек и женщин детородного возраста эти занятия укрепляют мышцы брюшной стенки тазового дна, принимающие участие в изгнании плода, а также способствуют сглаживанию негативных черт характера и создают оптимистическое настроение.

Немаловажное значение при проведении занятий имеет дифференцированный подход. В период, когда аэробика только входила в наш быт, когда повальное увлечение ею привело множество женщин в спортивные залы, в одной группе оказались представительницы разных возрастов. Тогда и выяснилось, что одно и то же занятие не всем одинаково полезно. Было установлено, что быстрый темп музыкальных ритмов, а также характерная особенность многих комплексов – непрерывность движений – неадекватно воспринимаются занимающимися разного возраста, а также имеющими отклонения от нормы в медико-физиологических показателях. В ряде случаев электрокардиограмма регистрировала ухудшение кровоснабжения сердца, нарушение ритма его деятельности. Возникали нежелательные сдвиги в кислотно-щелочном балансе организма. Для многих пожилых женщин нагрузка с частотой пульса 100–110 уд/мин уже выходила за пределы кислородного обеспечения, т.е. аэробика переставала быть аэробной. Все это потребовало дифференцированного подхода к людям, желающим заниматься ритмической гимнастикой.

Возникла необходимость в поиске новых методик и способов формирования групп по биологическому возрасту. В настоящее время разработаны программы с комплексами и сериями упражнений аэробики и ритмической гимнастики для детей дошкольного и школьного возраста, для юношей, девушек, для лиц среднего, зрелого и пожилого возрастов. Они учитывают функциональные особенности занимающихся, направленность физиологического воздействия упражнений, предусматривают соответствующее музыкальное сопровождение с различным темпом исполнения и количеством музыкальных акцентов. Общим остается основное требование – ритмичность и эмоциональность музыки. Принимая во внимание способность ритмической гимнастики эмоционально воздействовать на психику человека, специалисты лечебной физкультуры стали вводить ее в свою практику с помощью серийно-интервального метода, при котором комплексы прерываются многочисленными паузами отдыха.

Одна из главных особенностей ритмической гимнастики – выполнение комплексов несложных общеразвивающих упражнений, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом музыкой. Главной притягательной силой аэробики и ритмической гимнастики является ее основная особенность – музыкальное сопровождение, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы украшают выполнение упражнений, помогают преодолевать утомление, усиливают эффект удовлетворения от мышечной работы, создают особый, радостный настрой.

Оздоровительные программы ритмической гимнастики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Эмоциональный заряд от занятий ритмической гимнастикой бесспорен, а оздоравливающее значение положительных эмоций само по себе очень существенно.

Подводя итог рассмотрению особенностей применения музыкального сопровождения в процессе подготовки оздоровительно-ритмических программ, необходимо выделить основные принципы его реализации:

1. Формирование социальной активности личности. Каждый занимающийся включается в оздоровительную, музыкально-ритмическую деятельность в группе равных себе по возрасту и подготовке людей.

2. Обязательный успех, достигнутый в результате внедрения элементов музыкального сопровождения (определяется профессиональной компетентностью педагога или психолога).

3. Преемственность в процессе организации занятий с музыкальным сопровождением при неизбежных изменениях в составе групп – реализуется с целью создания психологической уравновешенности и уверенности в его жизненной необходимости, как в процессе учебных занятий, так и во внеучебной деятельности.

4. Индивидуально-личностный подход **(**предполагает разностороннее изучение личностных качеств занимающихся).

5. Принцип оптимизма – реализуется через создание психологокомфортных условий учебно-воспитательного процесса. Условиями его эффективности являются: раскрытие индивидуальных потенциальных возможностей учащихся; постоянное фиксирование их внимания на реальных успехах, достижениях; использование доступных видов музыкального оформления занятий.

6. Индивидуализация и дифференциация, которая проявляется в гибком использовании различных форм и методов музыкального сопровождения с целью достижения оптимальных результатов в учебно-воспитательном процессе [3; 5].

Необходимо учитывать интересы, способности, возможности занимающихся, которые характеризуются не только различными уровнями подготовки, но и различными уровнями способностей:

– низкий уровень (отсутствие внимания к исполняемому музыкальному сопровождению, не сформировано умение передавать характер музыки; отсутствие навыка воспроизведения ритмического рисунка, не развита способность передачи музыкального образа);

– средний уровень (умения и навыки работы с музыкальным сопровождением хотя и сформированы, но не носят устойчивого характера);

– высокий уровень (выработан интерес, сформировано произвольное внимание к прослушиванию музыки, умения и навыки отличаются устойчивостью и реализуются в достаточной мере).

7. Принцип доступности – предполагает сочетание музыкального сопровождения и физических упражнений в доступной форме в соответствии со способностями занимающихся.

8. Принцип наглядности – используется в процессе организации музыкального сопровождения и имеет следующие виды:

1) звуковой (ведущий) – предъявляет следующие требования к звуковой наглядности: а) выразительность, яркость исполнения с использованием качественной аудиозаписи, способствующей созданию комфортных условий для эмоционального сопереживания образного содержания музыкального произведения; б) соответствие авторскому тексту (в отличие от современных обработок);

2) зрительный – картины, рисунки, диапозитивы, диафильмы, графическое изображение музыки, схемы, таблицы и др., которые используются в зависимости от характера произведения, музыкального образа и творческого замысла педагога или психолога;

3) комбинированный (аудиовизуальный) – наглядность включает использование фрагментов видеоматериалов.

Воспитательный потенциал оздоровительно-ритмической программы усиливается и качественно улучшается, если удается создать эмоциональную основу общения данной группы занимающихся, установить взаимные (личные) контакты, нормы поведения, осуществить своеобразную психотерапевтическую коррекцию личности, ее самоутверждение и дальнейшее самоусовершенствование. Педагогам и психологам необходимо овладеть набором психофизиологических средств (внушение, массаж и др.) для снятия физической усталости мышц, уметь сделать эмоциональное переключение с одного вида деятельности на другой, организовать досуг, направленный на самосовершенствование, а также развивать творческую самостоятельность и инициативу занимающихся, закреплять умение быстро ориентироваться в окружающей действительности.

Таким образом, из многочисленных современных программ оздоровительной системы можно выделить оздоровительные системы с музыкально-ритмическим сопровождением, которые используются не только как ком-

плекс развивающих физических упражнений, но и как комплекс мощной психофизиологической оздоровительной направленности, эстетического и нравственного воспитания.

Список литературы

1. Брусиловский, С. Н. Музыкальное сопровождение : руководство по психотерапии / С. Н. Брусиловский, В. Е. Рожнова. – М., 1998. – 215 с.
2. Выготский, Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. – М. : Искусство, 1986. – 573 с.
3. Леви, В. Музыкальное сопровождение или хорошо забытое старое / В. Леви // Знание – сила. – 1968. – № 10.
4. Петрушин, В. И. Интеграция музыкальной психотерапии с ведущими направлениями психологии / В. И. Петрушин // Музыка в школе. – 2001. – № 4. – С. 27–56.
5. Шушарджан, С. В. Музыкальное сопровождение и резервы человеческого организма / С. В. Шушарджан. – М., 1998. – 363 с.

Н.М. Дрянных, *Е.М. Чалая*

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

НОВЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Институт» высшего образования находится в постоянном поиске новых образовательных технологий, которые основаны на естественных процессах и потребностях общества. Физкультурное образование нуждается в своевременных эффективных нововведениях, базирующихся на научно-доказательном программном обеспечении.

Ключевые слова: модернизация образования, физкультурное образование, экстремальные виды спорта, скалолазание.

Глобальные перемены в экономической, политической и социальной жизни всего мирового сообщества обуславливают необходимость модернизации системы образования, являющейся одним из приоритетных направлений в развитии общества. При рассмотрении современного уровня отечественного образования можно выделить основы научных трудов о теории модернизации современного отечественного образования (Е.В. Бондаревская, Н.Б. Крылова, А.М. Новиков, В.А. Сластенин, П.И. Третьяков, Т.И. Шамова и др.).

В разработанной Программе модернизации педагогического образования (2003 г.) сформулированы задачи, которые соответствуют направлениям

развития отечественного образования. Основными из них являются повышение качества и обеспечение условий для полноценного развития и стандартизации, разработка новых адекватных образовательных стандартов и адаптация системы образования к постоянно меняющимся экономическим условиям.

Решение новых задач рассматривается в тесной взаимосвязи множества дисциплин. Синергетический подход позволяет объяснить фундаментальность многих знаний и направляет на новые поиски научных решений. Одной из важнейших тенденций модернизации современного образования является формирование у молодого поколения культуры в широком понимании этого слова, а именно рассмотрение факта познания как закономерных взаимосвязей человека с природой, культурой, обществом и государством.

Междисциплинарный феномен культуры предполагает использование знаний во взаимосвязи различных наук. Понимание человека в совокупности мыслительной, телесной и духовной сущности было основано еще задолго до открытия человека индустриального, что заставляет современного человека уже не в первый раз пересмотреть свои приоритеты в начале XI в.

Естественным мостиком в соединении социального и биологического, телесного и духовного служит гармоничное развитие человека. Познание личности через физическое и телесное позволяет раскрыть тайны внутреннего мира и формирует образ здорового человека.

Знания современного человека в области физической культуры дают возможность оценить всю важность и гармоничность культурологического подхода в развитии индивидуума. Междисциплинарный подход и раскрытие взаимосвязи физической культуры как составной части общей культуры доказывает всю важность и значимость приобретения знаний в этой области.

Содержание базовых знаний высшего образования предусматривает историческую информацию по физической культуре, основы гигиены, биомеханики, психологии, физиологии, знания в области спорта, основы физических упражнений, обучение методике самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и как результат совокупности предлагаемой программы – формирование здорового образа жизни студентов.

На общем фоне изменений в системе высшего образования одной из наиболее трудноразрешимых проблем является реформирование образования в сфере физической культуры. Это объясняется тем, что долгое время существовала преимущественная направленность на развитие двигательного компонента физической культуры личности студента, на формирование вербализованных знаний, формализованных умений и навыков (С.В. Дмитриев, Г.К. Зайцев). Понимание необходимости плавного смещения акцента в физическом воспитании студентов с физической подготовки в сторону большей интеллектуализации этого процесса позволит приблизить процесс физического воспитания к более гармоничному формированию внутренней мотивации личности.

В настоящее время федеральные программы по физической культуре носят концептуальный и рекомендательный характер, ориентирующий преподавателей вуза на самостоятельный поиск оптимальных форм, средств, методов физической культуры, разработку оптимального содержания дисциплины, способствующих становлению физической культуры личности. Однако специальные исследования по проектированию содержания нового образования в сфере физической культуры пока находятся в стадии разработки.

На качество предоставляемых образовательных физкультурных услуг влияет множество основных и второстепенных факторов: профессиональный уровень и компетентность преподавательского состава, создание материально-технической базы, поддержка в новаторской деятельности со стороны ректората, совместный уровень организации работы спортклуба и кафедры физической культуры и т.д. Но главным в реструктуризации физкультурного образования является основанное на инновационных научных разработках программное обеспечение, которое должно соответствовать современному уровню развития культурного общества.

Основные задачи высшего современного физкультурного образования должны сочетать в себе широкое использование всех форм физической культуры, в том числе и нетрадиционных, с учетом интересов, потребностей, а также климатических и региональных условий проживания, материально-технической базы и контингента обучающихся. Инновационный подход к формированию нового качества физкультурного образования требует внедрения таких нововведений, которые бы смогли обеспечить интересы молодежи и в то же время имели основу государственных образовательных программ.

Интересы молодого поколения связаны с поиском чего-то нового, подчас рискового, это и выражается в желании заниматься экстремальными видами спорта. Развитие экстремальных видов спорта объясняется многими факторами, но в первую очередь увеличением различных факторов риска жизнедеятельности человека, которые постоянно расширяются вследствие глобальных климатических изменений на планете Земля. Особенно повышенный интерес молодежи вызывают такие виды спорта, как горные лыжи, сноуборд, маунтинбайк, скейтборд, горный туризм, альпинизм, скалолазание и т.д.

Реальное внедрение в образовательные стандарты новых экстремальных спортивных дисциплин в оздоровительных целях пока даже не рассматривается в связи с различными объективными причинами. На практике же опыт работы кафедр, на базе которых созданы спортивные секции, доказывает, что, например, такой вид спорта, как спортивное скалолазание, является эффективным способом физического воспитания в вузе. Опыт работы секций скалолазания региональных лидеров (таких как Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Красноярск и др.) подтверждает, что в комплекс занятий по физической культуре целесообразно внедрять разнообразные

способы лазания на скальных тренажерах в оздоровительных, спортивных, прикладных целях.

Использование скальных тренажеров, которые позволяют имитировать реальные скальные условия непосредственно в спортивном комплексе, доказывает, что современное скалолазание является доступным, безопасным, эффективным видом спортивной деятельности и может получить дальнейшее развитие в различных целевых ориентациях. Скальные тренажерные комплексы могут отличаться различной конфигурацией и качественными характеристиками, но практически все считаются «экономичным» спортивным инвентарем, т.к. расположены вертикально на стене, не занимают большой площади в спортзале. Этот фактор имеет важное экономическое значение.

Рассматривая региональный фактор развития любого вида спорта, необходимо учитывать реальную качественную необходимость и полезность в финансировании спортивной деятельности. Пример естественного развития скалолазания в г. Красноярске и уровень спортсменов – лидеров региона на мировой арене доказывают, что город имеет такой контингент опытных специалистов, который сможет обеспечить качественное развитие этого вида спорта несмотря на небольшой возраст становления скалолазания.

На данный момент уровень и квалификация специалистов в области скалолазания позволяют использовать накопленные знания не только в спортивных, но и в оздоровительных целях. Например, в г. Красноярске скальные тренажеры используются оздоровительных секциях для детей с нарушением осанки, в дошкольных образовательных учреждениях и общеобразовательных школах. Также скальные тренажеры используются в прикладном качестве, при подготовке специалистов-спасателей, работников МЧС, промышленных альпинистов, горняков и т.д. Широкая возможность использования скалолазания в различных физкультурных сферах доказывает необходимость дальнейшего развития и поддержки со стороны государства этого регионального вида спорта.

На базе СФУ накоплен положительный опыт по использованию скальных тренажеров при подготовке спортсменов в тренировочном процессе, проведении оздоровительных занятий по физической культуре и секционной работе горного туризма. В связи с таким стабильным использованием элементов скалолазания в учебном процессе на протяжении нескольких лет целесообразно разработать научно-доказательную базу, которая поможет эффективно сформировать программное обеспечение различных направлений в физическом воспитании студентов вуза. Такой последовательный способ развития любого нововведения физкультурной деятельности высшего образования обеспечит необходимый современный уровень качественного образования.

Развитие, основанное на научно-практическом опыте, найдет свое подтверждение в создании нового качественного образования, в котором ну-

ждается не только молодое поколение, а в целом все прогрессивное общество. Рассматривая интересы молодежи, необходимо более внимательно относиться к ее потребностям в различных сферах жизни. Любая новая тенденция развития актуализирует те задачи, которые естественным образом формирует общество в целом. Более гибкое отношение к молодежи поможет сформировать новые технологии в различных сферах жизни, которые подчас просто могут сохранить жизнь и здоровье молодого поколения.

Список литературы

1. Давиденко, Д. А. Физкультурное образование – составная часть вузовского образования / Д. А. Давиденко, В. А. Щеголев // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий : матер. Всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2000. – Ч. 2. – С. 53.

2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000.

3. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 24. – С. 2–8.

4. Программа модернизации педагогического образования // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 6.

5. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М. : Сов. спорт, 2007.

6. Скалолазание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Сов. спорт, 2006.

Т.В. Дюбина

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева,
Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина,
г. Красноярск

СПОРТ КАК НЕОБХОДИМЫЙ ФАКТОР САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТА

Рассматриваются процессы формирования личности студента посредством физической культуры и спорта, значимость спорта в высшем учебном заведении, а также положительная роль спорта в жизни каждого человека.

Ключевые слова: спорт, студент, самореализация, здоровье.

Проблема укрепления здоровья и продолжительности жизни населения всегда была предметом внимания специалистов, общественности, государства. Общеизвестно, что физическая культура и спорт оказывают серьезное позитивное влияние на здоровье и жизнедеятельность человека, на его

ценностные ориентации. Тем важнее представляется задача приобщения студенческой молодежи к ценностям физической культуры, здоровому образу жизни, активной профессиональной деятельности [10].

Формирование личности средствами физической культуры рассматривается как совокупность реальных и перспективных возможностей, необходимых для реализации содержания физкультурного образования и его деятельностной позиции, которая направлена на творческое самовыражение и самоутверждение, определяющиеся самопреобразованием и саморазвитием личности. Эффективность процесса формирования личности достигается путем непрерывного и комплексного подхода, посредством разработанных педагогических технологий, внедряемых в практику физкультурного образования [9].

Процесс формирования социально значимой личностной потребности саморазвития физической культуры школьников осуществляется через овладение ими системой знаний, научных представлений о путях и средствах организации здорового образа жизни человека, о самой сущности и законах развития физической активности и физической культуры человека, об образцах и примерах физической культуры выдающихся людей [6].

Для формирования теоретических знаний у учащихся учитель должен владеть последними достижениями в области физической культуры, физиологии, функциональной анатомии, психологии с учетом возрастных аспектов с целью развития у них устойчивых мотивов, навыков и привычек здорового образа жизни [1; 5].

Другой комплекс ценностей физической культуры личности формируется совокупностью ее личных физических достижений. Он определяется уровнем развития физических качеств человека, что внешне проявляется в физической работоспособности, в умении управлять своими достижениями, грамотно и рационально решать привычные и новые двигательные задачи и выполнять двигательные действия. Уровень физической культуры личности обуславливается характером, структурой и направленностью мотивов физической активности человека [1].

Мощным фактором всестороннего развития личности является физическое самовоспитание, действенный потенциал которого должен формироваться и развиваться в образовательном процессе высшей школы.

В то же время анализ практики физического воспитания в вузах свидетельствует о низкой сформированности у студентов стремления к физическому самовоспитанию. Такое положение отражает противоречие между необходимостью укрепления здоровья, улучшения физического развития студентов и их реальной готовностью к целенаправленной работе над собой в области физической культуры [4].

Известно, что государственный образовательный стандарт определяет приоритеты личности в области физической культуры, в то же время он тре-

бует определенного содержательно-технологического наполнения, обеспечивающего единство процессов физического воспитания и самовоспитания, в интересах личностного развития каждого студента [10].

Основная задача состоит в том, чтобы вывести студентов из состояния пассивных исполнителей программы, превратить их в активных участников учебного процесса. Студент должен понять, что он сам, прежде всего, заинтересован в своем хорошем физическом состоянии, а не только в получении зачета при условии выполнения нормативов по физической подготовке. Со стороны вуза необходим лишь контроль за этим и предоставление возможностей для занятий, которые должны проводиться только в форме секционных занятий, вне учетных часов. Спортивные сооружения с дежурными консультантами, теоретической информацией должны находиться в распоряжении студентов в определенные часы, при этом должны соблюдаться нормы максимальной нагрузки [7].

Однако существует и другой аналогичный подход к решению этой проблемы.

Согласно личностно-ориентированному подходу в центре обучения находится сам студент, его мотивы, цели, его неповторимый психологический вклад, т.е. студент как личность. Тренер-преподаватель в контексте такого подхода определяет учебную цель занятия и организует, направляет и корректирует весь учебный процесс, исходя из интересов студента, уровня его знаний и умений. Соответственно, цель занятия при реализации данного подхода формируется с позиции каждого конкретного студента. Каждый студент в конце занятия должен быть в состоянии ответить себе на вопрос: чему он сегодня научился, что он мог сделать еще вчера? Это могут быть новые знания, умения, навыки, отношения, состояния и т.д. Таким образом, личностно-ориентированный подход больше акцентирует внимание на формировании личного опыта [11].

Формирование ценностных ориентаций студентов в учебном процессе вуза будет успешным, более плодотворным и достигнет своих целей, если будут соблюдены следующие условия:

– осознана и принята к выполнению парадигма ценностно-ориентированного подхода к высшему образованию студента как субъекта личностного и профессионального развития;

– определены хотя бы в общем виде вектор, формат, идея, границы, смысл, стратегические цели, задачи и мотивы этого подхода;

– определены и обозначены те основные дисциплины и разделы учебного процесса, которые несут в себе наибольшие возможности и ответственность за формирование ценностных ориентаций личности специалиста высшей квалификации.

Коррекция и формирование ценностных ориентаций – это чрезвычайно тонкий, деликатный процесс, который задевает глубоко скрытые, интимные свойства личности и поэтому требует большой аккуратности [6; 8].

В целом же формирование физической культуры личности представляется как процесс целенаправленного, организованного с помощью специальных методов и разнообразных средств и форм активного обучающего взаимодействия преподавателей и студентов. При ведущей и направляющей роли преподавателя обеспечивается полноценное усвоение знаний, умений, навыков развития умственных и физических сил и творческих способностей. Практическая обучающая деятельность обеспечивает активное освоение учащимися ценностей физической культуры. Она актуализирует смысловую сторону педагогического процесса, наполняет его реальным содержанием [2].

Спортивная деятельность является логическим завершением неспециального физкультурного образования, т.к. оно создает только начальную базу, формирует предпосылки для развития физических качеств и двигательных навыков. Необходимость в занятиях спортом определяется потребностями общества иметь специфические средства воспитания высоких психофизических способностей будущего специалиста [7].

Спорт позволяет расширить круг общения молодежи, дает возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия, решения научных, педагогических, социальных и других задач в нестандартных ситуациях. Это особенно важно в условиях перехода на многоуровневую систему образования, когда студенты вовлечены в стремительный ритм современной жизни [10].

Спорт оказывает существенное позитивное воздействие не только на физическое развитие человека, но и на его духовный мир – мир эмоций, эстетических вкусов и мировоззренческих представлений. Спорт дает каждому человеку огромные возможности для самосовершенствования, самовыражения и самоутверждения [3].

Следует способствовать приобщению студенческой молодежи к здоровому образу жизни, ценностям физической культуры посредством внедрения новейших методов и разработок в процесс обучения в высшем учебном заведении. Спорт создает необходимые условия для становления и роста человека в личностном плане, воспитания студента как социально-активной личности. Именно самореализация в спортивной деятельности способствует этому.

Список литературы

1. Быков, В. С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников / В. С. Быков // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 1. – С. 2–7.

2. Виленский, М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.

3. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://bankrabot.com/work/work_22069.html?similar=1.

4. Зайцева, М. Ю. Динамика развития продуктивных межличностных отношений в процессе внеклассных занятий физической культурой и спортом / М. Ю. Зайцева // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 5. – С. 54–57.

5. Картузова, А. А. Формирование мотивационных механизмов в организациях сферы физической культуры и спорта / А. А. Картузова // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 3. – С. 48–53.

6. Литвиненко, С. М. Педагогическая система управления развитием спорта для всех / С. М. Литвиненко // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 2. – С. 59–63.

7. Паначев, В. Д. Спорт и личность: проблемы социального управления [Электронный ресурс] / В. Д. Паначев. – Режим доступа : http://www.isras.ru/files/File/Socis/2005-11/panachev.pdf.

8. Поварницын, А. П. Ценностные ориентации специалистов по физической культуре и спорту на этапе обучения в вузе / А. П. Поварницын // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 12. – С. 22–26.

9. Скобликова, Т. В. Теоретические и методологические проблемы развития личности средствами физической культуры в системе непрерывного образования / Т. В. Скобликова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 54–59.

10. Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://planetadisser.com/see/dis_57501.html.

11. Яковлев, Б. П. Психолого-педагогические основы формирования личностной готовности студентов в системе физической культуры и спорта / Б. П. Яковлев, Л. В. Диордица, Н. Т. Диордица // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 12. – С. 21.

Ю.Н. Емец, *Т.Г. Рукосуева*, *М.А. Катцин*, *И.Н. Шевченко*

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Повышение валеологической грамотности по вопросам формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) является социально значимой ценностью будущих специалистов высшего учебного заведения. В связи с активным внедрением информационных технологий во все сферы жизнедеятельности студенты все чаще прибегают к использованию интернет-ресурсов, в том числе и по вопросам основ здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, факторы ЗОЖ, образовательная среда, информационные технологии, интернет-ресурсы.

Одной из приоритетных задач, стоящих перед государством, является решение проблемы воспитания здорового поколения. В связи с чем во всех сферах жизнедеятельности активно пропагандируются и обсуждаются вопро-

сы формирования и ведения здорового образа жизни. Современные тенденции социальной политики предъявляют требования к формированию человека как творческого и активно субъекта, мотивированного на самосовершенствование и самореализацию, сохранение и укрепление здоровья, формирование нравственных установок и потребностей, исключающих вредные привычки.

Здоровье выступает первой и важнейшей потребностью человека, определяющей его способность к труду и обеспечивающей гармоничное развитие личности. Отечественные и зарубежные авторы [1; 3; 5] отмечают, что ЗОЖ является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Наука определяет здоровый образ жизни как сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал. Здоровый образ жизни должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим, а также должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Таким образом, к факторам, обуславливающим здоровый образ жизни, относятся:

- рациональный режим труда и отдыха;
- личная гигиена;
- рациональное питание;
- оптимальная двигательная активность;
- закаливание и повышение иммунитета;
- отсутствие вредных привычек;
- социальный и психологический комфорт;
- влияние экологических факторов и окружающей среды.

Формирование здорового образа жизни студентов осуществляется на трех базовых уровнях: социальном (пропаганда СМИ, информационно-просветительная работа); инфраструктурном (образовательная среда, конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности, профилактические учреждения, экологический контроль); личностном (система ценностных ориентаций человека).

Одним из наиболее приоритетных и изучаемых уровней формирования ЗОЖ выступает образовательная среда, сопровождающая человека на протяжении значительной части его жизни.

Вышеобозначенные вопросы успешно решает современная научная дисциплина «Валеология». На кафедре валеологии СФУ образовательный процесс основан на использовании информационных технологий. Тенденции

информатизации учебного процесса продиктованы современными условиями социально-политического развития страны и использованием информационных технологий во всех сферах жизни и деятельности общества, что ставит образовательный процесс на новый уровень.

Преподаватели кафедры валеологии в образовательной деятельности активно используют информационные ресурсы, учитывая современные интересы и увлечения компьютерными технологиями студентов, которые с большим желанием выполняют учебную и самостоятельную работу с помощью интернет-ресурсов. Для организации процесса преподавания дисциплины «Валеология» широко используются мультимедийные приложения для создания презентационных лекций, электронных учебников, справочников, банков тестов и т.д. Набор программных приложений представлен пакетами Microsoft Office PowerPoint, Microsoft Office Access, Delphi, Macromedia Dream-Weaver, Adobe Photoshop, с помощью которых разрабатываются автоматизированные пособия, включающие в себя актуальные вопросы валеологии и здорового образа жизни.

За время существования кафедры профессорско-преподавательским составом совместно со студентами было разработано большое количество автоматизированных комплексов, направленных на диагностику функциональных и психофизиологических состояний организма для последующей коррекционно-реабилитационной работы. Значимыми программными пакетами являются «Физическое состояние человека», «Психомоторика», «Биоритм», «Lusy». Данные программные комплексы активно применяются в образовательном процессе СФУ для студентов и преподавателей, а также и в других вузах г. Красноярска и края.

Список литературы

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М. : Мир, 1997. – 368 с.

2. Валеология. Словарь терминов : учеб. пособие. – Ростов н/Д. : ЦВВР, 2000. – 176 с.

3. Кураев, Г. А. Валеология. Словарь терминов : учеб. пособие / Г. А. Кураев, В. Б. Войнов. – Ростов н/Д. : ЦВВР, 2000. – 173 с.

4. Московченко, О. Н. Системный подход к оценке здорового образа жизни / О. Н. Московченко // Валеология. – 1999. – № 2. – С. 4–11.

5. Московченко, О. Н. Концептуальные основы здорового образа жизни / О. Н. Московченко // Физическая культура в системе образования : сб. матер. науч.-практ. конф. / Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2000. – С. 72–76.

6. Тель, Л. З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении : в 3 т. / Л. З. Тель. – М. : Изд-во АСТ, «Астрель», 2001.

Е.К. Киреева

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

МЕТОД АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ УЖЕ НЕ МИФ, А ОБЪЕКТИВНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

В последнее время ученые все больше узнают о действительных возможностях человеческого организма, увеличивается количество данных, подтверждающих тот факт, что психическое состояние человека может оказывать значительное влияние на его физическую форму и здоровье. Исследования показали, что вполне возможно волевым путем корректировать ряд бессознательных естественных процессов в организме, в частности, частоту пульса, температуру кожи и мышечное напряжение, а также управлять эмоциями во время стресса.

Ключевые слова: психорегулирующие упражнения, метод аутогенной тренировки, эмоциональное выгорание, посттравматическое стрессовое расстройство, неврозы.

Ускорение темпа жизни, рост числа воздействующих на человека стрессовых ситуаций значительно опережают темп эволюции нервной системы, ее способность к адаптации. В биологическом отношении человек не приспособлен к тому, чтобы безнаказанно переносить возрастающий напор стрессовых воздействий. Выдерживать большие эмоциональные нагрузки его нервная система способна лишь при условии, что периоды высшего нервного напряжения не слишком длительны, что отрицательные эмоции обязательно чередуются с эмоциональными состояниями, положительными по своему характеру, что периоды напряженной работы время от времени сменяются полноценным отдыхом. Если это условие не соблюдается, вегетативный и эндокринный дисбаланс, возникающий в процессе эмоциональных реакций, приобретает стойкий характер и ведет к развитию различных заболеваний.

Вначале у больного развивается синдром вегетативно-сосудистой дистонии, который, как правило, сопровождается изменениями в психической сфере. Наряду с признаками вегетативной неустойчивости возникает повышенная эмоциональная неустойчивость, обостренная чувствительность к внешним раздражителям и импульсам, идущим из внутренних органов и тканей, страхи, мнительность, быстрая утомляемость при умственной работе и т.д. Синдром вегетативно-сосудистой дистонии – основа для развития многих заболеваний (нервных, психических, соматических, кожных и т.д.), характер которых определяется различными обстоятельствами, в том числе наследственными и конституциональными особенностями, а также функциональным состоянием отдельных органов и систем к моменту формирования болезни.

Среди таких болезней в первую очередь следует выделить заболевания, проявляющиеся главным образом расстройством функции самой нерв-

ной системы. Это эмоциональное выгорание, посттравматическое стрессовое расстройство, неврозы.

Ганс Селье отметил, что под влиянием стресса неизбежно возникает усиленное сокращение мышц, и рекомендовал использовать для борьбы с этим сокращением различные методы расслабления мышц. Однако он не рассматривал детально изменения, происходящие в нервно-мышечной системе. Хорошо изучил влияние стресса на нервно-мышечную систему Томас Ханна. Он установил, что нервно-мышечная система дает два основных типа реакций на стресс, возникающих в области центра тяжести человеческого тела. Эти два типа реакций отличаются друг от друга потому, что они вызваны двумя различными реакциями стресса – реакцией бегства и реакцией борьбы. Первый тип реакций Т. Ханна называет рефлексом «красного света», второй – рефлексом «зеленого света».

Рефлекс «красного света» распространен во всем животном мире. Его часто называют «реакцией испуга» или «реакцией бегства», т.к. он помогает животному избегать опасности. Это примитивный рефлекс выживания. Это быстрая двигательная реакция, дающая возможность любому существу избежать опасности. Вот как Ханна описывает эту реакцию у человека, напуганного громким и резким выхлопом автомобиля. В течение миллисекунд жевательные мышцы его сокращаются. Далее сокращаются мышцы глаз и бровей. Затем плечи поднимаются, а голова наклоняется вперед. Руки сгибаются в локтях, а ладони поворачиваются внутрь. Нервные импульсы, направляясь вниз, вызывают сокращение брюшных мышц. Туловище выдвигается вперед, грудная клетка при этом опускается, происходит задержка дыхания. Немедленно после этого его колени сгибаются и поворачиваются внутрь. Мышцы напрягаются. Все это составляет рефлекс «красного света». Тело как бы сгибается и свертывается, подобно младенцу в утробе матери. Такой каскад нервных импульсов начинается в области лица, далее спускается на шею, затем распространяется на руки и, наконец, на ноги. Почему этот процесс идет в направлении сверху вниз? Потому что импульсы возникают в нижних отделах ствола головного мозга и раньше всего доходят до мышц головы.

Реакция бегства возникает раньше, чем мы ее осознаем, и прежде, чем мы сможем ее подавить. Это наш примитивный защитник. Смысл реакции можно сформулировать так: «Сначала уйди, а подумай об этом потом». Когда чувство тревоги заставляет шею сгибаться, мышцы в нижней части шеи (вокруг седьмого шейного позвонка) сильно сокращаются. Чем чаще это происходит, тем сильнее развиваются мышцы и жировая ткань вокруг седьмого шейного позвонка, образуя нечто вроде горба на этом уровне. То же самое происходит и с плечами. Если человек беспокоится, у него обязательно сокращаются мышцы плечевого пояса. Вот почему у людей, которые хронически испытывают тревогу, часто отмечается болезненность в области шеи и плеч. Если тревожные настроения в течение длительного времени охватывают человека в молодом возрасте, то уже в молодости у него развивается сутулость.

Таким образом, не «возраст» вызывает сутулость и поверхностное дыхание, а накопление реакций на отрицательные стрессы. Сутулость и поверхностное дыхание обычно сочетаются. И то, и другое вызывает сокращение брюшных мышц. Сокращение брюшных мышц не только тянет вниз грудную клетку; оно тянет вниз и все содержимое брюшной полости, создавая давление на внутренние органы. Увеличивается давление на мочевой пузырь, что вызывает ложное ощущение полного пузыря. Частое мочеиспускание – типичная жалоба пожилых людей. Обычно она является результатом рефлекса «красного света», ставшего привычным. То же сокращение брюшных мышц нарушает пищеварение и дефекацию. Запор и хроническое сокращение мышц желудка часто сочетаются.

Сокращение брюшных мышц создает и две другие проблемы: импотенцию и геморрой. Хроническое сокращение мышц распространяется на промежность, чему способствует также увеличение давления в брюшной полости, которое действует на мышцы в области заднего прохода. Увеличение давления в прямой кишке способствует образованию геморроя. Хроническое сокращение мышц возникает и вокруг сосудов, снабжающих кровью половой член, вследствие чего нарушается его кровоснабжение и иннервация. Отсутствие нормального кровоснабжения препятствует эрекции. Освобождение от рефлекса «красного света» не только снимает сокращение мышц заднего прохода, но также усиливает потенцию, углубляет дыхание, усиливает сердечную деятельность и т.д.

Важной особенностью реакции «красного света» является угнетение дыхания. Дыхание становится все более поверхностным и частым. Возникает гипервентиляция, которая обычно сочетается с болями в грудной клетке, нарушениями ритма сердца и сужением венечных артерий. Гипервентиляция встречается у людей с высоким риском ишемической болезни сердца и непосредственно связана с гипертонической болезнью. Американские исследователи Дейферс и Гроссман пришли к выводу, что необходимо проводить специальное лечение, направленное на замедление дыхания и увеличение его глубины с тем, чтобы уменьшить риск сердечных осложнений.

Второй тип реакций мышц на стресс Т. Ханна называет рефлексом «зеленого света». В нашем обществе 80 % взрослых жалуются на боли в спине. Современная медицина оказалась бессильной в борьбе с массовым явлением наших дней – хроническими болями в голове, шее, плечах, спине и ягодицах. Боли в нижней части спины остаются загадкой современного общества и одной из наиболее крупных проблем современной медицины.

Рефлекс «зеленого света» противоположен рефлексу «красного света». Оба они основаны на работе мышц и на функции приспособления. При рефлексе «красного света» сокращаются передние мышцы-сгибатели, наклоняя тело вперед. При рефлексе «зеленого света» сокращаются задние мышцы-разгибатели, поднимая и выгибая спину в противоположном направлении.

Приспособительная функция рефлекса «красного света» является защитной. Рефлекс «зеленого света» носит утверждающий характер. В его основе лежит действие. Он тоже является приспособительным. Рефлекс «красного света» заставляет нас остановиться. Рефлекс «зеленого света» побуждает нас идти. Рефлекс «зеленого света» действует на мускулатуру с головы до ног, вызывая следующие движения: глаза открываются, мышцы лица и жевательные мышцы расслабляются, шея отклоняется назад, плечи опускаются, локти выпрямляются, ладони разжимаются, грудная клетка поднимается, брюшные мышцы удлиняются, диафрагма расслабляется, дыхание становится свободнее, мышцы промежности, включая сфинктеры мочеиспускательного канала и заднего прохода, расслабляются, сокращение ягодичных мышц поворачивает бедра наружу, происходит отведение бедер, сокращение разгибателей бедра вызывает разгибание и вращение стоп. Рефлекс «зеленого света», локализующийся в нижней части спины, лежит в основе подсознательной подготовки к любому возможному действию.

Чем большая ответственность выпадает на долю данного человека, тем чаще у него включаются реакции, связанные с сокращением мышц спины. Индустриальное общество заполнено энергией рефлекса «зеленого света», который включается непрерывно. Постепенно вызванные рефлексом сокращения мышц спины становятся привычными. Реакция становится настолько постоянной, что мы перестаем ее замечать. И когда она возникает, мы уже не можем контролировать рефлекс «зеленого света». Мы ощущаем утомление, болезненность и боль в затылке, шее, плечах, верхней части спины, нижней части спины и в ягодицах.

Физические и психологические стрессоры приводят к чрезмерной или умеренной, но длительной секреции катехоламинов и кортикостероидов, что расстраивает функционирование иммунной системы. Иммунная система является первой линией защиты против вторгающихся в организм веществ и микроорганизмов. Среди клеток иммунной системы различают Т-клетки, которые атакуют клетки, зараженные вирусом, В-клетки, которые образуют антитела к чужеродным веществам, и клетки-киллеры, которые уничтожают опухолевые клетки или клетки, зараженные вирусом. Кортикостероидные гормоны и адреналин, усиленно поступая в кровь в ответ на стресс, повышают чувствительность организма к простудным заболеваниям и другим инфекциям. Имеются также доказательства, что подавление иммунной системы из-за стресса может создать повышенную восприимчивость к некоторым формам рака.

Некоторые психотерапевты считают, что психорегулирующий тренинг снимает повседневный стресс, предписывают технику позитивного мышления в совокупности с аэробикой в качестве противоядия стрессам и депрессии. Не так давно физиологами установлено, что энергичные физические упражнения могут ослаблять чувство тревоги, подавленности и недружелюбности, причем эффект может сохраняться до пяти часов после окончания тренировки.

В настоящее время ученые проверяют, может ли положительное воздействие физических упражнений на мозг усиливаться и даже удваиваться при помощи определенных видов психорегулирующих упражнений. Поскольку активность головного мозга имеет и химическую и электрическую природу, неврологами выясняется роль мозговых химических соединений, называемых нейротрансмиттерами (нейропередатчиками) и являющихся по своей сути сигналами, посредством которых наши мозговые клетки (нейроны) обмениваются информацией между собой и с остальными частями тела. Идентифицировано около 60 видов этих химических соединений, и многие из них непосредственно влияют на наше эмоциональное состояние. Существует теория, что физические нагрузки увеличивают синтез моноамидов – подкласса нейротрансмиттеров, включающего в себя эндорфины, норэпинофрин, сератонин и допамин. Доказано, что эти вещества обладают не только анальгетическими (болеутоляющими) свойствами, но также успокаивают и поднимают настроение. Перечисленные свойства нейротрансмиттеров в совокупности с успокаивающим влиянием аэробики помогают объяснить так называемую «эйфорию бега». В настоящее время ученые изучают гипотезу о том, что методики психорегулирующего тренинга могут также способствовать высвобождению некоторых моноамидов.

Суть практических приемов, входящих в программу психорегулирующего тренинга, заключается в преодолении астенических и отрицательных эмоций, самоободрении и программировании своей психики на позитивное мышление. Подчеркнуто позитивный склад ума является, по-видимому, общей характеристикой всех победителей. В соответствии с классификацией психологических особенностей, выдающиеся спортсмены склонны к безграничной вере в себя и свои способности. Изучение психологии лидеров в других областях человеческой деятельности также показывает, что такие люди имеют очень сильную уверенность в успехе.

Многие люди используют методики психорегулирующего тренинга для самосовершенствования, например, для стойкого соблюдения диеты или отказа от курения, для внутренней подготовки к решению таких сложных задач, как произнесение речи и представление при приеме на работу, или просто для воспитания у себя чувства уверенности в своих силах и удовлетворенности собственным «я». Другие верят, что психорегулирующие упражнения могут помочь им стать более дисциплинированными для того, чтобы начать или продолжить выполнение оздоровительной программы. С помощью психорегулирующего тренинга вы можете приучить свое сознание отбрасывать в сторону любые негативные мысли, мешающие вашему прогрессу, и заменять их позитивной убежденностью, которая поможет вам реализовать поставленные оздоровительные цели.

Велика роль двигательной активности в профилактике психических расстройств, которые участились в последние годы среди студентов с ослаб-

ленным здоровьем. Возникают они в результате увеличения потока информации, ускоренного ритма жизни, интенсификации процесса обучения в вузах. Естественной реакцией на стресс, выработанной филогенетически, является реализация сложного поведенческого акта (реакция агрессии, нападения, защиты и др.).

Применение метода аутогенной тренировки в процессе заключительной части занятия со студентами специальной медицинской группы с заболеванием сердечно-сосудистой системы дало великолепные результаты по восстановлению частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Список литературы

1. Александров, А. А. Аутотренинг / А. А. Александров. – М. : Медицина, 2005.
2. Глазырина, И. П. Эта разная медицина / И. П. Глазырина. – М. : Знание, 1992.
3. Ильин, А. А. Психология спорта / А. А. Ильин. – М. : Знание, 2008.
4. Орехова, В. Тренировка воли / В. Орехова. – М. : Терра, 1997.
5. Шойфет, М. С. Нераскрытые тайны гипноза / М. С. Шойфет. – М. : РИПОЛ классик, 2006.

Е.Г. Люлякина

Красноярский государственный медицинский университет
им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, г. Красноярск

МОНИТОРИНГ АДАПТАЦИИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Большинство студентов специальной медицинской группы (91 %) имеют неудовлетворительную реакцию артериального давления, частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхательных движений (ЧДД) на стандартный нагрузочный тест – 20 приседаний в среднем темпе. Мониторинг показал снижение ЧДД на 26,7 % и ЧСС на 16 %, увеличение объема движений в суставах конечностей и позвоночника (гибкости), выносливости в результате регулярного выполнения физических и дыхательных упражнений на основе йоги.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, частота дыхательных движений, частота сердечных сокращений, артериальное давление, упражнения на основе йоги.

В условиях демографического кризиса изменился уровень здоровья абитуриентов. Снижение уровня здоровья выпускников школ, увеличение 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 [1].

Компьютеризация обучения и быта, гиподинамия, гипоксия, нерациональное питание оказывают неблагоприятное воздействие на организм в юношеском возрасте, способствует развитию нейровегетативной дисфункции: нарушению ритма сердечной деятельности и 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 [2].

Формирование адекватной программы физического воспитания, планирование учебно-тренировочного процесса для студентов, имеющих особенности здоровья, в зависимости от адаптации жизнеобеспечивающих систем является актуальной проблемой высшей школы.

Цель настоящего исследования – мониторинг адаптации кардиореспираторной системы студентов специальной медицинской группы.

Материалы и методы исследования. Анкетировали, измеряли рост, вес, рассчитывали индекс массы по формуле ВОЗ (вес/квадрат роста в метрах, норма – от 20 до 25), исследовали адаптацию сердечно-сосудистой системы 33 девушек и 4 юношей (17–23 лет) первого и второго курсов, посещавших занятия физической культурой в специальной медицинской группе (III группа здоровья – хронические заболевания в стадии компенсации).

В медицинской карте указаны следующие заболевания (список составлен в порядке приоритета):

– заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, гепатит, холецисто-панкреатит;

– заболевания дыхательной системы: частые простудные заболевания, бронхиты, пневмонии;

– заболевания сердечно-сосудистой системы: гипотония, артериальная гипертония, аритмии, пролапс митрального клапана;

– заболевания опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, дефицит мышечной массы, сколиоз, остеохондроз, посттравматические миозиты, артрозо-артриты, грыжа позвоночника, плоскостопие;

– неврологические расстройства: вегетативные дисфункции, астено-вегетативный синдром, последствия детского церебрального паралича;

– миопия, снижение слуха;

– гнойничковые болезни кожи, экзема, дерматозы;

– заболевания эндокринной системы: гипертиреоз, ожирение.

Стандартный нагрузочный тест: 20 приседаний в спокойном темпе с контролем частоты сердечных сокращений и артериального давления (АД) в покое, после нагрузки и через 3 мин после нагрузки. Приседания проводили в

комфортном объеме (полуприсед), среднем или медленном темпе, до появления неприятных ощущений в области сердца или головокружения.

Полученные результаты. Данные обработали статистически с помощью пакета программ Excel.

Ранее занимались спортом (плавание, шейпинг, бег) 4 девушки, 2 юноши, остальные – ЛФК.

Средний рост девушек составил (165,9±0,4) см, вес – (57,7±1,5) кг, табл. 1.

Таблица 1

Физические параметры студенток
специальной медицинской группы (n = 33)

Показатель	Возраст	Рост	Вес	Индекс массы
M	18,2	165,9	57,7	21,0
Max	23	178	105	36,3
Min	17	156	45	16,5
Стандартное отклонение	4,24	5,64	7,8	3,0
+ m	0,3	0,4	1,5	1,3

Индекс массы 21–25 имели 4 девушки (12,1 %), 17–20 – 24 (72,7 %), менее 17 – 1 (0,3 %), свыше 26 – 4 (12,1 %), т.е. дефицит массы имеют 73 %, избыточный вес – 12,1 %.

Средний рост юношей составил 173,8 см (167–189), вес – 79 кг (64–96), индекс массы – 27, в том числе 17–20 – 2 (50 %), 25 и более – 2 (50 %).

Среднестатистические данные по адаптации сердечно-сосудистой системы к стандартному нагрузочному тесту приведены в табл. 2 и представляют гипертонический тип реакции.

Таблица 2

Адаптация частоты сердечных сокращений и артериального давления
студенток специальной медицинской группы
в результате стандартного нагрузочного теста (n + 33)

Показатель	Частота сердечных сокращений (ЧСС)			Артериальное давление					
				систолическое (САД)			диастолическое (ДАД)		
	до	после	через 3 мин	до	после	через 3 мин	до	после	через 3 мин
M	87,7	110,2	86,8	109,0	122,4	112,6	72,1	76,8	70,1
Max	141	137	118	132	152	174	96	94	95
Min	64	74	63	90	59	91	46	44	52
Стандартное отклонение	12,4	13,9	11,9	7,7	14,2	10,4	9,5	10,3	8,8
+ m	1,2	1,4	1,2	0,7	1,4	1,0	0,9	1,0	0,9

При анализе адаптивной реакции выделили следующие группы:

1) норматоническая реакция – повышение САД и снижение ДАД – 3 чел. (9 %);

2) гипотоническая (астеническая) реакция – повышение САД, слабое повышение ДАД – 8 чел. (24,2 %);

3) гипертоническая реакция – повышение САД, значительное повышение ДАД – 13 чел. (39,4 %);

4) ступенчатая – повышение САД в период отдыха – 1 чел. (3 %);

5) парадоксальная реакция – снижение САД и ДАД на нагрузку: А – восстановление к 3-й минуте – 5 чел. (15,2 %), Б – дальнейшее снижение к 3-й минуте, восстановление к 5-й минуте – 2 чел. (6 %).

Анализ адаптации сердечно-сосудистой системы к стандартной физической нагрузке (20 приседаний в среднем темпе) показал неудовлетворительную адаптацию сердечно-сосудистой системы у 91 % студентов специальной медицинской группы.

В среднем пульс в покое составил 87,7+1,2, что превышает возрастную норму, систолическое АД – 109,0+1,4; диастолическое – 72,1+0,9, что соответствует возрастной норме.

Развитие дыхательной системы и ее адаптацию к стандартной нагрузке оценивали после измерения обхвата грудной клетки (ОГ) и частоты дыхательных движений (табл. 3).

Таблица 3

Адаптация частоты дыхательных движений студенток специальной медицинской группы в результате стандартного нагрузочного теста (n + 33)

Показатель	ОГ			ЧДД		
	вдох	выдох	экскурсия	в покое	после	через 3 мин
M	88,8	86,0	2,0	20,9	25,5	21,0
Max	98	96	1,8	24	30	24
Min	80	77	3,0	18	22	18
Стандартное отклонение	3,0	3,5	0,6	2,6	2,3	3,3
+ m	1,3	1,4	0,1	0,3	0,2	0,3

Экскурсия грудной клетки в 2,0 см показывает регидность межреберных мышц и низкую эластичность грудной клетки. Частота дыхательных движений в покое в среднем составила 20,9±0,6, после нагрузки – 25,5±0,2 и не восстановилась полностью через 3 мин, что также свидетельствует о недостаточном развитии и неудовлетворительной адаптации дыхательной системы на нагрузку.

С учетом результатов исследований разработали оздоровительный комплекс физических, дыхательных и релаксационных упражнений на основе йоги. Время учебно-тренировочного занятия распределили следующим образом:

1) 10% – обучение самоконтролю состояния;

2) 10–15 % – разминка в спокойном и медленном темпе, суставная гимнастика, растяжки;

3) 10–15 % – динамические и статические аэробные упражнения стоя;

4) 40–50 % – упражнения сидя, лежа на спине и животе;

5) 10–15 % – релаксация;

6) 10 % – дыхательные упражнения.

После каждого упражнения на 10–15 с предлагали перенести внимание на дыхание, сердцебиение, оценить самочувствие, при появлении неприятных ощущений в области сердца, головокружении пропустить следующее упражнение или выполнить его в комфортном режиме.

Особое затруднение вызывало выполнение комплекса динамических упражнений стоя в медленном и среднем темпе. После 1,0–1,5 мин упражнений предлагали передохнуть тем, кто устал или некомфортно себя чувствует.

В целом к 4–5-му занятию комплекс упражнений освоили все занимающиеся в специальной медицинской группе, что позволило после оздоровительной программы перейти к развивающей, добавляя к основному комплексу элементы усложнения, удержания позы более длительное время, чередование убыстрения и замедления темпа выполнения с последующей релаксацией.

Развитие кардиореспираторной системы студентов специальной медицинской группы потребовало дыхательных упражнений, а также сопряжения дыхания и движения в процессе выполнения упражнений.

На протяжении полутора лет 50 % группы были переведены в подготовительную группу, мониторинг развития кардиореспираторной системы был завершен у 16 студенток (табл. 4).

Таблица 4

Мониторинг развития кардиореспираторной системы специальной медицинской группы (девушки, n = 16)

Семестр	Рост	Вес/индекс массы	ЧДД	САД/ ДАД	ЧСС
1-й	162,7±1,0	57,7±1,5 / 21,0±1,3	22,4±0,7	109,0 + 1,4 / 72,1 + 0,9	87,7±1,2
3-й	162,9±1,4	61,7±3,8 / 24,1	16,0±0,6	112,2±3,5 / 72,9 + 1,5	73,7±2,1
		$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$		$p \leq 0,01$

За 3 семестра рост девушек не увеличился, вес стабилен, в том числе шесть (37,5 %) имели избыточный вес (индекс массы свыше 25), одна (1,6 %) – дефицит массы (индекс массы 16).

В группе снизилась частота дыхательных движений на 26,7 % и частота сердечных сокращений на 16 %, увеличился объем движений в суставах конечностей и позвоночника (гибкость), выносливость при выполнении динамических упражнений, снизилась заболеваемость.

Пример 1: Л., 19 лет, специальная медицинская группа (3 ч/нед.), домашние упражнения выполняет ежедневно в течение 15 мин (табл. 5).

Таблица 5

Мониторинг показателей развития
кардиореспираторной системы Л., 19 лет

Семестр	АД	ЧСС в покое	ЧДД в покое	Реакция АД на стандартную нагрузку
1-й	112/65	140	24	Гипотоническая, восстановление к 3-й минуте
2-й	112/67	90	20	
3-й	110/72	74	16	

Пример 2: Д., 19 лет, специальная медицинская группа (3 ч/нед.), домашние упражнения не выполняет (табл. 6).

Таблица 6

Мониторинг показателей развития
кардиореспираторной системы Д., 19 лет

Семестр	АД	ЧСС в покое	ЧДД в покое	Реакция АД на стандартную нагрузку
1-й	98/56	90	22	Пародоксальная, неполное восстановление к 5-й минуте
2-й	102/60	88	20	
3-й	106/65	80	18	

Таким образом, мониторинг показателей здоровья на протяжении 1,5 лет выявил снижение частоты дыхательных движений на 26,7 % и частоты сердечных сокращений на 16 %, что свидетельствует о целесообразности применения в специальной медицинской группе физических и дыхательных упражнений на основе йоги.

Список литературы

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 2005. – 528 с.

2. Петренко, В. О положении детей в Российской Федерации : докл. 2 июня на 177-м пленарном заседании Совета Федерации председателя Комитета СФ по социальной политике / В. Петренко // Парламент. газ. – 2006. – 2 июня.

3. Турчина, Ж. Е. Актуальные вопросы комплексной реабилитации детей школьного возраста со сколиозом / Ж. Е. Турчина, А. И. Рожкова, Е. Г. Мягкова // Возможности методов профилактики и восстановительного лечения в негосударственных, коммерческих медицинских учреждениях и их место в реализации региональных профилактических программ : сб. материалов краев. конф. – Красноряск, 2006. – С. 170–174.

О.Н. Московченко, О.А. Катцин

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ИЗУЧЕННОСТИ ПРОБЛЕМЫ

Дан анализ изученности проблемы здорового образа жизни (ЗОЖ). Значимость ведения ЗОЖ вытекает из самого содержания понятия «здоровый образ жизни» как элемента жизнедеятельности человека и основных направлений его формирования. Образ жизни здоровым будет только тогда, когда человек осознает, что лично он отвечает за свое здоровье, и определит для себя иерархию мотивов, побуждающих к реализации ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, состояние здоровья, понятие ЗОЖ, научные подходы к формированию ЗОЖ.

Цель данной работы – провести анализ изученности проблемы здорового образа жизни в Красноярском крае и Российской Федерации.

Задачи работы:

– посредством изучения опубликованных материалов и защищенных диссертаций показать основные подходы к оценке ЗОЖ и критерии его оценки;

– отразить вклад ученых красноярцев в проблему изучения ЗОЖ среди населения города и края.

Новизна работы: впервые предпринята попытка показать научный подход к здоровому образу жизни как на локальном уровне (Красноярский край), так и в общероссийском масштабе.

Проблема исследования здорового образа жизни и критериев эффективности оценки основных направлений не раз становилась предметом научного осмысления во все времена. Так, отец современной медицины Гиппократ утверждал, что пища и упражнения, труд и отдых одинаково важны в поддержании крепкого здоровья, что указывает на правильный образ жизни.

Известный немецкий философ Иммануил Кант писал, что искусство быть здоровым состоит в следующем: не щадить свои силы, не расслабляться комфортом и праздностью, постоянно закаляться, спать только ночью, боль-

ше двигаться и гулять в любую погоду, уметь сочетать нагрузки на желудок и ноги с умственными нагрузками.

Отечественный физиолог И.И. Мечников считал, что для хорошего здоровья и долголетия необходимо вести правильный уклад образа жизни, который он назвал ортобиоз: «орто» – правильный, «био» – связанный с жизнью. Главные критерии ортобиоза: сохранение гармоничного телосложения; уравновешенность натуры; трудолюбие; равновесие между физической и умственной работой.

Академик В.В. Розенблат рассматривает ортобиоз Мечникова с позиций современного подхода к образу жизни и рекомендует восемь заповедей: труд – без труда у человека мышцы быстро дряхлеют; органы – тунеядцы быстро чахнут; сон – восстановление психической энергии и физиологических функций организма; положительные эмоции – служба доброго настроения; рациональное сбалансированное питание; устранение вредных привычек; соблюдение режима; закаливание организма; достаточный объем двигательной активности. Пожалуй, трудно не согласиться с автором в том, что все восемь заповедей характеризуют факторы здорового образа жизни. Таким образом, российскими учеными были обозначены основные направления ЗОЖ.

Интерес исследователей к проблеме ЗОЖ возрос в 1990-х гг. [2; 3; 5–8; 10 и др.]. Это связано с резким ухудшением здоровья населения, особенно учащейся молодежи (рис. 1, 2).

Рис. 1. Десятилетняя динамика заболеваемости студентов – первокурсников:
– 1997 г.; – 2007 г.

За 1997–2007 гг. болезни сердечно-сосудистой системы у студентов-первокурсников Красноярска возросли на 40 %, органов дыхания – на 32 %, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и желудочно-кишечного тракта – на 30 %, прочие заболевания – на 50 %. Указанный темп

прироста заболеваемости сопровождается увеличением веса или его дефицитом (до 20 кг). Интересно отметить и тот факт, что от 20 до 30 % у студентов составляют сочетания заболеваний.

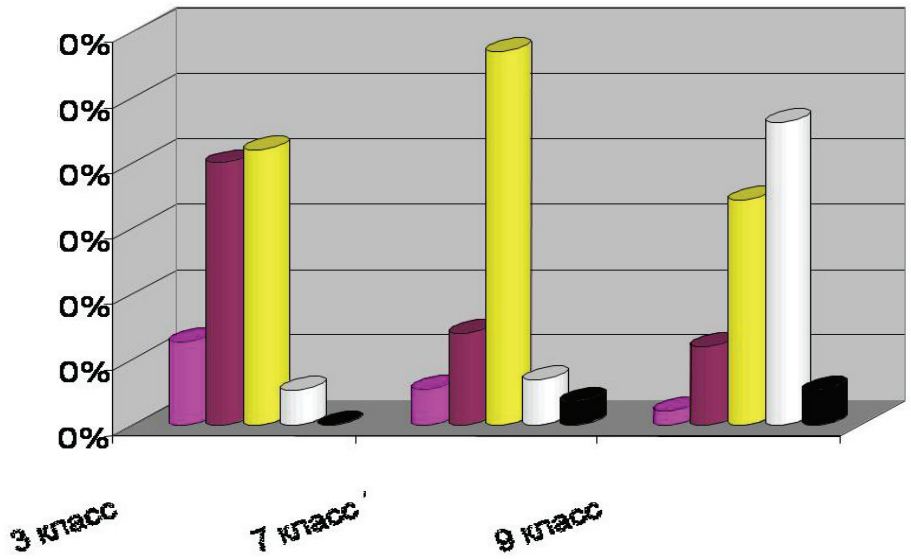


Рис. 2. Показатели систолического артериального давления учащихся гимназии № 13: – «зона риска» гипотонии; – гипотония; – физиологическая норма; – «зона риска» гипертонии; – гипертония

Выборочные исследования, проведенные на учащихся гимназии № 13, также указывают на снижение различных физиологических параметров, характеризующих адаптационные возможности организма.

Настораживает тот факт, что уже в 9-летнем возрасте (3-й класс) ученики попадают в «зону риска» гипотонии, а с возрастом увеличивается количество подростков в зоне риска как гипотонии, так и гипертонии. При этом необходимо отметить, что обследуемый контингент живет и обучается в экологически чистом микрорайоне Студенческого городка и Академгородка.

Специалисты в области медицины считают, что здоровье индивида является одним из важных показателей образа жизни, отсюда и понятие «здоровый образ жизни». Следовательно, ЗОЖ не ограничивается рамками проблемы здоровья, а понимается в более широком смысле. ЗОЖ содействует формированию всесторонне развитой личности и способствует совершенствованию культуры здоровья, самоактулизации целостного образа «я».

А.В. Чоговадзе и М.М. Рыжак считают, что образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми полезными для здоровья элементами, где физическая культура является его составной частью [10].

Того же мнения придерживается В.К. Бальсевич, полагая, что физическая культура и спорт являются главными аспектами здорового образа жизни, т.к. они служат своеобразным естественным мостиком, соединяющим в единое целое социальное и биологическое в человеке [2]. Следовательно, центральным звеном всей методологии ЗОЖ должен стать эволюционный подход в исследовании феномена физической активности человека.

Несмотря на то, что формированию ЗОЖ уделяется достаточное внимание, все же нет общепринятого понятия «здоровый образ жизни».

Э.Н. Вайнер, анализируя определения ведущих специалистов в области медицины, валеологии, педагогики, социологии и других наук, выделил основополагающие критерии и сделал акцент на индивидуализацию самого понятия [4]. «Здоровых образов жизни», считает он, столько, сколько существует людей. При этом необходимо учитывать типологические особенности, возрастно-половые различия, социальные условия и личностно-мотивационные особенности «индивида».

Такой подход к понятию ЗОЖ согласуется с нашим подходом [8; 9], т.к. мы считаем, что образ жизни в основном зависит от субъекта – его ценностных ориентаций, установок, мотивов деятельности, духовных интересов, нравственных установок и потребностей. Это позволило нам дать определение понятия здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности человека, формирующий его как личность творческую, активную, сознательно мотивированную на самосовершенствование и самореализацию своих потенциальных возможностей, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование нравственных установок и потребностей, исключающих вредные привычки для своего организма и психики.

Анализ литературы показал, что мнения ученых едины. Здоровый образ жизни – это верный путь к сохранению и укреплению здоровья человека и нации в целом. Следовательно, необходимо определить концепцию ЗОЖ на федеральном уровне, разработать систему организации валеологической грамотности по вопросам ЗОЖ, освоения физкультурно-оздоровительных технологий в учебных заведениях. Однако, до настоящего времени нет единой концепции ЗОЖ, принятой на федеральном уровне.

В то же время в диссертационных советах защищаются диссертационные работы по направлению «Повышение эффективности использования средств физической культуры и спорта в решении социально-экономических проблем формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья». За период с 2000 по 2007 гг. в РФ по ЗОЖ защищено 5 докторских диссертаций и 20 кандидатских, что, соответственно, составило 42,6 и 30,5 % от защищенных диссертаций по данному направлению, опубликовано свыше 500 научных статей. За этот же период в Красноярском крае защищено 2 кандидатских дис-

сертации, опубликовано 50 научных статей, из них четыре в журнале «Валеология» (О.Н. Московченко, В.В. Пономарев, В.А. Гуров, Н.А. Красноперова) и одна в журнале «Теория и практика физической культуры» (Н.А. Красноперова), что составило 10 % от российского масштаба.

Таким образом, обобщая материал публикаций и защищенных диссертаций, следует отметить, что исследователей привлекают вопросы формирования ЗОЖ в дошкольных образовательных заведениях, в школьных учебных заведениях, в системе «школа – вуз», в образовательном процессе физического воспитания вуза. Особое внимание уделяется вопросам формирования профессиональных знаний у студентов физической культуры и в работе специалистов физической культуры, организации условий профилактики вредных привычек. В то же время практически отсутствуют работы по вопросам ЗОЖ людей среднего и старшего возраста, по информационно-просветительской деятельности, а также по внедрению мотивационных и интенсивных технологий, направленных на здоровый индивидуально-личностный стиль жизни.

Список литературы

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «Школа – вуз» : автореф. дис. … д-ра пед. наук / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 52 с.

2. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–25.

3. Борисов, В. В. Ориентация школьников на здоровый образ жизни средствами физической культуры : автореф. дис. … канд. пед. наук / В. В. Борисов. – СПб., 2007. – 20 с.

4. Вайнер, Э. Н. Общая валеология : учеб. / Э. Н. Вайнер. – Липецк : Липецкое изд-во, 1998. – 183 с.

5. Виленский, М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 11. – С. 2–7.

6. Гуров, В. А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация / В. А. Гуров // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 53–59.

7. Красноперова, Н. А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента / Н. А. Красноперова // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 6. – С. 16–19.

8. Московченко, О. Н. Системный подход к оценке здорового образа жизни / О. Н. Московченко // Валеология. – 1999. – № 2. – С. 4–11.

9. Московченко, О. Н. Концептуальные основы здорового образа жизни / О. Н. Московченко // Физическая культура в системе образования : сб. матер. науч.-практ. конф. / Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2000. – С. 72–76.

10. Чоговадзе, А. В. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студента / А. В. Чоговадзе, М. М. Рыжак // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 7. – С. 8.

В.В. Накрохин, *С.И. Шенцев*
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ОЦЕНИВАНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ МОДУЛЬНОЙ КРЕДИТНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СФУ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Предпринята попытка доказать пользу дифференцированной оценки по физической культуре и предложена модель расчета баллов при кредитно-рейтинговой системе на специализации «Атлетическая гимнастика».

Ключевые слова: кредитно-рейтинговая система, кредитно-модульная система, расчет баллов, оценка.

В настоящее время зачет в СФУ не является дифференцированным, т.е. любой студент, выполнивший минимальную программу, получает одинаковое количество баллов с тем, кто ведет здоровый образ жизни, тем самым более подготовлен к трудовой деятельности и вносит вклад в человеческий генофонд. Получает одинаковые баллы с тем, кто выступает за вуз на соревнованиях, таким образом, уравниваются те, кто старается только лишь для себя, и те, кто хочет принести пользу обществу. По физической культуре в СФУ не предусмотрен экзамен, поэтому в данной системе физическая культура не участвует в формировании рейтинга студента. Авторы считают такое положение неправильным, физическая культура должна быть наравне с другими предметами, а может и в большей степени участвовать в формировании рейтинга. Авторы надеются, что в скором будущем СФУ должен полностью перейти на кредитно-рейтинговую систему оценки знаний и умений студентов. В связи с этим возникает потребность в создании новой оценочной системы.

Мировой опыт показывает, что кредитная система во многом ориентирована на создание индивидуальных образовательных программ, что не является традицией российского высшего образования, следовательно, ведет к определенным масштабным изменениям. Вместе с тем изменения в организации учебного процесса должны соответствовать требованиям современной системы контроля качества. СФУ в наследство от КГТУ досталась система со специализациями по физической культуре. Каждый студент, в меру своей подготовленности, может сам выбрать (из предложенных) тот вид спорта, которым хотел бы заниматься на учебных занятиях. Эта система очень хорошо вписывается в реформу образования, связанную с выбором студента. На каждой специализации существуют свои нормативы, для перехода в рейтинговую

систему нужно привести все нормативы специализаций к общему знаменателю, что бы каждый студент зарабатывал сколько заслуживает. Следует заметить, что оценка качества освоения образовательной программы должна быть а) индивидуальной и б) абсолютной, как мера соответствия Образовательному стандарту (а не относительной в группе студентов). Оценка должна быть абсолютно прозрачной, чтобы каждый студент мог ознакомиться с тем, каким образом ему будут начисляться баллы. Расчет оценки не должен вызывать особых затруднений.

При разработке балльной системы нужно отталкиваться от целей создания и внедрения кредитно-рейтинговой системы в вузе.

Целью введения кредитно-рейтинговой системы является повышение качества подготовки студентов при освоении ими основных образовательных программ высшего профессионального образования путем стимулирования систематической учебной работы студентов в течение всего периода обучения, развития навыков исследовательской работы и других форм деятельности студентов в университете (творческих и пр.).

Использование рейтинговой системы способствует повышению объективности оценки знаний студентов, прозрачности промежуточных результатов обучения, состязательности в обучении, мотивации студентов к регулярной самостоятельной работе по изучению дисциплин в течение семестра, повышению их социальной активности, приверженности к здоровому образу жизни.

Рейтинговая система оценки качества освоения образовательной программы предполагает *текущий контроль* успешности деятельности студента в течение семестра и *итоговый контроль* в период сессии. Конечный результат оценивается по сумме баллов текущего и итогового контроля в определенной пропорции. Методы осуществления текущего контроля успеваемости определяются преподавателем с учетом предусмотренных учебным графиком видов учебных занятий и количеством учебных часов по дисциплине. В виду особенности предмета «Физическая культура» текущие оцеки предлагается выставлять *по итогам посещения занятий*.

Итоговую оценку в баллах в предложенной системе предлагается рассчитывать следующим образом:

1. Высчитывается оценка за нормативы по формуле:

осенний семестр:

$$О_{общ} = \frac{О_{жим} + О_{3км} + (О_{пресс} + О_{присед} + О_{подт} + О_{становая})/4}{3};$$

весенний семестр:

$$О_{общ} = \frac{О_{жим} + О_{3км} + О_{100м} + (О_1 + О_2 + О_3)/3}{4}.$$

Формула условно разделена на две части. В первой части находятся основные нормативы, во второй части – средняя оценка за нормативы

специализации. Такое разделение дает более точное определение общефизического развития студента, но все же с уклоном на данную специализацию (в осеннем семестре объем оцениваемых нормативов специализации составляет 66 %, в весеннем 50 %). Подтягивание, несмотря на то, что это министерский норматив, входит во вторую группу в связи с тем, что министерские нормативы рассматриваются как стимулирование и контроль разносто-роннего физического развития студента: 3 км – определяет выносливость; 100 м – скорость; подтягивание – силу. Кроме того, подтягивание является общедоступным упражнением. Поэтому для специализации «Атлетическая гимнастика» доступным и более выраженно определяющим силу студентов считается жим лежа, а подтягивание – это всего лишь одно из многих развивающих упражнений.

Пример:

$$О = (5_{жим} + 4_{3\ км} + 3_{100\ м} + 4{,}67_{средняя\ за\ нормативы\ специализации}) / 4 = 4{,}17.$$

2. По полученной оценке выставляются баллы за нормативы согласно табл. 1.

Таблица 1

Баллы за нормативы

Оценка	Баллы	Оценка	Баллы	Оценка	Баллы
5	84	4,61	73	4,23	62
4,96	83	4,58	72	4,19	61
4,93	82	4,54	71	4,16	60
4,89	81	4,51	70	4,12	69
4,86	80	4,47	69	4,08	58
4,82	79	4,44	68	4,04	57
4,79	78	4,40	67	4	56
4,75	77	4,37	66	…	…
4,72	76	4,33	65	3	45
4,68	75	4,30	64	…	…
4,65	74	4,26	63	2	0–44

Максимальное количество баллов за нормативы – 84 балла. Полученный результат еще не является рейтинговой оценкой студента по стобалльной системе. Рейтинг должен складываться из всех выполненных в семестре работ по предмету!

3. В каждом семестре предусмотрен теоретический курс, который должен оцениваться в виде устного или письменного опроса (табл. 2).

Таблица 2

Предлагаемая таблица оценки теоретических знаний

Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Баллы	16	11	5	0

По усмотрению преподавателя вместо опроса по теоретическому материалу студент может написать реферат, за выполнение которого выставляется до 16 баллов. Еще один очень важный источник пополнения баллов – это *участие в спортивных и спортивно-массовых мероприятих.* За участие в одном подобном мероприятии студенту предлагается начислять 8 баллов. Причем студенту дается право не сдавать нормативы, если он набирает необходимое колличество баллов путем участия в спортивных мероприятиях.

Условия зачетных требований остаются прежними. В том числе для получения зачета каждый студент обязательно должен сдать теорию на удовлетворительно или выше, сдать нормативы по технике выполнения основных упражнений, пройти медицинский осмотр, посетить не менее 80 % занятий и пр.

Список литературы

1. Потапова, Т. К. Проблемы внедрения кредитно-рейтинговой системы в учебный процесс / Т. К. Потапова // Проблемы введения системы зачетных единиц в вузе : Межвуз. науч.-метод. конф., г. Москва, 23 ноября 2004 г., Государственный университет – Высшая школа экономики : тез. докл. – М. : Изд-во ГУ-ВШЭ, 2004.

2. Кильдеева, Н. Р. Использование рейтинговой оценки знаний студентов в МГТУ имени А.Н. Косыгина / Н. Р. Кильдеева, Н. И. Максимов // Проблемы введения системы зачетных единиц в вузе : Межвуз. науч.-метод. конф., г. Москва, 23 ноября 2004 г., Государственный университет – Высшая школа экономики : тез. докл. – М. : Изд-во ГУ-ВШЭ, 2004.

В.В. Накрохин, *С.И. Шенцев*

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

НОРМАТИВЫ ПО ЖИМУ ЛЕЖА НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СФУ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Предложены изменения в нормативах по жиму лежа на специализации «Атлетическая гимнастика» СФУ.

Ключевые слова: нормативы по физической культуре, жим штанги лежа.

В физическом воспитании широко практикуются нормативные способы оценки результатов. По их выполнению или невыполнению можно судить о том, как реализовываются поставленные задания, насколько эффективно

применяются в физическом воспитании средства и методы, насколько удалось повлиять на динамику физического развития и подготовленности студентов. Терминами «норма», «норматив» обозначается определенная мера (величина), принятая за унифицированный показатель того, что должно быть достигнуто в результате деятельности.

Контроль, или проверка результатов обучения, является обязательным компонентом процесса обучения. Он имеет место на всех его стадиях, но особое значение приобретает после завершения ступени обучения. Суть проверки результатов обучения состоит в выявлении физического уровня учащихся, который должен соответствовать образовательному стандарту по данной программе, предмету. Однако дидактические понятия проверки знаний или контроля результатов обучения имеют значительно больший объем в современной педагогике. Итоговый контроль проводится накануне перевода в следующий семестр или курс. Его задача – зафиксировать минимум подготовки, который обеспечивает дальнейшее обучение. В целом, как следует из перечисленного, функция контроля состоит в установлении уровня усвоения программы на всех этапах обучения, в измерении эффективности учебного процесса и успеваемости.

На специализации «Атлетическая гимнастика» в виду особенности проведения занятий не может быть такого понятия, как неуспеваемость, поэтому главным критерием оценки отстающих должны быть посещаемость занятий и выполнение на них заданного плана. При выполнении этих двух условий студент с любым относительно низким уровнем подготовки и основной медицинской группой должен повышать личные результаты. Поэтому любой показатель результата при перечисленных выше условиях должен оцениваться как «удовлетворительно».

Особенности проведения занятий на специализации атлетизма заключаются в следующем:

1. Каждый студент занимается по собственному индивидуальному плану. На специализации нет общего плана, по которому какой-либо студент может не успевать.

2. Одной из основных задач специализации является развитие у студентов мышечной силы. Относительно слабые студенты при добросовестном выполнении программы не должны считаться неуспевающими и, соответственно, нельзя переводить их из-за этого на другую специализацию. Такие студенты нуждаются в занятиях на специализации ничуть не меньше (а если отбросить факт заинтересованности, то гораздо в большей степени), чем относительно подготовленные к ней.

На специализации по физической культуре существует разработанный КФК КГТУ (СФУ), базирующийся на опыте предыдущих лет комплекс нор-

мативов (табл. 1) Недавно преподавателями специализации была разработана на основе применения статистического метода анализа новая оценочная шкала в жиме штанги лежа (табл. 2).

Таблица 1

Нормативы по жиму лежа на специализации
«Атлетическая гимнастика»

Курс	Семестр	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	1	СВ* + 5	СВ	СВ – 5	СВ – 10	СВ – 15
	2	СВ + 10	СВ + 5	СВ	СВ – 5	СВ – 10
2	3	СВ + 10	СВ + 5	СВ	СВ – 5	СВ – 10
	4	СВ + 15	СВ + 10	СВ + 5	СВ	СВ – 5
3	5	СВ + 15	СВ + 10	СВ + 5	СВ	СВ – 5
	6	СВ + 15	СВ + 10	СВ + 5	СВ	СВ – 5

*СВ – собственный вес.

Таблица 2

Предложенные нормативы по жиму лежа

Курс	Баллы			
	5	4	3	2
1	СВ + 15	СВ + 5	СВ – 5	Меньше СВ – 5
2	СВ + 20	СВ + 10	СВ	Меньше СВ
3	СВ + 25	СВ + 15	СВ + 5	Меньше СВ + 5

В новой оценочной шкале предлагается: 1) значительное повышение нормативов и 2) динамика повышения результатов с арифметической прогрессией. Для того чтобы подтвердить или опровергнуть это заключение, было проведено исследование по определению соотношения роста результатов у студентов. Для этого брались учебные журналы, выписывались из них результаты в каждом семестре в жиме лежа. Всего в среднем около ста студентов. Поэтапно, в процентном выражении высчитывались соотношения результатов одного семестра к другому. При этом брались парные результаты каждого студента. В связи с тем, что сравнивались малые промежутки времени (около половины года), изменения в весе были не существенные, поэтому собственный вес не учитывался. Соотношения получились следующие, %:

Семестр	1–2	2–3	3–4	5–6	6–7
Соотношение результатов	7,8	7,0	2,2	1,6	2,4

Динамику роста результата графически можно увидеть на рис. 1.

Данные статистического анализа [1] показывают, что по старым нормативам на первом курсе на оценку «отлично» сдают 43,8 % студентов. Если не учитывать одного важного факта, то можно сделать вывод, что требования существующих нормативов в жиме лежа занижены. Дело в том, что на специализацию «Атлетическая гимнастика» проходит значительный отбор среди студентов, в ходе которого отбираются сильнейшие, имеющие хороший опыт в силовой подготовке и желание заниматься в этом направлении. Поэтому высокий уровень хороших результатов должен соответствовать оценкам, т.к. оценка должна быть абсолютной, как мера соответствия Образовательному стандарту (а не относительной в группе студентов).

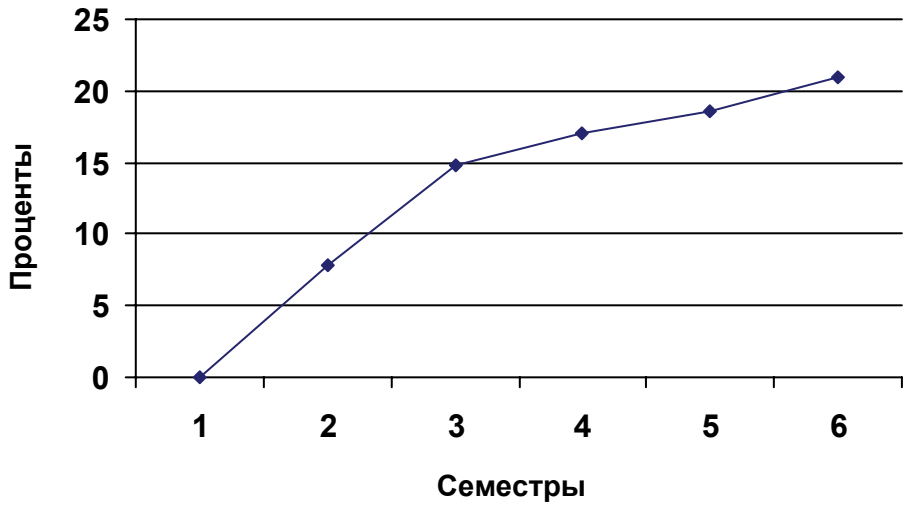


Рис. 1. Динамика роста результатов в жиме лежа у студентов, занимающихся на специализации «Атлетическая гимнастика»

Исходя из вышесказанного, за базовую оценку был взят в первом семестре старый норматив на «отлично», т.е. СВ + 5. Для вычислений использовался средний вес студентов – 65 кг. Приводим ниже расчеты получения нормативов в следующих семестрах:

2-й семестр = (СВ + 5)·7,8 % = СВ + 10,46;

3-й семестр = (СВ + 10,46)·7,0 % = СВ + 15,74;

4-й семестр = (СВ + 15,46)·2,2 % = СВ + 17,23;

5-й семестр = (СВ + 17,23)·1,6 % = СВ + 18,55;

6-й семестр = (СВ + 18,55)·2,4 % = СВ + 20,55.

Исходя из этих данных, округлив значения, была выстроена новая таблица нормативов по жиму лежа (табл. 3).

Таблица 3

Нормативы по жиму лежа, которые должны быть
с учетом результатов исследования

Курс	Семестр	Баллы			
		5	4	3	2
1	1	СВ + 5	СВ	> Р*	< Р
	2	СВ + 10	СВ + 5	> Р	< Р
2	3	СВ + 15	СВ + 10	> Р	< Р
	4	СВ + 15	СВ + 10	> Р	< Р
3	5	СВ + 15	СВ + 10	> Р	< Р
	6	СВ + 20	СВ + 15	> Р	< Р

*Р – результат, показанный в прошлом семестре или отборе.

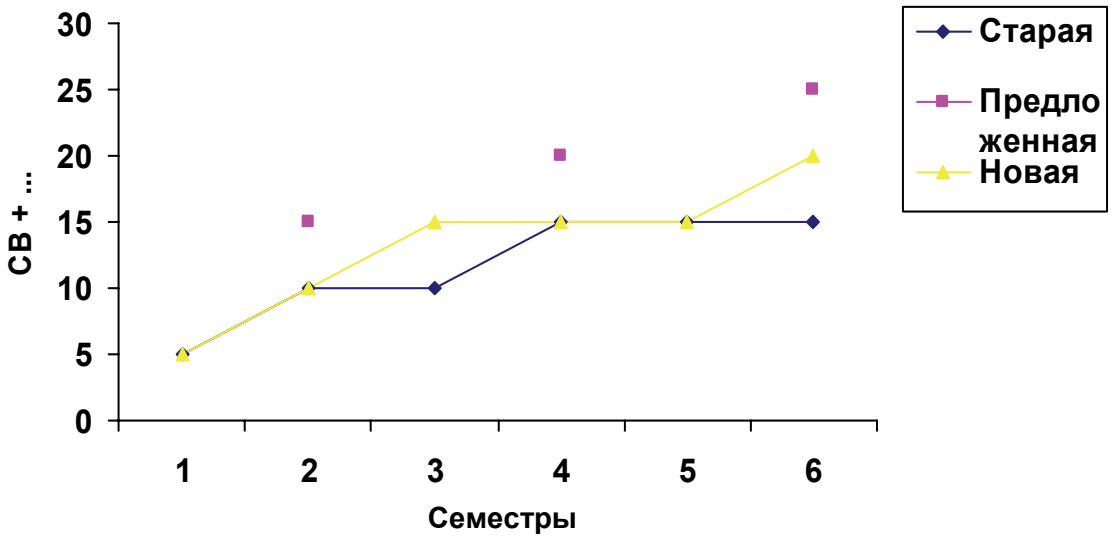


Рис. 2. Сравнительная диаграмма трех вариантов оценок на «отлично»

Расчеты подтвердили то, что у студентов маловероятна арифметическая прогрессия роста результатов: сначала идет быстрый рост, затем – снижение роста. В результате исследования было выявлено два несовпадения со старыми нормативами (рис. 2). Первое – несовпадение в динамике роста результатов (2–4-й семестры). Второе – занижение в старом варианте норматива в 6-м семестре.

Список литературы

1. Авдеев, С. П. Применение статистического метода анализа при разработке оценочной шкалы в жиме штанги лежа / С. П. Авдеев, А. А. Сизых, С. И. Шенцев // Восток–Россия–Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма.

Состояния и перспективы формирования здорового образа жизни : сб. матер. метод. симп. / СГАУ им. акад. М. Ф. Решетнева. – Красноярск : ИПК СФУ, 2008.

2. Бизин, В. П. Физическая подготовка студентов первого курса политехнических вузов / В. П. Бизин, В. С. Гуменный // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2003. – № 2.

3. Воронов, В. В. Педагогика школы в двух словах / В. В. Воронов. – М., 2002.

Е.А. Николаев, *С.В. Бизюкин*, *Н.А. Санникова*, *В.В. Федорова*

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЛАПТБОЛУ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

Представлен теоретический и практический материал обучения техническим элементам студентов, занимающихся в секции лаптбола.

Ключевые слова: лаптбол, физические качества, подготовка, технические элементы.

Лаптбол – спортивная игра, представляющая собой соперничество двух команд. Одна команда располагается в поле, ее задача – поймать мяч и выбить им как можно больше игроков команды соперника. Другая команда находится вне пределов поля за линией старта, задача каждого из ее игроков состоит из двух действий: 1) ударить ракеткой по набрасываемому мячу, 2) пробежать по полю через три базы так, чтобы не быть выбитым. Финиширующий игрок приносит одно очко своей команде.

Первый гейм считается законченным, когда все игроки бьющей команды выполнят по очереди свои действия. Команды меняются местами для второго гейма. После двух геймов подсчитывается сумма очков команд и определяется победитель в сете. Победитель игры определяется по сумме трех или пяти сетов [2].

Стремительное развитие лаптбола в вузах Сибири как вида спорта помогает решить несколько задач, стоящих перед физкультурным движением: достижение физического совершенства студентов, укрепление их здоровья, отвлечение от вредных привычек, популяризация и привитие здорового образа жизни. Занятия лаптболом позволяют всесторонне воздействовать на ор-

ганизм занимающихся, развивают выносливость, быстроту, силу, ловкость и координацию, способствуют приобретению большого количества двигательных навыков, воспитывают морально-волевые качества. Простота и доступность дают возможность заниматься лаптболом студентам любого пола, разной физической подготовки.

Физическое воспитание в вузах направлено на подготовку гармонично развитых, квалифицированных специалистов.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов.

Для овладения техническими элементами лаптбола начальная подготовка студентов должна включать в себя следующее:

1. Выполнение основных ударов по мячу (открытой стороной ракетки, снизу, сверху).

2. Освоение перемещений по полю (ускорения на коротких отрезках, бег с изменением направления).

3. Метание теннисного мяча.

4. Ловля теннисного мяча.

Прежде всего требуется развивать те физические качества, которые наиболее необходимы в игре и без которых надеяться на положительную динамику тренировочного процесса нельзя. Занятия по лаптболу предъявляют высокие требования к физической подготовке, практически все физические качества занимающихся необходимы для полноценного учебно-тренировочного процесса [5].

Обучаться выполнению основных ударов рекомендуется с помощью следующих упражнений:

– выполнение имитации ударов (открытой стороной ракетки, снизу, сверху);

– выполнение высокодалеких ударов (прямо и по диагонали влево и вправо);

– выполнение ударов по определенным зонам (к первой, второй, третьей базам, а также в центр поля);

– выполнение ударов сверху (с отскоком от земли в аут);

– выполнение ударов снизу «свеча».

Обучаться выполнению метания теннисного мяча рекомендуется при помощи следующих упражнений:

– освоение хвата мяча;

– из и.п. (ноги на ширине плеч, стопы параллельны) бросок набивного мяча из-за головы;

– то же, но бросок мяча из-за головы одной рукой;

– то же, но бросок мяча в цель (8–10 м);

– то же, но стоя лицом, затем бросок в сторону метания, левая рука находится впереди, бросок мяча хлестообразным движением руки;

– имитация финального усилия при метании мяча, стоя боком в сторону метания и держась правой рукой за жгут;

– то же, но с помощью преподавателя или партнера;

– метание мяча сидя на гимнастической скамейке;

– метание мяча вперед–вверх, стоя левым боком в сторону метания;

– то же, но с выполнением одного шага;

– метание мяча в движении [1].

Развивать силу мышц плечевого пояса помогают следующие упражнения:

– различные броски набивного мяча (из-за головы, вперед из-за спины, вперед от груди);

– сгибание, разгибание рук в упоре лежа (широким и узким упором);

– поднимание гантелей (вверх, в стороны);

– лазание по канату.

Для развития силы кистей используются следующие упражнения:

– сжатие эспандера кистями рук;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах;

– сгибание, разгибание рук, держащих гриф от штанги (упражнение выполняется сидя, предплечья находятся на бедрах).

Координационные способности можно развивать следующим образом:

– прыжки на месте вокруг своей оси на 180, 360, 720°, в левую и правую стороны;

– бег по залу с теннисным мячом в руках, броски мяча о стену, пол и ловля его после отскока двумя и одной руками;

– круговые вращения рук: правая – в одну сторону, левая – в другую;

– упражнения со скакалкой: прыжки на двух ногах, на одной ноге в разном темпе.

Для развития гибкости позвоночного столба и мышц спины используются следующие упражнения:

– наклоны туловища в разные стороны;

– круговые вращения туловищем;

– прогибания туловищем возле гимнастической стенки;

– выполнение гимнастических мостиков из положения лежа на спине, а также из положения стоя.

Совершенствовать силу мышц рук и плечевого пояса помогают следующие упражнения:

– подтягивание на перекладине, с отягощением и без;

– сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях;

– лазание на «рукоходе».

Совершенствовать метание теннисного мяча рекомендуется посредством следующих упражнений:

– выполнение метания мяча в парах на расстоянии 3–40 м;

– то же, в движении с перемещением в левую и правую стороны, низкой и средней интенсивности (до 30 м);

– то же, после поворота вокруг своей оси (от 10 до 30 м);

– выполнение метания мяча в цель на месте и в движении;

– выполнение метания мяча в партнера, игра «снайпер».

Совершенствование ловли теннисного мяча осуществляется при помощи следующих упражнений:

– ловля мяча при работе с партнером двумя и одной руками;

– ловля мяча после высокодалекого удара двумя и одной руками;

– то же, после удара снизу «свеча» двумя и одной руками.

Быстроту и скорость реакции можно развивать следующим образом:

– бег с ускорением (до 200 м);

– челночный бег (от 10 до 20 м);

– эстафетный бег с ускорением (до 200 м);

– бег с ускорением по сигналу с изменением направления (до 100 м);

– интервальный и повторный бег на короткие дистанции (до 400 м);

– бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, сгибая голени назад, прыжки в шаге 30–40 м [1].

Сила мышц ног развивается следующими упражнениями:

– прыжки на правой и левой ноге с использованием отягощения;

– выпрыгивание в длину из приседа в стиле «лягушка» (до 15 раз);

– выпрыгивание вверх на месте с отягощением и без (до 20 раз);

– приседания в разном темпе с отягощением и без (до 30 раз).

Для укрепления мышц брюшного пресса рекомендуется применять следующие упражнения:

– поднимание ног из положения в висе;

– поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову;

– поднимание и опускание туловища и ног одновременно из положения лежа на спине – «скручивание»;

– поднимание прямых ног из упора на брусьях;

– лежа на спине согнуть ноги, не отрывая спины от пола, поворачивать таз вправо и влево, стараясь коснуться коленями пола.

При совершенствовании выносливости можно использовать следующие упражнения:

– кроссовый бег низкой и средней интенсивности (до 7 км);

– велотренажер (до 60 мин);

– игры в футбол, баскетбол.

Комплексное развитие физических качеств студентов позволит овладеть им техникой игры в лаптбол. Предложенная методика даст возможность эффективно развивать различные двигательные способности и с успехом формировать умения и навыки в обучении студентов техническим элементам лаптбола.

Список литературы

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. Е. В. Сидорчук. – М. : Академия, 2007. – 464 с.
2. Лаптбол. Правила игры и проведения соревнований. – Красноярск, 2008. – 11 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев, 1999.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М., 2002.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

Е.А. Огурцова, *С.В. Кутаков*

Красноярское училище олимпийского резерва, г. Красноярск

КУРС – НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Представлены результаты проведения комплексных спартакиад среди подразделений Красноярского училища олимпийского резерва (КУОР).

Ключевые слова: пропаганда физической культуры и спорта, спартакиада, здоровый образ жизни.

Главная задача Красноярского училища олимпийского резерва – создавать условия для обучения и профессионального роста молодых талантливых спортсменов. Вторая, не менее важная, задача – проводить на своих площадях соревнования различного уровня, вплоть до чемпионатов мира.

Комплексная спартакиада среди сотрудников Красноярского училища олимпийского резерва сыграла большую роль в развитии физической культуры и спорта в нашем коллективе. Целью спартакиады является вовлечение работников училища в активные занятия физической культурой и спортом, внедрение физкультуры в быт как средства активного отдыха и оздоровления.

Спартакиада в училище проводится в течение всего года. По итогам спартакиады лучшие сборная команда и подразделение награждаются переходящим кубком и спортивным инвентарем, а лучшие спортсмены – грамотами и памятными подарками. В общественную жизнь коллектива училища спартакиады вошли как праздник. Торжественно и красочно проводятся открытие и закрытие спартакиады.

Впервые соревнования среди сотрудников КУОР прошли в 1997 г. В дартсе, гиревом спорте, настольном теннисе и шахматах приняло участие 28 сотрудников. С каждым годом число участников росло. Через два года в соревнованиях принимали участие уже около ста человек. В программу добавлялись и новые виды. Возникла необходимость в проведении комплексной спартакиады сотрудников училища. И I спартакиада состоялась в конце 2000 г. по 11 видам спорта. Сначала в борьбу включились сборные команды спортивных сооружений: Дома спорта им. Михаила Дворкина, Центрального стадиона и Дворца спорта им. Ивана Ярыгина. В 2003 г. в III спартакиаде приняли участие 15 подразделений училища. Соревнования среди подразделений ценны в первую очередь тем, что они повышают у каждого участника чувство ответственности за свой небольшой спортивный коллектив и сборную команду. Число работающих в подразделениях составляет от 15 до 30 чел. В настоящее время в спартакиаде участвует более половины сотрудников.

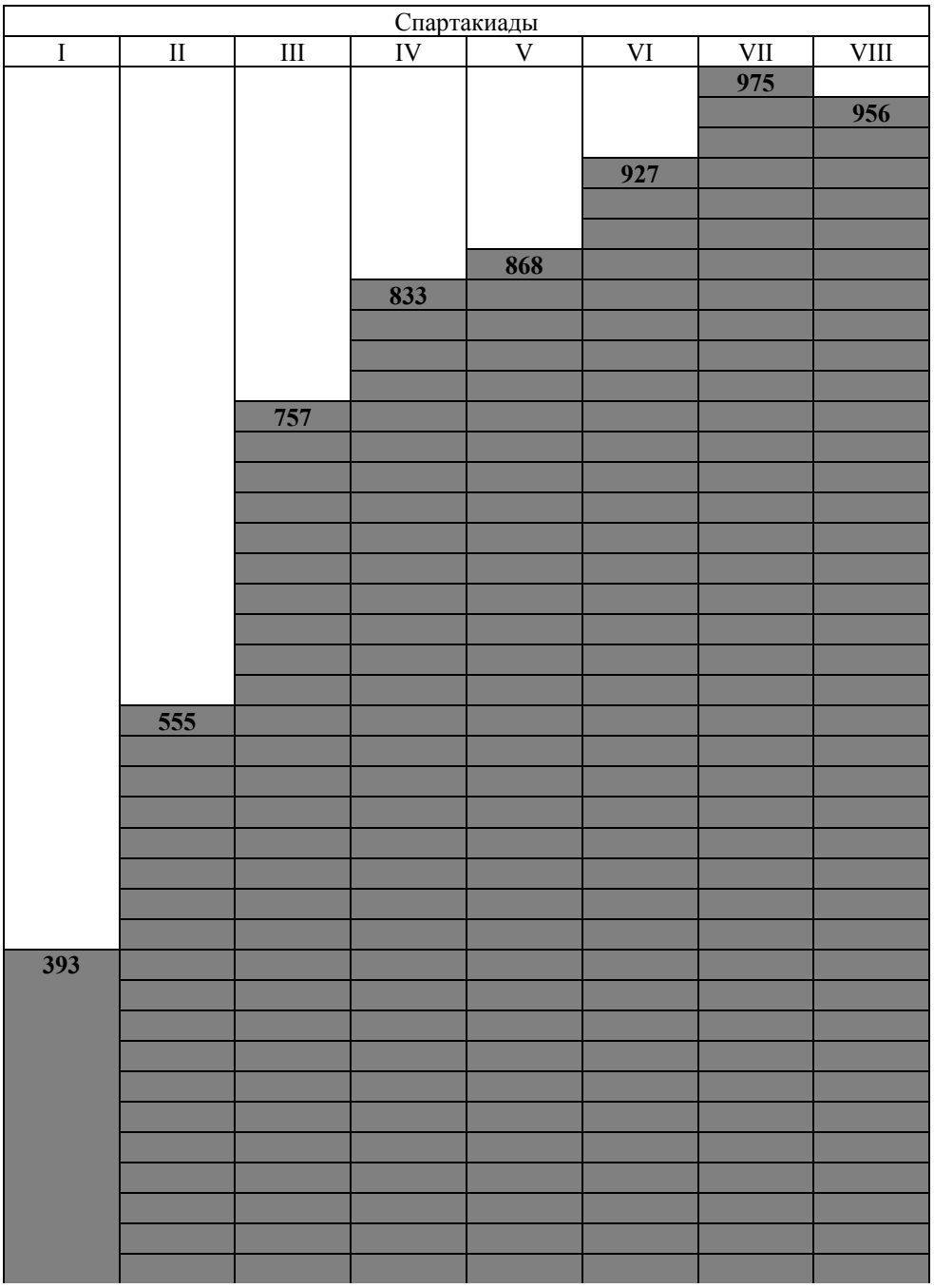
Вот данные о последней, проведенной в 2008 г., VIII комплексной спартакиаде сотрудников КУОР. Она продолжалась 250 дней: началась 21 февраля соревнованиями, посвященными Дню защитника Отечества (в программе соревнований было четыре вида – дартс, конкурс «Баскетбольный снайпер», легкоатлетическое троеборье и жим штанги лежа), а завершилась 28 октября турниром по баскетболу.

В соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества, приняло участие 197 чел. (72 мужчины и 125 женщин). Всего же участниками спартакиады стали 239 работников училища (92 мужчины и 139 женщин).

В итоговой таблице три сборные команды расположились в том же порядке, что и в 2007 г.: первое место – Центральный стадион, второе место – Дом спорта им. Михаила Дворкина, третье место – Дворец спорта им. Ивана Ярыгина. Упорной борьбы не получилось: отрыв первого места от второго составил 30 очков, второго от третьего – 18 очков.

Среди подразделений борьба была очень упорной. Тройка призеров (первое место – учебная часть и учебно-спортивный отдел, второе место – Дом спорта, третье место – отделы стадиона) определилась только после подведения итогов в последнем виде спартакиады – конкурсе оздоровительного бега «Стартуют все».

Количество человеко-участий I–VIII спартакиад (всего) отражено на рисунке:



Сравнительный анализ количества участников I–VIII спартакиад сотрудников КУОР представлен в форме таблицы.

Самыми многочисленными по количеству участников оказались соревнования по дартсу (172 чел.), конкурс «Баскетбольный снайпер» (165 чел.), соревнования по легкоатлетическому троеборью (97 чел.), конкурс оздоровительного бега «Стартуют все» (62 чел.) и соревнования по городкам (60 чел.). Наименьшее количество было в соревнованиях по плаванию (18 чел.), шахматам (21 чел.) и конькам (25 чел.).

Таблица

Вид спорта	Количество участников в спартакиадах																							
	I (2000–2001 гг.)			II (2001–2002 гг.)			III (2003 г.)			IV (2004 г.)			V (2005 г.)			VI (2006 г.)			VII (2007 г.)			VIII (2008 г.)		
	В	М	Ж	В	М	Ж	В	М	Ж	В	М	Ж	В	М	Ж	В	М	Ж	В	М	Ж	В	М	Ж
Биатлон	–	–	–	–	–	–	14	8	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Волейбол	30	28	2	26	24	2	24	24	–	28	27	1	30	27	3	44	29	15	44	28	16	40	24	16
Мини-футбол	27	27	–	26	26	–	27	27	–	28	27	1	24	24	–	25	25	–	28	28	–	23	23	–
Баскетбол	18	17	1	24	17	7	24	24	–	20	19	1	24	22	2	21	20	1	20	19	1	23	22	1
Дартс	75	35	40	116	42	74	109	51	58	141	57	84	144	58	86	156	62	94	185	69	116	172	68	104
Баскетбольный снайпер	62	37	25	94	43	51	102	53	49	128	52	76	131	55	76	146	61	85	158	64	94	165	67	98
Л/а троеборье	31	13	18	58	21	37	55	28	27	61	25	36	72	36	36	91	45	46	104	51	53	97	42	55
Гиревой спорт	5	5	–	8	8	–	10	10	–	9	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Жим штанги	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	42	23	19	39	21	18	35	18	17	44	23	21
Плавание	–	–	–	17	11	6	32	25	7	21	16	5	26	18	8	19	11	8	22	12	10	18	10	8
Стрельба	–	–	–	–	–	–	102	56	46	110	58	52	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Лыжные гонки	24	13	11	27	13	14	41	22	19	44	25	19	44	28	16	41	28	13	42	24	18	35	24	11
Шахматы	13	10	3	17	10	7	24	16	8	19	12	7	26	17	9	20	12	8	20	11	9	21	13	8
Шашки	20	12	8	22	12	10	37	21	16	34	18	16	43	25	18	40	18	22	36	17	19	37	18	19
Н/теннис	17	13	4	24	17	7	37	23	14	35	21	14	39	24	15	35	23	12	38	22	16	33	19	14
Городки	37	20	17	52	29	23	71	39	32	85	34	51	81	41	40	70	32	38	58	32	26	60	26	34
Стартуют все	34	19	15	44	20	24	48	22	26	70	29	41	85	31	54	50	21	29	55	18	37	62	24	38
Коньки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	33	19	14	27	18	9	24	10	14	25	12	13
Л/а эстафета	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	24	12	12	24	12	12	24	12	12	24	12	12
Длина	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	39	23	16	41	25	16	38	17	21
Ядро	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	40	22	18	41	25	16	39	18	21
Всего	393	249	144	555	293	262	757	449	308	833	428	405	868	460	408	927	489	438	975	485	490	956	462	494

Примечание. В – всего участников, М – мужчин, Ж – женщин.

Этой зимой (16 февраля 2009 г.) стартовала IX комплексная спартакиада среди подразделений КУОР. Спартакиада включает в себя 19 соревнований по 14 видам спорта – легкой атлетике, волейболу, баскетболу, настольному теннису, дартсу, жиму штанги лежа, плаванию, лыжным гонкам, шахматам, шашкам, мини-футболу, городошному спорту, стритболу и конькам.

Призывая всех работников училища на старты спартакиады, мы проводим соревнования, которые вполне реально осилить каждому. В программу входят и оздоровительный бег, и подтягивание на перекладине, и прыжки в длину, и конкурс на меткость «Баскетбольный снайпер». Программа ежегодно согласовывается с подразделениями училища и только после этого вводятся новые виды спорта.

У сотрудников училища есть прекрасная возможность тренироваться и готовиться к соревнованиям. Они бесплатно занимаются в группах здоровья на спортивных аренах лучших спортивных сооружений края – Дома спорта им. Михаила Дворкина, Дворца спорта им. Ивана Ярыгина и Центрального стадиона. Для зимних видов спорта предоставлен каток на предстадионной площади и лыжня на Центральном стадионе. Имеются пункты выдачи лыж и коньков. Для подготовки к соревнованиям спартакиады в некоторых подразделениях проводятся свои малые спартакиады.

Коллектив училища возрастной. Из 320 работающих примерно 28 % сотрудников в возрасте до 40 лет, 37 % – в возрасте 41–54 года и 35 % – 55 лет и старше. Поэтому победители и призеры в легкой атлетике, коньках, лыжных гонках и некоторых других видах определяются по трем вышеперечисленным возрастным группам. Оказывается, самая активная возрастная группа – 41–54 года, 40 % представителей которой участвуют в соревнованиях спартакиады. В двух других группах (до 40 лет, 55 лет и старше) участвуют только 30 %.

Престиж спартакиадных стартов в значительной мере подняло и то, что обязательным является участие в них руководителей подразделений, а также тот факт, что в финансово-хозяйственном отчете за год подразделений училища есть раздел «Спортивно-масовая работа», где необходимо показать участие своего подразделения в спартакиаде.

Ведется учет рекордов спартакиад. Вот некоторые из результатов: жим штанги лежа у женщин (вес штанги – 30 % от веса собственного тела) – 72 раза, у мужчин (вес штанги – 60 % от веса собственного тела) – 57 раз; плавание на 25 м: женщины – 14,86 с, мужчины – 11,11 с; прыжки в длину с разбега: женщины – 4 м 43 см, мужчины – 5 м 26 см; толкание ядра: женщины – 9 м 02 см, мужчины – 11 м 10 см.

Эти данные приведены не для того, чтобы укрепить престиж спартакиад, а для того, чтобы проиллюстрировать способность училища проводить масштабные соревнования на своих спортсооружениях и своими силами. Вся программа спартакиады, кроме лыжных гонок и плавания, проведена на спортивных

сооружениях училища, а судейство соревнований, кроме лыжных гонок, обеспечивали сотрудники КУОР.

Особенно приятно, что спартакиадные старты не превратились в яростную борьбу за очки и рекорды любой ценой. Это тот счастливый случай, когда в соревнованиях нет проигравших, когда каждый участник чувствовал себя победителем, т.к. приобщился к стране спорта и здоровья для всех.

Хочется отметить, что участие в своей спартакиаде способствует повышению интереса коллектива и к другим стартам городского и краевого масштаба. Наши сотрудники постоянно принимают участие в краевой спартакиаде трудящихся. Сборная команда КУОР не раз побеждала в соревнованиях спартакиады среди подразделений Крайспорткомитета, которые проводились до 2006 г. В финальных забегах городского конкурса оздоровительного бега «Стартуют все» ежегодно участвует более пятидесяти работников училища.

Проведение таких соревнований – лучшая пропаганда здорового образа жизни. Не случайно число участников всех соревнований, которые мы проводим, растет из года в год.

В.А. Перушкин, *Е.Н. Сидорова*, *В.В. Янов*

Красноярское училище олимпийского резерва,
Сибирский федеральный университет,
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева,
г. Красноярск

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Рассматривается одно из направлений комплексного подхода в решении вопроса физического воспитания школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, сохранение здоровья, экология, градостроение, национальная идея, учебная нагрузка, физическая нагрузка.

В последнее время неоднократно предпринимались попытки реформирования образовательного процесса в школе, в том числе и уроков физической культуры. Это еще раз свидетельствует о том, что проблемы здоровья и физиче-

ского развития подрастающего поколения в настоящее время приобрели значительную актуальность.

По данным Всероссийской диспансеризации 2004 г., число практически здоровых детей в России снизилось до 32,2 %, во многих регионах здоровых детей не больше 4 %. В два раза возросла доля детей с хроническими болезнями. Число детей-инвалидов увеличилось до 621 тыс. К окончанию школы более половины детей из-за плохого здоровья имеют ограничения в выборе профессии, у каждой четвертой девочки нарушено репродуктивное здоровье. Третья часть юношей не пригодна к службе в армии. Из-за травматизма и отравлений смертность среди подростков за десять последних лет выросла в шесть раз у юношей и в три раза у девушек. Наблюдается 18 млн инфекционных заболеваний у детей в год. В постановлении Российской академии медицинских наук ученые признают, что «проблема охраны здоровья переросла медико-социальный уровень».

Попытки решить эту проблему посредством увеличения количества уроков, открытия спортивных клубов при школах пока существенных результатов не дали. Нет для этого достаточной спортивной базы, дополнительных ставок для специалистов, мотивации для занятий в свободное от учебы время. Так как вопрос сохранения здоровья нации носит многоплановый характер (финансирование, экология, градостроение, национальная идея общества, то и принятие мер требует комплексного подхода).

Современная школа должна стать не только центром образования в своем районе, но и центром физического воспитания, где свое физическое и духовное здоровье смогут развивать не только школьники, но и взрослое население близлежащего района, что позволит в полной мере использовать весь потенциал возможностей школы, осуществлять преемственность поколений, передавать накопленный положительный опыт. Для этого необходимо реализовать следующие направления:

1. В градостроительстве при планировании микрорайонов размещать школы в лесопарковой зоне, при этом площади парков и лесов или отведенные для этого земли должны превышать ныне существующие как минимум в 4–5 раз. Это позволит в какой-то мере решить экологические проблемы школьного участка и разместить на этой площади трассы для лыжной подготовки и кроссового бега, открытые спортивные площадки. Яркий пример такого подхода можно наблюдать в СФУ, где большая часть занятий по физическому воспитанию с успехом проводится в лесопарковой зоне и на открытых спортивных площадках. Создание таких зеленых оздоровительных зон увеличивает «легкие» мегаполисов, приближает их к поселениям типа «город-сад», позволяет всем желающим проводить оздоровительные занятия на этой территории. Все работы, связанные

с озеленением и уборкой территории, выполняются в рамках трудового воспитания школьниками.

2. Процесс физического воспитания и оздоровления учащихся необходимо проводить с учетом не только обязательных уроков физической культуры, но и дополнительных занятий, с условием, что дети будут набирать 6–8 ч физической нагрузки в неделю. Это тот необходимый объем часов, рекомендуемый многими оздоровительными системами, который позволяет сохранять здоровье школьников. Здесь же следует сказать о том, что в режиме дня детей должно быть достаточно времени для занятий по интересам и спортивными тренировками. Экономия времени осуществляется за счет правильной организации учебных занятий, разумного подхода к процессу образования. Не секрет, что в настоящее время, объем информации с каждым годом значительно возрастает. В погоне за усвоением всей этой информации с помощью увеличения количества учебных часов, годов обучения, введения дополнительных предметов школа вряд ли добьется успехов. Выход за рамки 30 учебных часов в неделю приводит к накоплению утомления, снижает физическую активность школьников. Опыт оптимального сочетания учебных и дополнительных занятий по интересам имеет школа педагога-новатора М.П. Щетинина. Сохранение двух полноценных дней отдыха в неделю, один из которых отводится для занятий физическими упражнениями, позволяет школьникам восстановиться после учебной недели и выполнить необходимый объем физической нагрузки.

3. Создать рациональную систему занятий физическими упражнениями, которая должна в себя включать следующее:

– обязательное проведение уроков физической культуры в младших классах – 4 ч/нед.; в средних классах – 3 ч/нед.; в старших классах – 2 ч/нед. (Ученики средних и старших классов смещают акцент занятий физическими упражнениями на внеурочное время);

– дополнительные занятия по видам спорта, которые должны проводиться на спортивных площадках школы или в спортивных школах района проживания с целью сокращения времени, используемого на дорогу.

4. Внедрить современные разработки наукоемких технологий образовательного процесса по предмету «Физическая культура», что позволит повысить качество учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

5. Провести коренные преобразования в системе подготовки педагогических кадров для образовательной области «Физическая культура».

Все мероприятия, направленные на сохранение здоровья школьников, необходимо подкрепить идеями по пропаганде здорового образа жизни, основанными на национальных традициях русского народа, его культурных и духовных ценностях.

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 физ. культуры. – 2002. – № 3. – С. 3–5.

2. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе / ред. Л. Н. Прогонюк. – Сургут : Дефис, 2001. – 212 с.

3. Кузин, В. В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного Совета РАО по физической культуре) / В. В. Кузин // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 2–5.

4. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

5. Проблемы формирования навыков здорового стиля жизни в условиях школы / В. А. Вишневский [и др.] // Анализ наркоситуации в образовательных учреждениях города Сургута : сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Сургут : Изд-во СурГУ, 2002. – С. 39–42.

Н.М. Подоляк, *А.С. Третьяков*

Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, г. Красноярск

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Раскрываются понятия «здоровье», «здоровый образ жизни (ЗОЖ)» и на их основе показывается важность соблюдения элементов здорового образа жизни для будущей успешной профессиональной деятельности бакалавров и специалистов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, студенты.

В связи со снижением уровня здоровья подрастающего поколения основной задачей, стоящей перед преподавателями физической культуры в высшей школе, согласно концепции Федеральной целевой программы охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2010 г., поставленной государством, является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у них ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Рассмотрим несколько определений здоровья. В Большой медицинской энциклопедии записано: «Здоровье – естественное состояние организма, харак-

теризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений». Это определение характеризует также и степень приспособленности организма к условиям биологической и социальной среды. В 1948 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) приняла следующее определение: «Здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [8]. Это определение довольно точно характеризует здоровье, но не полностью отражает функциональное состояние организма. Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических функций, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни [5; 6]. Такой подход к пониманию здоровья предполагает тесную его взаимосвязь с резервными возможностями организма. Так как функциональные возможности организма и его устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды в течение жизни существенно изменяются, можно говорить о состоянии здоровья как о динамическом процессе, который может ухудшаться или улучшаться, т.е. об ослаблении или укреплении здоровья [1; 2].

И.И. Брехман дает свое определение здоровья, вытекающее из концепции «человек в потоке информации»: здоровье человека – его способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации [3; 4].

В.П. Петленко предлагает интегрированное понимание здоровья как многофакторного показателя: здоровье – это нормальное психосоматическое состояние человека, способного реализовать свой потенциал телесных и духовных сил, оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей [9].

Отличительная особенность человека — сознательное и активное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия, определяющие состояние здоровья людей, их работоспособность, продолжительность жизни и рождаемость (репродуктивность). Без знаний о строении человеческого тела, о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма, об особенностях протекания сложных процессов его жизнедеятельности нельзя организовать процесс формирования здорового образа жизни и физической подготовки населения, в том числе и учащейся молодежи.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями имеют большое значение для борьбы с болезнями и продления жизни.

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, т.к. их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Как правило, занятия физкультурой у бакалавра и специалиста проходят в форме оздоровительных занятий.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

– индивидуальное здоровье человека – естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций;

– здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;

– индивидуальное здоровье человека – это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;

– здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [9].

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться». Например, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5–9 л воздуха в минуту. Некоторые высокотренированные спортсмены могут произвольно в течение 10–11 мин ежеминутно пропускать через свои легкие 150 л воздуха, т.е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма.

Точно так же есть скрытые резервы почек, печени. Выявляются они с помощью различных нагрузочных проб. Здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

1. Биохимические резервы (реакции обмена).

2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов и т.д.).

3. Психические резервы.

Возьмем, к примеру, физиологические резервы на клеточном уровне бегуна-спринтера. Прекрасный результат в беге на 100 м – 10 с. Его могут показать лишь единицы. Расчеты свидетельствуют о том, что этот результат можно улучшить, но не более чем на несколько десятых секунды. Предел возможностей здесь упирается в определенную скорость распространения возбуждения по нервам и в минимальное время, необходимое для сокращения и расслабления мышц.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Здоровье студентов определяется как целостное личностное образование, представляющее собой единство приоритета ценностей здоровья, высокой активности по их освоению и трансляции в предстоящей профессиональной деятельности, глубоких знаний о путях и средствах эффективного формирования, сохранения и укрепления здоровья. Формирование культуры здоровья студентов представляет собой целостный многоаспектный процесс, осуществляемый в условиях физкультурно-оздоровительного образования, направленного на проектирование, моделирование жизненных маршрутов и здорового образа жизни студентов в соответствии с их здоровьем, готовностью и способностью к здравотворчеству.

Таким образом, здоровье студентов является не только важным показателем их личного здоровья, но и важнейшей составляющей их будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Апанасенко, Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и самоконтроль. – 1985. – № 6. – С. 55–58.

2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с. – (Сер. «Гиппократ»).

3. Брехман, И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – М., 1987.

4. Брехман, И. И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека / И. И. Брехман // Вопр. философии. – 1982. – № 2.

5. Додонов, Б. И. Потребности, отношения и направленность личности / Б. И. Додонов // Вопр. психологии. – 1973. – № 5. – С. 34–38.

6. Джемс, У. Психология / У. Джемс. – М., 1991. – 341 с.
7. Казначеев, В. П. Царь природы? Наблюдатель вселенной или «всего лишь человек»? / В. П. Казначеев // ЭКО. – 1988. – № 2.
8. Малышева, Л. И. Особенности влияния семьи и педагогов на формирование мотивов спортивной деятельности дошкольников : психолого-педагогические проблемы воспитания детей в семье и подготовки молодежи к семейной жизни / Л. И. Малышева. – М., 1980. – 214 с.
9. Петленко, В. П. Философские основы теории нормы в медицине / В. П. Петленко // Воен.-мед. журн. – 1979. – № 11.

И.Н. Полиенко, *С.А. Бондарева*
Красноярский государственный аграрный университет, г. Красноярск

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ДОСТИЖЕНИЯ НА ВСЕХ УРОВНЯХ СПОРТА

Рассмотрена социальная проблема в детском спорте, показана необходимость вовлечения детей и подростков в спорт (от детско-юношеских школ до школ высших достижений).
Ключевые слова: физическая культура и спорт, укрепление здоровья, детско-юношеские спортивные школы, женский спорт, школы олимпийского резерва, спорт высших достижений.

Что представляет собой сфера физической культуры и спорта? Занятия физической культурой и спортом положительно воздействуют на укрепление здоровья, способствуют повышению уровня физического развития, физической подготовленности и спортивного мастерства, выполняют такие важные функции, как образовательная и познавательная, духовно-нравственная, социально-биологическая адаптация, снижение социальной напряженности, профилактика заболеваемости, правонарушений, борьба с наркоманией, отвлечение подростков от улицы и вредных привычек. Экономический эффект от реализации этих функций значительно превосходит прямые затраты. Для системной оценки состояния развития массового спорта и спорта высших достижений в сопоставлении с негативными явлениями в обществе по итогам года методом регрессионного анализа определена зависимость удельных (на один процент населения)

уровней заболеваемости и преступности от показателей развития физической культуры и спорта и подготовки спортивного резерва. Согласно выявленной зависимости, уровень заболеваемости падает с возрастанием уровня развития физической культуры и спорта, а уровень преступности снижается с повышением уровня подготовки спортивного резерва и развития массового спорта.

В связи с этим еще больше увеличивается значение физической культуры и спорта, особенно в снижении преступности и социальном поведении, а также в профилактике заболеваемости.

Выделение сферы физической культуры и спорта в самостоятельную отрасль с соответствующим разделом в бюджетной классификации в пределах ныне предоставляемых на эти цели госбюджетных средств могло бы придать большую значимость и самостоятельность в решении поставленных перед отраслью задач.

Основные задачи физической культуры как общественного явления: общее развитие и укрепление организма, подготовка к трудовой деятельности и защите своей страны, рациональное использование нерабочего времени, раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельном уровне.

В современных условиях возросла роль спортивных школ в решении таких социальных проблем, как табакокурение, алкоголизм, наркомания, преступность, детская беспризорность, а главное – сохранение и укрепление здоровья генофонда.

После распада СССР в российском спорте обострилась проблема централизованной подготовки спортсменов. Развал отечественной спортивной индустрии, низкий уровень организации спортивных зрелищ, досуга и оказания услуг населению, а также отток из страны ведущих ученых, специалистов и спортсменов приводят к колоссальным экономическим потерям. Это связано прежде всего с тем, что выезд тренеров и спортсменов не регулируется. Не разработана правовая основа механизма выплаты компенсаций спортивным школам и клубам, участвовавшим в формировании спортивных талантов.

Проблемой остается слабая материально-техническая сторона спортивных сооружений, инвентаря в детско-юношеском спорте. Низкая оплата труда специалистов на данном этапе подготовки будущих спортсменов уменьшает популярность выбора этой профессии. Наиболее слабым звеном в детско-юношеском спорте продолжает оставаться медицинское обеспечение. Углубленный медосмотр проходят не более половины учащихся спортивных школ. Каждый седьмой из прошедших медосмотр нуждается в лечении, а в составе юношеских сборных команд России – каждый шестой.

В настоящее время происходят изменения на жизненном уровне россиян, если положение будет ухудшаться, то в обозримом будущем перспектива вовлечения детей и подростков в спортивные занятия и сохранения рабочих мест тренерами станет проблематичной.

Несовершенство системы организации работы детско-юношеских спортивных школ. Оплата труда, которая зависит в первую очередь от результатов воспитанников, приводит к форсированию результатов в раннем возрасте, вследствие этого многие не выдерживают тяжелых нагрузок и оставляют занятия спортом.

Значительная часть спортсменов имеют отклонения в состоянии здоровья и не могут адаптироваться к постоянно повышающимся нагрузкам, которые становятся для них непосильным и нередко провоцируют заболевания. Занятия указанных лиц спортом не оправдывают финансовых затрат, времени и усилий, которые расходуются в ущерб учебе, профессии, а порой и здоровью.

Нерешенной проблемой остается развитие женского спорта. До настоящего времени отсутствуют единые требования и подход к численности мужского и женского контингентов занимающихся. Так, доля женщин в стране превышает 53 %, а занимающихся спортом – лишь 28 %, в то же время в олимпийской программе женские дисциплины составляют 40 % и имеют тенденцию к дальнейшему увеличению. Доля российских спортсменок, вернувшихся из Сиднея с медалями, составила 44 % от общего числа медалистов. Следовательно, надо усилить развитие женских дисциплин: развивать сильные стороны личности как ведущее условие достижения высоких спортивных результатов.

К настоящему времени в России лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми, при этом их доля за последние 10 лет уменьшилась в три раза. Соответственно, с 43,9 до 75 % увеличилось число девушек, имеющих хронические заболевания. Столь низкий уровень здоровья носительниц генофонда представляет реальную угрозу для будущего нации.

Отечественная наука и практика подготовки резерва в сборную команду страны показали, что рост спортивных результатов определяется не общей численностью занимающихся, а числом спортсменов, задействованных в спорте высших достижений, качеством спортивного отбора и профессиональной подготовки. Уровень эффективности деятельности спортивных школ по подготовке спортсменов высокого класса зависит от того, насколько правильно используется научно обоснованная система отбора.

Следует также отметить, что чем дольше опытные спортсмены задерживаются в сборной команде, тем сложнее в нее попасть молодым перспективным

спортсменам, которые пока еще не в состоянии обеспечить себе относительно благополучное материальное существование. Отсюда их отток из России в более экономически развитые страны.

К главным достижениям российского спорта следует отнести то, что на местах сумели сохранить школы высшего спортивного мастерства и спортивные интернаты, преобразованные в 1989 г. в училища олимпийского резерва, которые являются основным источником пополнения сборной команды России.

Двадцатипятилетний опыт работы этих училищ позволил обеспечить преподавателей современным комплексом учебно-методических материалов. Сегодня используются различные формы организации учебных занятий: очно-заочная – для всех учащихся и для наиболее перспективных спортсменов; заочная – для кандидатов в сборную команду России, обучающихся по индивидуальному графику.

В последнее время у спортсменов появилась материальная заинтересованность, возможность выигрыша призового гонорара. Кроме того, с развитием средств массовой информации, Интернета растет популярность зрелищных видов спорта (биатлон, футбол), повышаются общественное признание, авторитет спортсменов.

Состояние и пути дальнейшего развития массового спорта и подготовки спортивного резерва в России. При всей сложности социально-экономической ситуации в стране благодаря усилиям местных органов власти в целом увеличились число спортивных школ, контингент занимающихся, тренерских кадров, высококвалифицированных спортсменов. Вместе с тем в силу определенных причин Россия превратилась в самого крупного донора международного спорта и щедро делится своим уникальным опытом и квалифицированными кадрами. С помощью наших ученых и практиков во многих странах мира воспроизводится созданная и впервые реализованная в нашей стране современная система научно-методического и медико-биологического обеспечения.

Список литературы

1. Кузнецов, А. К. Физическая культура в жизни общества / А. К. Кузнецов. – М., 1995.

2. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – СПб., 1997.

3. Лещинский, Л. А. Берегите здоровье / Л. А. Лещинский. – М. : Физкультура и спорт, 1995.

4. Физическое воспитание : учеб. для студентов вузов. – М. : Высш. шк., 1983.

Л.Н. Рютина

Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Физическая культура рассматривается через человека, поскольку он и создает культуру, и сам формируется в процессе ее освоения, получает свое «второе рождение». Показано, что целенаправленное формирование у студентов технического вуза потребности к физическому совершенствованию в дальнейшем благоприятствует стабильной профессиональной деятельности.

Ключевые слова: студенты, готовность к профессионально-прикладной деятельности, индивидуальная траектория, образовательный процесс.

На основе комплексного знания о человеке возможно формирование стратегии работы по обучению и воспитанию, в которой должно найти отражение не «линейное» дидактическое представление о развитии студента, а объемное интегрированное виденье его внутренней природы.

Главная задача российской образовательной политики – обеспечение современного качества образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства.

Образовательная программа, учебник, учебные пособия являются элементами общеобразовательного процесса. Вместе с выбранной за основу дидактической моделью они служат средствами реализации образовательных стандартов на практике [6].

Приоритетным элементом содержания любой учебной дисциплины является выяснение и актуализация для преподавателя и студентов смысла изучаемого курса, т.е. того, зачем и для чего необходим данный курс каждому субъекту обучения.

Универсальные целевые ориентиры формулируются у студентов в виде ведущих групп-качеств: коммуникативных, оргдеятельностных, креативных, когнитивных и др. Группы личностных качеств, соответствующих специфике изучаемых наук или областей бытия, представлены, как правило, в виде определенных знаний, умений, навыков, ценностных установок, способов деятельности и других параметров, отвечающих изучаемой дисциплине [3; 4].

Согласно главному дидактическому принципу, регламентирующему образовательный процесс, обучение каждого учащегося должно проходить на основе и с учетом его личных учебных целей. Данный принцип опирается на врожденное качество человека: способность постановки целей своей деятельности.

Великий русский ученый И.П. Павлов в своей работе «Рефлекс цели» называет стремление человека к цели одним из главных условий его жизни, а условием плодотворного проявления рефлекса цели считает наличие напряжения в виде препятствий: «Если каждый из нас будет лелеять этот рефлекс в себе как драгоценнейшую часть своего существа, если родители и все учительство всех рангов сделает своей главной задачей укрепление и развитие этого рефлекса в опекаемой массе, если наша общественность и государственность откроют широкие возможности для практики этого рефлекса, то мы сделаемся тем, чем мы должны и можем быть, судя по многим эпизодам нашей исторической жизни и по некоторым взмахам нашей творческой силы» [8].

Целеполагание в обучении – это установление студентами и преподавателями целей и задач обучения на определенных этапах. Оно необходимо для проектирования образовательных действий учащихся и связано с внешним социальным заказом, образовательными стандартами, со спецификой внутренних условий обучения – уровнем умственного и физического развития студентов, мотивами обучения, особенностями рассматриваемой темы, имеющимися средствами обучения, педагогическими воззрениями преподавателя и др.

В личностно-ориентированном обучении (на примере физической культуры в техническом вузе) целеполагание проходит через весь процесс образования, выполняя в нем функции мотивации деятельности студентов, структурной стабилизации учебного процесса, диагностики результатов обучения и физической подготовленности [1; 5].

Способность постановки целей своей деятельности одинаково важна как для преподавателя, так и для студента. Преподаватель подбирает, формулирует и определяет цели на всем протяжении образовательного процесса, изменяя и целевые глобальные установки на обучение, и цели конкретных образовательных ситуаций. Студент оказывается перед необходимостью выбора постановки или целей всякий раз, когда от него требуется личное самоопределение и конкретные действия, как при изучении программных дисциплин, так и при углубленном изучении предмета «Физическая культура» в техническом вузе. Поэтому одним из источников целей являются ситуации образовательной напряженности или возникающие проблемы, противоречия – целеполагание в таких случаях является следствием рефлексивного осознания возникающих ситуаций [7; 9].

Образовательная деятельность студента, организуемая преподавателем вуза в аспекте его готовности к профессионально-прикладной деятельности по сохранению и укреплению здоровья, в том числе средствами и методами физической культуры, позволяет обеспечить *индивидуальную траекторию* в конкретной образовательной области, разделе или теме. Рассмотрим основные этапы деятельности:

Первый этап. Диагностика преподавателем уровня физического развития и степени выраженности качеств студентов, необходимых для осуществления тех видов деятельности, которые свойственны избранной специальности. Фиксируется начальный уровень состояния физических показателей, объем и содержание предметного образования студентов, т.е. количество и качество имеющихся у каждого их них представлений, знаний, информации, умений и навыков по предстоящей предметной теме. Преподаватель устанавливает и классифицирует мотивы деятельности студентов по отношению к образовательной области, предпочитаемые виды деятельности, формы и методы занятий.

Диагностическая направленность первого этапа не означает отсутствия предметной деятельности студентов и выполнения ими заданий по изучаемой теме. Диагностика проводится на конкретном тематическом материале в форме конкурса вопросов по теме, обзорного знакомства с темой, выбора студентами заданий разного типа, тестирования.

Второй этап. Фиксирование каждым студентом, а затем и преподавателем фундаментальных образовательных объектов в образовательной области или ее теме с целью обозначения предмета дальнейшего познания. Каждый студент составляет исходный концепт темы, который предстоит ему освоить. Под концептом понимается выраженный в схематичной, рисуночной, знаковой, символической, тезисной или иной форме содержательный образ темы, который опирается на систему фундаментальных образовательных объектов и их различные фундаментальные проявления, как в реальном, так и в идеальном мире.

Фундаментальные образовательные объекты разделяются на общие для всех образовательные стандарты и индивидуальные для каждого студента, которые определены им как субъективно значимые.

Возникает вопрос: не вызовет ли обучение, опирающееся на структуру содержания, устанавливаемую «неопытными» студентами, пробелы в их образовании? Для ответа на данный вопрос целесообразно привлечь общенаучный принцип системности, действующий как в реальном, так и в идеальном мире. Студент, осуществляющий деятельность по освоению одного из фундаментальных образовательных объектов, в соответствии с данным принципом неминуемо выходит на другие вопросы и проблемы, которые, как правило, входят в базовое предметное содержание.

Третий этап. Выстраивание системы личного отношения студента с предстоящей к освоению образовательной областью или темой. Образовательная область предстает перед студентами вуза в виде фундаментальных образовательных объектов (в соответствии с предстоящей трудовой деятельностью), проблем, вопросов, «точек удивления». Например, на лекции по физической культуре рассматриваются вопросы: что такое общая выносливость человека, специальная выносливость специалиста железнодорожного транспорта? Что подразумевается под профессиональным здоровьем?

Каждый студент вырабатывает личностное отношение к образовательной области, самоопределяется по отношению к сформированным проблемам и фундаментальным образовательным объектам, устанавливает, что они для него значат, какую роль могут сыграть в его жизни, как его прикладная деятельность по сохранению и укреплению здоровья повлияет на будущую профессиональную деятельность. Студент и преподаватель фиксируют приоритетные зоны своего внимания в предстоящей деятельности, уточняют формы и методы этой деятельности, конструируют индивидуальный образ познаваемой области.

Четвертый этап. Программирование студентом индивидуальной образовательной деятельности по отношению к «своим» и общим фундаментальным образовательным объектам. Студент с помощью преподавателя выступает в роли организатора своего образования: формулирует цели, подбирает тематику, предполагает свои конечные образовательные продукты и формы их представления, составляет план работы, выбирает средства и способы деятельности, устанавливает систему контроля и оценки своей профессионально-прикладной деятельности по сохранению и укреплению здоровья. На этом этапе студентом создаются индивидуальные программы обучения на обозначенный период (пару, семестр, учебный год). Эти программы являются образовательным продуктом оргдеятельностного типа, поскольку стимулируют и направляют реализацию личностного потенциала студента [2; 4].

Подготовка студентов в высшей школе, согласно определению А.К. Марковой, это способ организации последовательных действий к профессиональной деятельности с проникающим характером здоровьесберегающих технологий, методологии физической культуры и рассматривать его необходимо как целостный образовательный процесс будущих специалистов отрасли [7].

Итак, преподаватель имеет дело с высшей ценностью – личностью студента, который и есть субъект своей собственной деятельности по саморазвитию, самосовершенствованию, самообучению, причем без обращения к внутренним силам, потенциалу, потребностям педагогический процесс не может быть эффективным [4].

Список литературы

1. Авдеев, Н. Н. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Н. Н. Авдеев. – М. : Академия, 2001. – 240 с.
2. Бальсевич, В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 7. – С. 37–41.
3. Дзятковская, Е. Н. Здоровьесберегающее образование: вопросы и ответы / Е. Н. Дзятковская. – Иркутск : Иркут. ун-т, 2003. – 55 с.
4. Загвязиннский, В. И. Учитель как исследователь / В. И. Загвязинский. – М. : Педагогика, 1999. – 96 с.
5. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов : науч.-метод. и организац. основы / В. И. Ильинич. – М. : Высш. шк., 1978. – 144 с.
6. Лакатос, И. Методология научных исследовательских программ / И. Лакатос // Вопр. философии. – 1995. – № 4. – С. 135–154.
7. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М., 2006. – 193 с.
8. Руссо, Ж. Рассуждение о науках и искусствах : в 2 т. / Ж. Руссо. – М., 1991. – Т. 2. – С. 20–42.
9. Павлов, И. П. Рефлекс цели / И. П. Павлов. – Л. : Наука, 1988. – 209 с.

Н.А. Санникова, *В.В. Федорова*, *Е.А. Николаев*

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ КАК ЗАЧЕТНЫЙ НОРМАТИВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ПОЛНОСТЬЮ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рассматривается вопрос сдачи и получения зачета по дисциплине «Физическая культура» студентов СФУ, частично или полностью освобожденных от практических занятий. Предлагается новая для этой дисциплины форма сдачи зачета.

Ключевые слова: занятия по дисциплине «Физическая культура», специальная медицинская группа (СМГ), тестирование знаний по физической культуре.

Предметом дисциплины «Физическая культура» является обобщенная теория и практическая методика, овладение которыми дает возможность успешно использовать их самостоятельно в целях гармоничного физического и духовного развития человека.

Формирование теории физической культуры имеет многолетнюю историю. Она отражает систему (сумму) знаний, накопленных и сконцентрированных за определенный этап в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, систему знаний гуманитарных, естественно-научных дисциплин, связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики. И если первоначально обобщали эмпирический опыт, то позже это уже были результаты специальных исследований, обеспечивающих создание научных методов познания теории физической культуры [2].

Таким образом, теория физической культуры представляет научную дисциплину, структурно оформившуюся в одно из направлений общей культуры. Теоретический раздел курса «Физическая культура» требует постоянного внимания, потому как направлен на развитие интеллекта студента [5]. Поэтому мы считаем, что студенты, полностью освобожденные от практических занятий по физической культуре, обязательно должны владеть теорией этой дисциплины.

Освобождение от практических занятий из-за болезни предоставляет студентам определенное количество свободного времени; становится очевидным пробел в их знаниях, умениях и навыках по физической культуре. Для получения зачета путем защиты реферата студенты затрачивают минимум времени, сил и подготовки. Тогда как студенты, занимающиеся в основной группе, кроме регулярного посещения, сдают зачетные нормативы для выявления уровня их физической подготовленности.

Новая современная балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов должна устранить это противоречие, т.к. требует более дифференцированного подхода. Студенты основной группы осведомлены, на основании каких критериев могут получить зачет, набрав необходимое количество баллов. В ситуации со студентами, занимающимися в СМГ, может возникнуть вопрос, насколько будет объективна выставленная преподавателем оценка за защиту реферата. Во избежание полемики «студент – преподаватель» мы предлагаем проводить зачет по дисциплине «Физическая культура» в виде письменного тестирования.

Предполагается, что студенты, полностью освобожденные от занятий на длительный срок (более 2 мес.) и состоящие в специальных медицинских группах, должны сдавать зачет на кафедре физической культуры на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

– оценки уровня теоретических знаний путем письменного тестирования, включающего основные вопросы по предмету «Физическая культура»;

– оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом личного состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;

– написания рефератов по своему заболеванию для студентов, временно освобожденных от занятий по физической культуре (на 1–2 мес.);

– умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля [5].

Для всех 3 курсов, на которых ведется дисциплина «Физическая культура», планируется один и тот же перечень тем для подготовки к зачету, с той разницей, что вопросы с каждым курсом будут усложняться. Это будет сделано с целью постепенного увеличения объема знаний студентов в области физической культуры и наблюдения положительной динамики в их умственном развитии.

Путем суммирования выявляется итоговое количество баллов, которое становится решающим в выставлении зачета. Максимально по итогам тестирования можно будет набрать 100 баллов.

Очевидно, что при подготовке к тестированию студенту придется изучить намного больший объем материала, чем при написании реферата. Кроме теоретических знаний по физической культуре, студент должен будет уметь оценивать свое физическое состояние, знать о своем заболевании и методах лечения, проводить функциональные пробы. Тестирование заставит студента более серьезно и тщательно готовиться к сдаче зачета, что положительно скажется на его общем интеллектуальном развитии, ведь именно это и будет являться результатом нашей работы со студентами, освобожденными от практических занятий по физической культуре.

Список литературы

1. Лечебная физическая культура : учеб. для ин-тов физ. культуры / под. ред. проф. С. Н. Попова. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 343 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для высш. спец. физкультурных учеб. заведений / Л. П. Матвеев. − СПб. : Лань; М. : Омега-Л, 2004. − 160 с.

3. Разницын, А. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А. В. Разницын. – Гродно, 2002. – С. 17.

4. Физическая культура : примерная учеб. программа для высш. учеб. заведений. – М. : Мин-во образования Рос. Федерации, 2004.

5. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В. А. Коледа [и др.]; под ред. А. И. Зеленкова, Я. С. Яскевич. – Минск : РИВШ, 2000.

А.В. Темников, *В.М. Гелецкий*
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ТУРИЗМ В ПРАКТИКЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Представлены результаты исследования, показывающие отношение учителей школ к использованию туризма как средства экологического воспитания школьников.

Ключевые слова: экологическое воспитание, туризм, природная среда, учебно-экологическая тропа.

В научной и методической литературе все чаще появляются сообщения об успешном опыте применения туризма в экологическом воспитании школьников и студентов [1–3; 5–7]. Это можно объяснить тем, что в данном случае сама природа является главным обучающим фактором, создавая благоприятные условия для активного усвоения знаний и природоохранных навыков. Однако при проведении таких занятий должны быть обеспечены определенные организационные условия. Одной из форм проведения занятий на природе является «Экологическая тропа» [4], т.е. специально разработанный и оборудованный маршрут, позволяющий овладевать умениями применять на практике знания из разных предметов в комплексе, постигая неразрывное единство природной среды и человека.

Экологическая тропа применяется не только в учебных, исследовательских, оздоровительных и развлекательных целях, но и становится учебной лабораторией для учителей географии, биологии, химии, начальных классов, трудового обучения, физической культуры, ОБЖ, литературы, рисования и т.д. Может использоваться воспитателями, методистами, руководителями дошкольных и внешкольных учреждений. При решении задач формирования ответственного отношения к природе и развития личности ребенка использование тропы помогает показать многомерность и гармоничность окружающего мира. На учебно-экологической тропе обучение и воспитание сливаются в единый процесс.

Цель данного исследования – выяснить, как оценивают учителя школ возможности туризма в качестве средства экологического воспитания.

Было опрошено 472 учителя-предметника и классных руководителя из 10 школ г. Лесосибирска.

Результаты опроса позволили установить следующее:

– большинство учителей (81,6 %) считают, что предмет «Экология» необходимо изучать непосредственно в природной среде на конкретных примерах;

– 55 % учителей считают туризм очень эффективным, а 41 % – эффективным средством экологического воспитания школьников и лишь 4 % – малоэффективным, неэффективным;

– 48 % опрошенных считают, что экологическое воспитание с использованием туризма предпочтительней осуществлять в школьном возрасте, а 33 % – в дошкольном;

– 70 % учителей уверены, что могут использовать туризм для проведения экологизации своих предметов в плане экологического воспитания школьников и 63 % из них готовы к этому (при должном необходимом методическом обеспечении);

– 18 % респондентов используют туризм в экологическом воспитании школьников 5-6 раз в учебный год, 37 % – 3–4 раза и 20 % – 1–2 раза;

– на вопрос «Как часто вы хотели бы использовать туризм в экологическом воспитании?» 26 % ответили, что хотели бы еженедельно, 32 % – один раз в месяц, 24 % – 7–8 раз в год;

Выясняя причины столь существенного несоответствия желаемого с действительным, было установлено, что перед учителями возникают следующие трудности: нехватка или отсутствие компетентных помощников (туристских общественных кадров) – 34 %; отсутствие и несовершенство нормативно-правовой и методической базы для проведения занятий такой направленности – 21 %; связанные с учетом рабочего времени, планированием и проведением таких мероприятий (экскурсии на природу, походы, экологические тропы и др.) – 16 %; отсутствие свободного времени – 11 %; незнание местности (маршрутов и т.д.) – 7 %; боязнь за жизнь детей (травмы, клещевой энцефалит и др.) – 4 %; трудности в организации детей – 3 %; материальные трудности – 1,5 %; транспортные – 0,5 %.

По итогам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Большинство респондентов убеждены, что изучать предмет «Экология» необходимо непосредственно в природной среде на конкретных примерах.

2. Почти все учителя считают, что туризм является доступным и эффективным средством экологического воспитания школьников.

3. Выявлен высокий уровень востребованности туризма среди учителей как средства экологического образования и воспитания школьников.

4. Основными трудностями во внедрении туризма в учебно-воспитательный процесс, являются отсутствие специально-подготовленных кадров; временной фактор (учет рабочего времени и отсутствие свободного времени); нормативно-правовое обеспечение.

Список литературы

1. Бондаренко, В. Д. Культура общения с природой / В. Д. Бондаренко. – М. : Агропромиздат, 1987. – 174 с.

2. Ожегов, Ю. П. Экологический импульс : проблемы формирования экологической культуры молодежи / Ю. П. Ожегов, Е. В. Никонорова. – М. : Мол. гвардия, 1990. – 271 с.
3. Охрана природы : справ. / К. П. Митрюшкин, Ю. П. Беличенко [и др.]. – 2-е изд. – М. : Агропромиздат, 1987. – 269 с.
4. Сибирский жизненный стандарт: экология, образование и здоровье человека : сб. докл. гор. науч.-практ. конф. – Красноярск, 2000. – 112 с.
5. Симаков, В. И. Туристские походы выходного дня / В. И. Симаков. – М. : Сов. Россия, 1984. – 128 с.
6. Стрижев, А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе / А. Н. Стрижев. – М. : Профиздат, 1986. – 176 с.
7. Туризм в школе: книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицин, В. М. Куликов, Е. С. Рябов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 160 с.

А.С. Третьяков, *В.Ф. Гайкович*

Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, г. Красноярск

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ

Показано влияние музыки на организм человека, а также раскрыты теоретические основы музыкального сопровождения занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: музыкальное сопровождение, физические упражнения, оздоровление, ритм, темп музыки.

Человек всегда хотел быть здоровым, физически сильным, психически устойчивым, творчески активным. В каком-то смысле вся история человечества – это поиск реальных путей к здоровой, полноценной жизни.

Давно заметив неоспоримое и многостороннее влияние искусства на жизнь и здоровье, человек настойчиво обращался к нему в надежде на помощь. И искусство помогало ему, возвращая силы и душевное равновесие, делая жизнь достойной человека [6].

История еще с древнейших времен оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании терапевтических возможностей музыкального искусства.

Первым, кто научно объяснил лечебный эффект музыки, был Пифагор. В III в. до н.э. в Парфянском царстве был создан музыкально-медицинский

центр, где с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств, сердечных болей. Выдающийся психоневролог академик В.М. Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость.

С 1969 г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа. Но еще академик Б.В. Асафьев рассматривал колокольный звон и его типы как особую сферу народной музыки. Западные ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка – анальгетик в мире звуков, т.е. она облегчает боль. Пение веселых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, так и назвали – «эффект Моцарта».

Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах. Начиная с XIX в., наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы.

В начале XX в. было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Не случайно в современной медицине все большее распространение получает наряду с фитотерапией и арттерапией термин «музыкотерапия». Речь идет о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой.

В московском центре «Эйдос» музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета, т.к. было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Таким образом, изменяя и регулируя свое психическое состояние, человек может изменить уровень сахара в крови. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибоя, пения птиц, рокота океанических волн, раскатов грома, шума дождя. Исследования показали, что музыкальные вибрации оказывают благотворное

влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом [4].

Основываясь на исследованиях ученых, можно с уверенностью рекомендовать для улучшения качества мышления музыку 2-й половины XVIII в. – начала XIX в. (Бах, Моцарт, Гайдн, Вивальди, Шопен, Мендельсон) – в классическом варианте или в исполнении «Рондо Венециано». Слушать эту музыку можно перед работой и в перерывах. В качестве фоновой эту музыку не стоит использовать во время творческой умственной работы, а лучше – при однообразной механической работе или во время еды [6].

Музыка – один из факторов эмоционального воздействия на организм человека, на его нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы [9].

Музыка, обладая непосредственным эмоциональным воздействием, способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности [3].

Благодаря вышеперечисленным свойствам, музыка нашла широкое применение в области физической культуры и спорта.

Она способствует ускорению формирования новых двигательных навыков и совершенствованию координации движений. Как свидетельствуют ученые, под влиянием специально подобранной музыки ритм сердечных сокращений после физических нагрузок восстанавливается быстрее, время зрительно-моторных реакций укорачивается, улучшается точность реагирования и дифференцирования мышечных усилий [9].

Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение [4].

От правильного подбора музыкального сопровождения во многом зависит успех занятия. Музыка не может служить лишь в качестве фона или музыкального оформления, она должна быть активным компонентом движений, эмоциональным стимулом к ним [8].

Музыка на занятиях физическими упражнениями является средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения.

Музыкальный ритм помимо временных соотношений звуков, т.е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, заключает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки и в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательную и эмоцио-

нальную окраску, оставаясь в то же время свободным. Правильная методика применения музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка.

Ритм музыки на занятиях должен быть четким и ясным. При этом желательно, чтобы музыкальная тема по характеру была отвлеченной, без активного воздействия на воображение занимающихся и их эмоциональное состояние. Кроме того, к музыкальному сопровождению предъявляется еще одно требование – равномерность.

Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются образность, оптимистический характер, завершенность мелодии.

Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения.

Важным методическим приемом является и изменение темпа выполнения хореографических движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации. Если в начале изучения нового хореографического материала темп будет слишком быстрым, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности занимающихся понять задание и повторить его, что, в свою очередь, может вызвать раздражение, развить комплекс неспособности к данному роду двигательной активности. Но и слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе также не следует, т.к. в этом случае снизится воздействие занятия на кардиореспираторную систему, а следовательно, и оздоровительный эффект на организм занимающихся [3].

На занятиях физического воспитания следует использовать музыку, простую по форме и содержанию, жизнерадостную и бодрую по характеру. Рекомендуются танцевальные и песенные формы музыкальных произведений, галопы, польки, экосезы, вальсы, мазурки, народные танцевальные и песенные мелодии, популярные современные песни [2].

При подборе музыки необходимо учитывать следующие факторы:

- часть занятия (подготовительная, основная или заключительная);
- основная направленность занятия;
- уровень подготовленности и тип телосложения занимающихся;
- возможность правильного выполнения упражнения под музыку;
- музыкальное предпочтение и возраст занимающихся [1].

В подготовительной части музыка помогает сосредоточить внимание занимающихся, устанавливает единый темп и ритм движений, вырабатывает выразительность, четкость, законченность упражнений, создает бодрое, приподнятое настроение.

В основной части музыка (не связанная со структурой движений) создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности.

В заключительной части физические упражнения под спокойную, плавную музыку снижают общую нагрузку [5].

Каждому комплексу упражнений характерен свой ритм. Занятие должно нести определенную тему, а может быть, единый художественный образ. При этом можно использовать мелодии и ритмы многих композиторов, а также мелодии разного характера одного композитора.

В комплексе должны присутствовать медленные, умеренные и быстрые темпы. Неправильно выбранный темп искажает музыкальный образ, содержание и эффективность занятий [9].

Эффективность положительного воздействия музыкального сопровождения достигается только при условии обеспечения органической связи между характером выполняемых упражнений и содержанием мелодий, темпом, размером, ритмом музыкального произведения [5].

На основе проведенного анализа можно отметить, что музыка является одним из факторов эмоционального воздействия на организм человека (на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы), способствующим повышению продуктивности занятия.

Список литературы

1. Аквафитнес : метод. указания к практ. занятиям по курсу «Физическая культура» для студентов всех специальностей / сост. О. В. Лапыгина, Е. Н. Морозова; СибГАУ. – Красноярск, 2007. – 36 с.

2. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 208 с.

3. Брюханова, Н. А. Физическая культура. Оздоровительная аэробика : учеб. пособие / Н. А. Брюханова. – Красноярск : ИПЦ КГТУ, 2006. – 116 с.

4. Лобанова, Е. А. Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий / Е. А. Лобанова // Музыка в школе. – 2005. – № 3. – С. 36–52.

5. Музыкальная ритмика в школе : метод. разработка для обучающихся / И. В. Суворова; КГПУ. – Красноярск, 1999. – 24 с.

6. Райгородский, Б. Д. Что может музыка / Б. Д. Райгородский // Музыка в школе. – 2004. – № 4. – С. 61–64.

7. Ротерс, Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физ. культура» / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.

8. Сосина, В. Ю. Ритмическая гимнастика : альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фаблан. – Киев : Рад. шк., 1990. – 225 с.

9. Фролов, А. Ф. Ритмическая гимнастика – для всех / А. Ф. Фролов, Э. М. Золкина. – Саранск : Мордов. кн. изд-во, 1987. – 104 с.

О.А. Фатеева
МОУ ДОД ДЮСШ № 8, г. Красноярск

РЕЗЕРВЫ В УПРАВЛЕНИИ МОТИВАЦИЕЙ СПОРТСМЕНОВ

Рассмотрены резервы в управлении мотивацией спортсменов и эффективности тренировочного процесса: систематический анализ дневников самоконтроля, а также разработанные нами протоколы по рейтинговому тестированию спортсменов, индивидуальные планы на время каникул и отпусков, анкетирование по итогам сезона с применением методики незаконченных предложений.

Ключевые слова: контроль эффективности тренировочного процесса, управление мотивацией спортсменов.

Одним из важнейших составляющих успеха учебно-тренировочного процесса ДЮСШ является высокая мотивация учащихся. Соблюдению дидактического принципа сознательности и активности служит значительный набор норм и правил государственного управления в виде утвержденных программ с обязательным разделом по теоретической подготовке, а также методики и приемы, наработанные в педагогическом сообществе.

Опыт работы заместителем директора по учебно-воспитательной работе краевой СДЮШОР, методистом в трех профессиональных хоккейных клубах мастеров показывает, что в спортивной педагогике не всегда или не в должной мере используется такая эффективная мера стимулирования деятельности спортсменов, как ведение и систематический анализ дневников самоконтроля [2], формально осуществляется инструкторская и судейская практика, воспитательная работа [1].

По нашему мнению, высокую эффективность обратной связи дает анкетирование по итогам сезона с применением методики незаконченных предложений: «Я оцениваю свою подготовку как …, Я считаю, что тренер оценивает мою подготовку как …, Мне мешает …, Мне помогает…, Я думаю, что в моей подготовке можно изменить …, Самым трудным для меня было …, Самым интересным для меня было…, Если бы я знал, что …». Нередко воспитанники с неожиданной искренностью раскрываются даже в именных анкетах. Тренерам это дает существенную информацию к размышлению. Несомненный интерес представляет и анонимное анкетирование.

Нами выявлено, что значительный стимул в подготовке дает применение рейтингового протокола тестирования с определением сильных и слабых мест в

подготовке каждого спортсмена и группы (команды) в целом (табл. 1). Рейтинг определяется по наименьшей сумме мест, занятых учащимся в каждом тесте. Занятые места суммируются, и тот, у кого сумма была наименьшей, занимает первую строчку в рейтинге. Остальные места распределяются по возрастанию суммы набранных мест. Методика достаточно трудоемкая, однако наш опыт показывает, что учащиеся всегда проявляют инициативу по обсчету протоколов в программе Excel.

Таблица 1

Имя, фамилия	Тройной прыжок			Бег 300 м			Бег 100 м			Итог	
	Результат, м	Место	Оценка	Результат, м	Место	Оценка	Результат, м	Место	Оценка	Сумма мест	Итоговое место (рейтинг)
Роман А.	**7,89**	**3**	**4**	**40,4**	**1**	**5**	**12,8**	**3**	**4**	7	1
Артем П.	**8,22**	**2**	**5**	41,5	4	4	**12,0**	**1**	**5**	7	1
Петр И.	7,81	4	4	43,9	9	3	**12,5**	**2**	**4**	15	3
Михаил Н.	7,56	6	3	43,3	7	3	12,8	3	4	16	4
Виктор П.	**8,51**	**1**	**5**	44,3	11	2	12,9	5	3	17	5
Павел К.	7,32	8	3	**41,3**	**3**	**4**	13,1	7	3	18	6
Антон М.	7,40	7	3	**41,0**	**2**	**5**	14,0	14	2	23	7
Михаил В.	7,80	5	4	44,4	13	2	13,0	6	3	24	8
Олег А.	7,29	9	3	43,6	8	3	13,3	8	3	25	9
Роман К.	6,88	13	2	44,1	10	2	13,6	8	2	31	10
Максим К.	7,27	10	3	43,2	6	3	14,1	15	2	31	10
Вадим Б.	6,45	15	2	42,5	5	3	13,9	13	2	33	12
Максим Ф.	7,15	11	2	44,9	14	2	13,6	9	2	34	13
Семен К.	7,00	12	2	44,3	12	2	13,8	12	2	36	14
Роман В.	6,50	14	2	45,7	15	2	13,7	11	2	40	15
Оценка: «5» «4» «3»		8 ,10 7 ,80 7 ,40			41 ,0 43 ,5 46 ,0			12 ,4 12 ,8 13 ,1			
Среднее значение группы		7 ,40			43 ,2			13 ,2			

Существенным резервом в управлении мотивацией спортсменов и повышении эффективности тренировочного процесса является разработанное и апробированное нами в течение 3 лет на группе из 74 учащихся составление индивидуальных планов самостоятельной подготовки на период отпуска или каникул.

Лицевая сторона индивидуального плана (формат А4) заполняется тренером (см. рисунок), внутренняя – воспитанником, записи делаются самостоятельно и ежедневно (табл. 2).

№ п/п	Вид испытаний	Результат 2008 г.	Оценка	Планируемый результат
1	**Бег 30 м**			
2	**Бег 60 м**			
3	**Бег 300 м**			
4	**Бег 3 000 м**			
5	**Прыжок в длину с места**			
6	**Тройной прыжок с места**			
7	**Приседания на одной ноге**			
8	**Подтягивание**			
9	**Отжимания в упоре лежа**			
10	**Прыжки ч/з скамейку боком**			
11	**Тест на гибкость**			
12	**Многоскоки 100 м**			

Задачи по устранению недостатков в текущем году

•
•
•

Тренер _____

Линия сгиба

Индивидуальный план

самостоятельной подготовки
на 1–20 августа 2009 г.

воспитанника тренера _____

Образец оформления индивидуального плана самостоятельной подготовки на период каникул
(развернутый лист А4, лицевая сторона)

Таблица 2

№ п/п	Перечень средств подготовки	Дози-ровка	Дата выполнения																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Разминочный бег	мин	10		10	10		10		10	10		10		10		10	10		10		10
2	Общеразвивающие упражнения	мин	15		10	10		15		10	10		15		15		10	10		15		15
3	Кроссовый бег	мин	30					30					30		30					30		30
4	Футбол	мин			40					40							40					
5	Катание на роликах	мин				35					35							35				
6	Велоезда	мин		35					50							45						
7	Плавание	мин					45					45							45			
8	Отжимание от пола	раз		4х20		3х30			2х50			3х40				70						
9	Подтягивание	раз			2х12		3х10		2х15		3х11		4х10									
10	Приседания на одной	раз		2х30					2х35				4х25			3х30				4х20		
11	Многоскоки	раз																				

Выписка результатов тестирования и индивидуализация задач на следующий сезон требует значительного времени и сил педагога, однако наш опыт показал, что составленные таким образом планы выполняются учащимися уже в группах начальной подготовки и в немалой степени способствуют сохранности контингента.

Список литературы

1. Бауэр, В. Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ / В. Г. Бауэр. – М. : Сов. спорт, 2003. – 32 с.

2. Фатеева, О. А. Хоккей с мячом : программа для ДЮСШ и СДЮШОР (группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы) / О. А. Фатеева, Г. В. Фатеев. – Иркутск : Папирус, 2008. – С. 61–64.

Б.А. Федулов, *Л.Б. Пегарева*

Алтайская академия культуры и искусств, г. Барнаул

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Личностно-ориентированное взаимодействие раскрывается как необходимое условие разностороннего развития личности. Представлены содержательные и процессуальные компоненты реализации личностно ориентированного взаимодействия при проведении занятий по физической культуре.

Ключевые слова: личностно-ориентированное взаимодействие, субъект-субъектные отношения, физическое воспитание, физическая культура.

Эффективность учебно-воспитательного процесса и успешность жизнедеятельности в учебном заведении во многом определяются характером межличностных взаимодействий между педагогом и учащимися. В рамках современной педагогики остро встает проблема нового стиля взаимодействия, основными характеристиками которого являются гуманизм, творчество, сотрудничество, доверие, партнерство.

Наиболее эффективным является личностно-ориентированное взаимодействие между педагогом и учащимися, оно отличается следующими качествами: 1. Субъективированностью: педагог осознает и признает значимость не только объективных обстоятельств («вещей», «условий») и даже не столь-

ко мыслей и действий учащихся, сколько глубинных переживаний, эмоций, чувств. 2. Диалогичностью и феноменологичностью: педагог не стремится к достижению своих собственных целей, не превращает учащегося в средство достижения этих целей, а пытается понять и адекватно выразить и свои собственные переживания, и переживания своего партнера по общению. 3. Отказом от парадигмы прямых и целенаправленных педагогических воздействий, в ходе которых неизбежно манипулируют обучаемыми [1].

Основными критериями личностно-ориентированного взаимодействия являются: поиск помощи, стимулирование свободы выражения, признание права за учеником на негативные чувства и выяснение их причин, выражение позитивных чувств, развитие понимания. В результате происходит формирование так называемых «помогающих отношений», т.е. такого типа отношений с другим человеком, при котором он обнаруживает в себе способность использовать эти отношения для своего развития.

Суть личностно-ориентированного подхода состоит в следующем:

– организация субъект-субъектного взаимодействия, предполагающая свободу выбора обучаемым способа получения образования, содержания и методов обучения;

– обеспечение безопасности личностного проявления обучаемого в учебных ситуациях;

– формирование активности обучаемого, его готовности к учению, к решению проблемных задач за счет равнопартнерских, доверительных субъект-субъектных отношений с педагогом;

– получение удовлетворения от учебных заданий и упражнений в сотрудничестве с другими обучающимися [2].

Немаловажное значение при рассмотрении вопроса о ведущем типе педагогического взаимодействия приобретает проблема определения принципов его проектирования и организации. Так, при построении педагогического личностно ориентированного воздействия предлагается руководствоваться следующими ведущими принципами:

1) принципом ценностных ориентаций, согласно которому взаимодействие необходимо наполнить ценностным содержанием, ориентированным на высшие ценности: человек, жизнь, природа, труд, познание, общение;

2) принципом субъектности, предполагающим постоянное инициирование в ребенке способности быть субъектом собственных действий и поведения в своей жизни;

3) принципом данности, определяющим такое отношение к ребенку, когда его принимают как безусловную ценность и данность, уважительно относятся к истории его жизни, развитию, специфике личностного становления [5];

4) принципом диалогизации, который связан с преобразованием позиций взрослого и ребенка в личностно-равноправные позиции соучащихся, совоспитывающихся, сотрудничающих людей;

5) принципом проблематизации, ведущим к изменению ролей и функций обучающего и обучаемого. Деятельность учителя направлена на актуализацию учащегося, его стремлений к личностному росту;

6) принципом персонализации, который предполагает отказ от ролевых масок, включение во взаимодействие таких элементов личностного опыта, как чувства, переживания, эмоции и соответствующие им действия и поступки;

7) принципом индивидуализации, направленным на построение и выбор такого содержания и таких методов обучения и воспитания, которые были бы адекватны возрастным и индивидуальным особенностям и возможностям, способностям и склонностям всех учащихся [3].

Обобщая теоретические положения, следует отметить, что личностно-ориентированное взаимодействие, направленное на учет индивидуальных способностей и возможностей ученика, на создание благоприятных условий для становления его активной позиции как субъекта учебной деятельности и общения способствует установлению между учителем и учениками субъект-субъектных отношений.

Следовательно, организация работы по воспитанию у школьников физической культуры, с учетом реализации личностно ориентированного взаимодействия, должна быть направлена на решение ряда задач:

1. Содействие правильному физическому развитию учащихся, росту работоспособности.

2. Морфологическое и функциональное совершенствование организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, предупреждение заболеваний и укрепление здоровья.

3. Развитие основных двигательных качеств и способностей человека к разносторонней двигательной деятельности.

4. Воспитание не только физических, но и морально-волевых качеств, преодоление страха, усталости, неуверенности.

5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

6. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой.

7. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.

Главная цель личностно-ориентированного взаимодействия для педагогического коллектива, и учителя в частности, состоит в том, чтобы ученик стал по-настоящему субъектом своей деятельности. Эта цель достигается такими путями: 1. Дать ученику знания, помогающие понять сущность физической культуры, уяснить эффективность упражнений, овладеть способностью анализировать свои ощущения и движения. 2. Укреплять здоровье, формировать гармоничное телосложение. 3. Развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, а также гибкость, меткость, точность, способность ориентиро-

ваться в пространстве и во времени, пластичность и ритмичность движений. 4. Воспитывать культуру движений. 5. Воспитывать интеллект, нравственные и эстетические чувства.

Физическое развитие, физическая подготовленность, развитие физических качеств изначально являются ценностями человека и заложены в содержание образовательных стандартов. Деятельность по освоению ценностей гармоничного развития личности, на основе личностно-ориентированного взаимодействия, должна организовываться не только на уроке физической культуры, но и на занятиях в спортивных кружках, секциях и во время выполнения физкультурных занятий дома. Поэтому учителя физической культуры должны овладеть: знаниями основ морфологического и функционального совершенствования организма учащихся; технологией и структурой построения урока; различными средствами оздоровления.

Комплекс мер, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся на основе личностно-ориентированного взаимодействия, должен включать следующие направления деятельности:

1. Формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательных учреждений (разработка вариативных программ, направленных на формирование понятий ценности здоровья; изменение содержания и форм физического воспитания, превращение его в меру охраны здоровья и гармонизации личности; разработка и реализация системы мер, направленных на профилактику алкоголизма и наркомании, охрану репродуктивного здоровья).

2. Нормализация учебной нагрузки (существенная разгрузка учебных программ; приведение образовательного процесса в соответствие с возрастными и функциональными особенностями развития учащихся).

3. Подготовка и повышение квалификации педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, с целью обеспечения полноценного развития ребенка в образовательном процессе.

4. Создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья и проблемы в развитии, которая должна быть направлена на раннюю диагностику и коррекцию здоровья.

Важно при реализации личностно ориентированного взаимодействия учитывать индивидуальные особенности физического и функционального развития учащихся. Требованиями к формированию готовности учителя по реализации личностно-ориентированного взаимодействия в процессе занятий по физической культуре являются: специальная психолого-педагогическая подготовка учителя в контексте здорового образа жизни; формирование специальных практических знаний, способствующих эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности; освоение учителями и родителями новых, активных и нетрадиционных средств оздоровления и обучения [4].

Выделим основные условия по реализации личностно-ориентированного взаимодействия на занятиях по физической культуре. Первым условием качественного проведения занятия является его целенаправленность (опосредованная – задача урока, непосредственная – смысл конкретных заданий). Такие опосредованные и отдаленные цели, как укрепление здоровья, физическое совершенствование и т.п., не всегда служат достаточно сильным стимулом для сознательного и активного двигательного поведения на занятиях. Это важно учитывать и ставить перед учащимися не только общие, но и, по возможности, конкретные непосредственные, пусть даже условные цели заданий [4]. Целенаправленность таких занятий проявляется в трех основных аспектах: образовательном, воспитательном и оздоровительном.

Вторым условием является выбор средств и организация занятия. Выбор средств физического воспитания должен отвечать следующим требованиям: целесообразность и последовательность, разнообразие и новизна заданий, их эмоциональность, оптимальность соотношения доступности и сложности, дифференциации в зависимости от пола и уровня подготовленности. Показатели качественной организации занятий: подготовленность места занятия, своевременность начала и окончания занятия, использование инвентаря, методы организации выполнения заданий и т.д.

Третьим условием качественного проведения занятий является обеспечение личностного отношения: а) обучаемых к занятию; б) обучаемых к личности преподавателя; в) взаимодействие и взаимоотношение в системе «педагог – учащийся».

Вышеперечисленные условия являются «внутренними» факторами, определяющими качество проведения занятий по физическому воспитанию с учетом требований личностно ориентированного взаимодействия. О качестве решения задач физического воспитания в учебном процессе в целом можно судить по основным объективным и субъективным показателям [5]. Объективные – это главным образом те поведенческие акты и результаты физического воспитания, которые можно наблюдать непосредственно. К ним относятся: выполнение установленных норм, динамика результатов по физической подготовленности и физического развития, дисциплина и активность на занятиях и др. Субъективные – это отношение учащихся к физическому воспитанию. Оно выражает мнение учащихся об этом процессе, характеризует степень его соответствия их ожиданиям; степень потребности в занятиях; степень удовлетворения, получаемого как от занятий в целом, так и от его отдельных характеристик, а также пожелания об улучшении качества занятий.

Таким образом, качественное решение задач учебного процесса по физическому воспитанию имеет большую социальную значимость и зависит от целенаправленности, качественной организации и содержания занятии, от отношения учащихся к занятию, от взаимодействия и взаимоотношений преподавателя и учащихся.

Список литературы

1. Белухин, Д. А. Основы личностно-ориентированной педагогики / Д. А. Белухин. – М. : НПО «МОДЕК», 2001. – 317 с.
2. Зимняя, И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. – Ростов н/Д. : Феникс, 2001. – 480 с.
3. Орлов, А. Н. Управление подготовкой учительских кадров: проблемы и перспективы развития / А. Н. Орлов. – М., 1990. – 190 с.
4. Унт, И. Э. Индивидуализация и дифференциация обучения / И. Э. Унт. – М. : Педагогика, 1990. – 192 с.
5. Щуркова, Н. Е. Практикум по педагогической технологии / Н. Е. Щуркова. – М. : Пед. о-во России, 2004. – 250 с.

Е.Р. Фрегер

Красноярский государственный аграрный университет, г. Красноярск

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ В ВУЗАХ

В статье рассматриваются вопросы организации и проведения академических занятий по гиревому спорту со студентами в вузах.

Ключевые слова: гиревой спорт, подготовка.

На основании многолетнего опыта в организации и проведении академических занятий по гиревому спорту на кафедре физического воспитания КГАУ была разработана структура подготовки спортсменов-разрядников.

Отбор в группы гиревого спорта следует начинать с первых дней пребывания студентов в вузе. Первоначально с помощью анкетного опроса и бесед определяют желающих заниматься данным видом спорта. Им предлагается 56-часовая программа занятий. На первом, вводном, занятии студенты знакомятся с информацией о гиревом спорте, технике безопасности, контрольных и зачетных нормативах, требованиях спортивной квалификации.

Студентов взвешивают для определения весовых категорий, комплектуют в группы и распределяют по помостам в соответствии с принципом одинакового собственного веса. Затем приступают к общей и специальной разминке. При ее проведении рекомендуем использовать вспомогательное оборудование и тренажеры: «крутилку» для развития мышц кистей, наклонную скамейку для выполнения упражнений с отягощениями, перекладины для отжимания и подтягивания, горизонтальные скамейки для жима штанги из положения лежа, станки с блоками для развития силы мышц спины и жи-

вота, а также металлические палки, амортизаторы, эспандеры и другой инвентарь. После окончания разминки приступают к изучению техники классических упражнений. С этой целью используют 16- и 24-килограммовые гири.

Прослушав теоретические объяснения и ознакомившись с правилами выполнения упражнений, студенты приступают к самостоятельным подъемам снарядов. Классические упражнения включают в каждое занятие по 4–6 подходов, причем по одному подходу выполняют «на результат», а остальные – на 50–60 % от максимального количества подъемов. Рывок на первых четырех занятиях занимающиеся выполняют раздельно одной, а в следующем подходе другой рукой. Вспомогательные упражнения выполняют с гирями большого веса, со штангой и другими отягощениями.

На втором курсе наиболее способным студентам предлагают избрать специализацию «гиревой спорт» и совершенствоваться до конца обучения. В этом случае одной из главных задач занятий является подготовка квалифицированного инструктора и судьи по гиревому спорту, который сможет организовать и провести тренировочные занятия с группой новичков, соревнования на первенство группы. Особое внимание уделяют теоретическому разделу, куда включают краткий исторический очерк развития гиревого спорта в России, сведения о строении и функциях организма человека, о влиянии физических упражнений, гигиене, закаливанию, режиме и питании спортсмена-гиревика. На практических занятиях студенты учатся оказывать первую медицинскую помощь, изучают основы методики обучения и тренировки гиревика, технику выполнения толчка двух гирь и рывка одной гири одной и двумя руками, вспомогательные упражнения с гирями, штангой и другими отягощениями.

Студентов учат технически правильно выполнять упражнения, своевременно замечать ошибки, правильно и обоснованно их устранять, подбирать упражнения для проведения общей и индивидуальной разминки с группой перед тренировочным занятием и соревнованиями.

В дни контрольных уроков каждый студент может побывать в роли участника и судьи. Преподаватель стремится привить судейские навыки не только в умении считать, но и правильно записывать эти сведения в протокол, определять количество очков за двоеборье и то, какому разряду соответствует показанный результат. Все это помогает занимающимся расширить общий кругозор и получить навыки оформления простейших форм технической документации, включающей разрядные нормативы, зачетные требования по семестрам для каждой весовой категории, поурочный рабочий план, экран успеваемости. Образцы перечисленной документации вывешивают для обозрения на специальном стенде. Кроме этого на каждого занимающегося студента целесообразно завести карточку, куда вносят общие сведения, даты присвоения спортивных разрядов, судейских категорий и учет спортивных результатов, показанных на всех соревнованиях, включая прикидки, фиксируют све-

дения о судействе. По окончании периода обучения эту карточку вручают каждому студенту вместе с удостоверением инструктора и судьи. Система занятий с использованием гиревой подготовки вполне приемлема на практических занятиях по физвоспитанию. Занятия по предложенной системе способствуют повышению интереса студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом. По окончании 3-го курса все студенты значительно улучшают физические показатели, а 50 % студентов выполняют разрядные нормативы спортивной классификации.

Г.К. Хомяков

Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ЛЕГОЧНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ

В статье рассматривается эффективность применения ЛФК в комплексном лечении легочной патологии.

Ключевые слова: бронхоспазм, вспомогательная дыхательная мускулатура, ЛФК.

Хронические бронхолегочные заболевания продолжают представлять в большинстве промышленно развитых стран мира большую медицинскую и социальную проблему из-за высоких уровней распространенности, временной и стойкой инвалидизации и смертности, наносящих большой экономический ущерб. Иркутская область не является исключением. Уровень общей заболеваемость населения Иркутской области в 2006 г. увеличился на 42 % и составил 157 859,0 на 100 000 населения (в 2005 г. – 151 438,1), что на 8,1 % выше, чем по Российской Федерации (145 970,5 тыс. на 100 000 населения). В структуре общей заболеваемости всего населения Иркутской области преобладают болезни органов дыхания – 23,9 %. В структуре первичной заболеваемости взрослого населения болезни органов дыхания занимают первое место и составляют 22,9 %. Первичная заболеваемость подростков составила 107 тыс. вновь выявленных заболеваний на 100 000 населения, что на 3 тысячи выше, чем в 2004 г. (104 тыс.). В структуре первичной заболеваемости подросткового населения Иркутской области болезни органов дыхания также занимают первое место и составляют 41,1%. Первичная заболеваемость детского населения Иркутской области составила 180 тыс. вновь выявленных заболеваний

на 100 000 населения, что на 15 тыс. выше, чем в 2005 г. В структуре первичной заболеваемости детского населения болезни органов дыхания занимают первое место и составляют 59,1%, что почти в 2,3 раза выше, чем у подростков и в 7,9 раза выше, чем у взрослого населения. К территориям с высоким уровнем заболеваемости по классу болезней органов дыхания: гг. Усолье-Сибирское, Братск, Шелехов, Иркутск, Катангский, Качугский, Ольхонский, Черемховский районы.

Таким образом, реабилитация этой группы больных в условиях Сибири является наиболее актуальной проблемой. Нами предложен комплекс реабилитационных методов лечения, включающий: ингаляции, лечебную физкультуру, массаж в дренажном положении, сауну, рефлексотерапию, кислородотерапию.

Акцент ставился на применении ЛФК и массаж грудной клетки. Объем физической нагрузки был строго дозирован, а сами гимнастические упражнения были направлены главным образом, на укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение координации вдоха и выдоха, а также на устранение чувства страха перед физической нагрузкой.

Лечебной физкультурой занимались 88 мужчин и 147 женщин с длительностью течения заболевания от 1 года до 20 лет разной степени тяжести болезни (табл. 1, 2).

Таблица 1

Длительность течения ХНЗЛ (мужчины)

Нозологическая форма	Количество	До 5 лет		6–10 лет		11–15 лет		Свыше 15 лет	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Хронический бронхит	46	26	56,5	14	30,4	2	4,3	4	8,7
Бронхиальная астма (всего)	42	13	31,0	16	38,1	7	16,7	6	14,3
В том числе:									
$И_1$	11	4	36,4	6	54,5	–	–	1	9,1
$И_2$	12	5	41,7	5	41,7	1	8,3	1	8,3
$И_3$	19	4	21,1	5	26,3	6	31,6	4	21,1
Всего	88	39	44,3	30	34,1	9	10,2	10	11,4

Таблица 2

Длительность течения ХНЗЛ (женщины)

Нозологическая форма	Количество	До 5 лет		6–10 лет		11–15 лет		Свыше 15 лет	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Хронический бронхит	80	46	57,5	24	30,0	8	10,0	2	2,5
Бронхиальная астма (всего)	67	23	34,3	22	32,8	8	11,9	14	20,9
В том числе:									
$И_1$	18	4	22,2	5	27,8	3	16,7	6	33,3
$И_2$	21	10	47,6	7	33,3	2	9,5	2	9,5
$И_3$	28	9	32,1	8	28,6	3	10,7	8	28,6
Всего	147	69	46,9	46	31,3	16	10,9	16	10,9

В результате занятий ЛФК у 95 % больных наступило клиническое улучшение: уменьшилась одышка, наступило облегчение отхождения мокроты.

У больных с бронхиальной обструкцией, занимавшихся по предложенному нами комплексу ЛФК, был отмечен благоприятный нормотонический тип реакции сердечно-сосудистой системы на предложенную нагрузку (рис. 1).

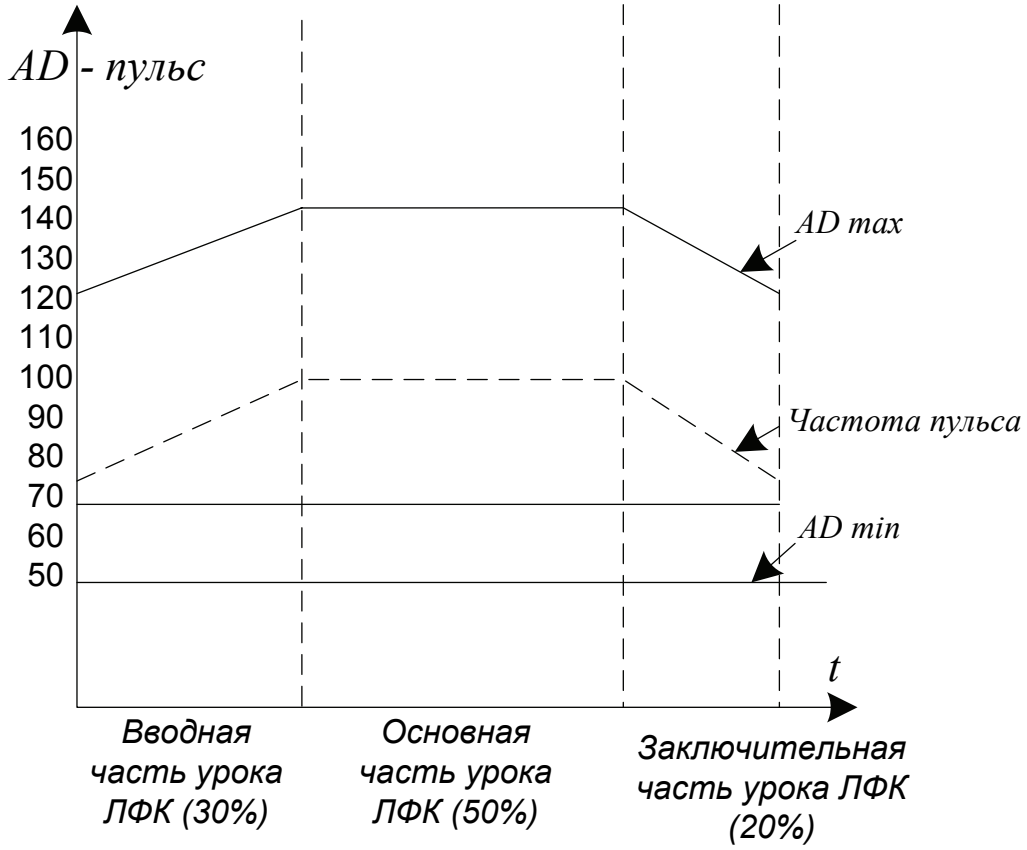


Рис. 1. Врачебно-педагогический контроль на уроке ЛФК за больными ХЗЛ

Исходные уровни систолического и диастолического артериального давления у мужчин, страдавших хроническими неспецифическими заболеваниями легких (ХНЗЛ) с обструктивным синдромом составили, соответственно, 120,0±5 мм рт. ст. и 68.0±3.2 мм рт. ст. Исходная частота пульса 76±3,6 удара в 1 минуту. Вводную часть ЛФК больных с обструктивным синдромом заканчивали с систолическим и диастолическим давлением, равным, соответственно, 140,0±4,0 мм рт. ст. и 70,0–3,0 мм рт. ст. и с частотой пульса 100,0±4,5 удара в минуту.

Во время основной части урока было отмечено по сравнению с исходным достоверное (t – 2,8) увеличение систолического давления до 145,0±7,7 мм рт. ст. Подъема диастолического давления зарегистрировано не было. Было отмечено также по сравнению с исходным учащение пульса до 96,0±4,8 удара

в 1 минуту. В конце занятий артериальное давление и частота пульса возвращались к исходным показателям. Исходные показатели систолического и диастолического артериального давления у женщин, страдающих ХНЗЛ с обструктивным синдромом, составили, соответственно, 120,0±6,0 мм рт. ст. и 70,0±3,3 мм рт. ст., частота пульса 80,0±3,2 удара в минуту. Вводную часть урока ЛФК больные заканчивали с систолическим и диастолическим давлением, равным, соответственно, 135,0±5,4, мм. рт. ст. и 75,0±3,3 мм рт. ст., частотой сердечных сокращений 102,0±3,2 в минуту. Систолическое и диастолическое артериальное давление у больных в основной части урока ЛФК было, соответственно, равно 135±5,6 мм рт. ст. и 75,0–3,4 мм рт. ст. с частотой пульса 93,0±5,2 в минуту. В конце занятий артериальное давление и пульс у больных приходил к исходным показателям. Таким образом, у больных болезнями легких сердечно-сосудистая система отвечала на нагрузку нормотическим типом реакции.

Ниже приведен комплекс упражнений для больных ХНЗЛ с обструктивным синдромом.

Упр. 1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Пружинящим движением отвести локти назад, выпрямить руки в локтевых суставах – глубокий вдох. Принять исходное положение – выдох. Повторить 7–10 раз.

Упр. 2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки вверх – глубокий вдох, резко наклониться влево – выдох, произнести звук «бррах». В и.п. пауза. Поднять руки вверх глубокий вдох, резко наклониться вправо – выдох. То же – наклон к правому бедру.

Упр. 3. И.п.: стоя, руки перед грудью, ноги на ширине плеч. Рывком отводя локти назад, выпрямить руки в локтевых суставах, отставить одновременно левую ногу назад – вдох. В и.п. – выдох. То же – отставляя правую ногу.

Упр. 4. И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе – вдох. Присесть на носках, руки вытянуть вперед – выдох. Вернуться в и.п.

Упр. 5. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены – вдох. Наклон туловища влево, правая рука на пояс, левая рука скользит по бедру вниз – выдох. В и.п. – вдох. То же движение в правую сторону.

Упр. 6. И.п.: сидя на полу, упор рук сзади, ноги согнуты в коленях, ступни фиксированы на полу – выдох. Таз приподнять от пола, тело фиксировано на ладонях и ступнях – вдох. Вернуться в и.п. Повторить 5–8 раз.

Упр. 7. И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. Левую ногу отвести назад, левую руку, согнутую в локтевом суставе, поднять к плечу – вдох. В и.п. – выдох. Правую ногу отвести назад, правую руку поднять к плечу – вдох. В и.п. – выдох.

Упр. 8. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Дыхание произвольное. Прыжки 30 с.

Практика применения ЛФК и массажа показала, что использование в комплексе этих упражнений и массажа достаточно эффективно при реабилитации больных бронхолегочной патологией. При минимальной аллергизации организма достигался достаточно эффективный эвакуаторный дренаж застойной мокроты из легочной системы.

Список литературы

1. Аулин, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулин. – М. : Медицина, 1979. – 192 с.

2. Рембо, А. Г. Врачебный контроль в спорте / А. Г. Рембо. – М. : Медицина, 1988. – 288 с.

3. Дзизинский, А. А. Основы современной терапии / А. А. Дзизинский. – Новосибирск : Наука, 2003. – С. 255–301.

4. Кауров, П. К. Характеристика заболеваемости населения Иркутской области / П. К. Кауров, С. С. Медведева, Е. В. Помазкина // Проблемы медико-демографического развития и воспроизводства населения в России и регионах Сибири : сб. материалов Всерос. конф. – Иркутск, 2007. – С. 61–63.

5. Хомяков, Г. К. Управление тренировочным процессом в гиревом спорте / Г. К. Хомяков. – Иркутск, 2008. – 179 с.

А.В. Черноусова, *Г.М. Самойлова*, *Н.Ю. Старшова*

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

В статье показана роль физической культуры в воспитании студентов технических вузов, уровень состояния здоровья, физического развития и подготовленности молодежи, необходимость продолжать формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, необходимость проведения реформ в образовании.

Рост заболеваемости среди населения страны, в том числе среди студентов, требует неуклонного совершенствования и научного обоснования новых технологий в физкультурно-оздоровительной работе. Основная цель при обучении и воспитании студентов – формирование потребности в «конструировании здоровья» [1]. В условиях реформ российского образования необхо-

димо совершенствование в вузах системы занятий физической культуры и спортом. Особое место в этом процессе занимают вузы технического профиля, готовящие специалистов для различных отраслей промышленности.

В настоящее время физкультурно-оздоровительная работа в системе высшего образования требует совершенствования (Лубышева Л.И., 1994). Современные условия жизни оказывают огромное влияние на физическую активность молодежи, в том числе и студентов технических вузов, что проявляется в снижении их физического развития и подготовленности.

Приобщение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, привитие у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями должны способствовать их физическому и профессиональному самосовершенствованию. В структуре общей физической культуры личности студента значительное место отводится на «совершенствование личных способностей, развитие самовоспитательной и образовательной функции студента» [4].

Будущая профессия требует от выпускников технических вузов крепкого здоровья, высокого уровня физической подготовленности. Однако анализ физкультурно-оздоровительной работы технических вузов страны показывает, что она не отличается особой спецификой и профессионально-прикладной направленностью [3]. При этом необходимо отметить, что занятия физической культурой в рамках образовательной программы не позволяют решать всего комплекса задач, стоящих перед ней.

Развитие массовой физической культуры и спорта является в настоящее время важной составной частью государственной экономической политики, однако предоставляемые физической культурой возможности используются неэффективно. Одна из основных первоочередных задач в воспитании молодежи – это привитие устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Эта задача может быть успешно решена при создании педагогических технологий и условий, стимулирующих формирование потребности к занятиям физической культурой. Приходится отмечать, что физической культурой и спортом в настоящее время активно занимается не более 20 % студентов. Причинами этого чаще всего являются: отсутствие спортивных объектов, отсутствие пропаганды здорового образа жизни, высокая стоимость услуг, предоставляемых сферой физической культуры. Неслучайно в последние годы наблюдается рост количества студентов, имеющих большие отклонения в состоянии здоровья.

В исследованиях, проведенных научными центрами отмечается, что ежегодно на первый курс вузов России поступает обучаться только 16 % абитуриентов, отнесенных к основной медицинской группе [2]. К последнему году обучения количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, увеличивается. Такая тенденция типична для многих вузов РФ. Это указывает на возможную деградацию интеллектуаль-

ной элиты страны в будущем [2]. Опасность этой ситуации трудно преувеличить, поскольку в ближайшие годы современные студенты будут предопределять степень благосостояния страны, ее экономический, научный и культурный уровень. При этом невозможно достигнуть успехов в решении данной проблемы только созданием нормативно-правовых актов, регламентирующих занятия физической культурой.

Одним из важнейших компонентов, составляющих структуру активности занятий физической культурой и спортом, является внутреннее желание и интерес к занятиям у каждого отдельного студента. Поэтому формирование у молодежи потребности в физкультурной деятельности должно стоять во главе угла физкультурно-оздоровительной работы любого образовательного учреждения, в том числе и технического вуза. Большую роль при этом будет играть осознание студентами подлинного уровня своего физического развития и необходимости в его совершенствовании.

Физическая культура будущих специалистов – один из важных видов культуры личности и культуры общества в целом, и без нее достичь всестороннего развития молодежи невозможно. В физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в вузе, необходимо стремиться к решению задач достижения уровня образованности, когда познавательные интересы в области физической культуры перерастают в потребность движения, увеличение количества самостоятельных занятий. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Актуальность совершенствования физической подготовки представителей различных профессий обусловливается особенностями и спецификой производства, высокими темпами развития отрасли, в которой работает или предстоит работать специалисту, большой долей личного фактора в обеспечении и повышении производительности труда, а также высокими требованиями к физической и психологической подготовленности работников, надежности человеческого фактора в системе «человек – машина» и другими факторами.

Отсутствие разработанной системы формирования у студентов потребности к занятиям физической культурой, потребность педагогической практики в научно обоснованных методических рекомендациях по внедрению в технических вузах разнообразных форм физической культуры, делает разработку этой задачи крайне актуальной. Таким образом, необходимо продолжать формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза.

Список литературы

1. Воронцов, Б. Н. Движение и здоровье / Б. Н. Воронцов. – М., 2006.
2. Волкова, Л. В. Концепция формирования физической культуры человека / Л. В. Волкова, Т. Г. Коваленко. – М., 2000.
3. Головин, И. А. Здоровье и работоспособность человека / И. А. Головин. – М., 2002.
4. Сысоев, В. В. Физическая подготовка студенческой молодежи / В. В. Сысоев. – М., 2003.

Д.А. Эверт, В.Ю. Лебединский

Областное государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеский спортивный клуб «Байкал»
г. Иркутск

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И УЧЕБЫ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

В статье рассматривается опыт организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми и подростками по месту жительства и учебы.

Ключевые слова: массовый спорт, детский спорт, детско-юношеский спорт, физкультурно-оздоровительная работа.

Здоровье населения России имеет государственную ценность. В современном обществе востребован здоровый, социально адаптированный и активный человек, способный обеспечить себе, своим близким более высокий материальный уровень. В последние годы условия социально-экономического развития и политического переустройства нашего общества инициировали ряд явлений, негативно отражающихся на здоровье различных социально-демографических групп населения и на демографической ситуации России в целом.

Сложившаяся в настоящее время ситуация в области демографии в Российской Федерации характеризуется рядом негативных тенденций [5]. Прежде всего это выражается в ухудшении состояния здоровья населения [3; 4; 6]. С 1992 г. в России отмечается депопуляция населения, которая обусловлена, с одной стороны, низкой рождаемостью (параметры которой меньше требуемого для замещения поколений почти в 2 раза) и, с другой стороны, высоким

уровнем смертности населения, особенно в младенческом и трудоспособном возрастах.

По данным Госкомстата России, на протяжении десятилетий наблюдается естественная убыль населения, которая находится на стабильно высоком уровне.

Причин демографического кризиса в России много, среди них можно назвать уменьшение продолжительности жизни, падение рождаемости, увеличение детской смертности, миграция, заболеваемость, наркомания и алкоголизм, отсутствие планомерной демографической политики, в основе которой прежде всего должны быть сохранение и приумножение здоровья подрастающего поколения.

По результатам проведения общероссийского мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи, проводимого в рамках реализации постановления Правительства № 916 от 29 декабря 2001 г., выявлено, что детей, имеющих низкий уровень физического здоровья, большинство.

Так, у дошкольников каждый четвертый имеет низкий уровень физического развития: у девочек – каждая четвертая, а у мальчиков – каждый третий [1].

Каждый третий школьник имеет низкий уровень физического развития: среди девочек – каждая четвертая, среди мальчиков – каждый третий.

Отмечено, что по мере перехода из детского сада в школу, а затем в вуз общий уровень физической подготовленности снижается: в вузе имеют низкий уровень физической подготовленности каждый третий юноша и каждая вторая девушка (51,3 %).

По сравнению с Центральной частью России, в Восточной Сибири эта ситуация осложнена из-за особых климатических условий региона, а также неблагоприятной экологической обстановки, т.к. достоверно установлено, что одним из факторов, оказывающих значительное влияние на здоровье населения, является состояние окружающей природной среды (И.И. Брехман, 1990).

При общем резко континентальном характере климата в Восточной Сибири значительная протяженность Иркутской области как в широтном, так и в меридиональном направлениях, а также сложности рельефа определяют внутреннюю неоднородность погодных условий в нашем регионе.

Погодно-климатические условия проживания населения в Иркутской области, такие как частая повторяемость штилей, туманы, большие температурные инверсии создают потенциальную возможность для накопления вредных примесей в атмосфере, почве и водной среде, особенно в районах размещения крупных промышленно-энергетических комплексов.

Построенные и обладающие большой мощностью промышленные предприятия использовали экологически несовершенные, нередко устаревшие или своевременно не модернизируемые технологии, не имели эффектив-

ного очистного оборудования. Все это привело к возникновению высокой техногенной нагрузки на жилые зоны промышленных городов и близлежащие территории. Основные объемы выбросов в атмосферу генерировали техносферы городов: Ангарска (28–30 %), Братска (13–15 %), Иркутска (9–11 %), Усолья-Сибирского (5–7 %) (Государственный доклад, 1999). На остальные населенные пункты приходилось около 38–42 % выбросов [7]. Все это привело к тому, что около 75 % детей дошкольного возраста имеют серьезные отклонения в уровне здоровья. Здоровые дети среди школьников младших классов составляют 10–12 %, а среди старших – всего 5 %. Более чем у 50 % детей разного возраста диагностируются хронические заболевания.

Ухудшение состояния здоровья детей школьного возраста во многом обусловлено еще и низкой двигательной активностью учащихся. Согласно заключению специалистов, объем физкультурно-оздоровительной двигательной активности учащихся общеобразовательных учреждений должен составлять не менее 6 часов в неделю. При организованной двигательной нагрузке от 6 до 13 ч в неделю у учащихся наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокая устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам, возрастает сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям.

23 мая 2002 г. на совместном заседании коллегий Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума Российской академии образования по вопросу «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» говорилось о роли физической культуры в образовательном учреждении как важном условии обеспечения необходимого уровня гармонического развития обучающихся. По итогам обсуждения был издан совместный приказ, предусматривающий комплекс мер по совершенствованию процесса физического воспитания в образовательных учреждениях. Во исполнение данного приказа Министерством в 2002 г. направлены в органы управления образованием субъектов РФ рекомендации о введении в 1–11 классах общеобразовательных учреждений, а также в учреждениях начального профессионального образования дополнительных часов физической культуры.

Однако необходимо отметить, что при переходе школьной системы занятий по физкультуре от 2-часовых к 3-часовым недостаточно использовались возможности проведения занятий с детьми на воздухе, по месту жительства, на простейших спортивных площадках и сооружениях. Организация занятий физической культурой и спортом в основном сдерживалась из-за отсутствия средств на оплату труда преподавателей физической культуры и тренеров.

При относительно большом количестве детских общественных организаций и объединений по интересам, работающих на базе образовательных

учреждений и по месту жительства, спортивными являются только около 10 % из них. В работе с детьми и подростками не используются возможности детских спортивных организаций для формирования навыков самоуправления и самоорганизации, проведения спортивных соревнований и других физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Таким образом, из общего числа учащихся общеобразовательных школ около 10 % заняты физическими упражнениями в течение недели в оптимальном режиме.

Для изменения ситуации на основании постановления губернатора Иркутской области от 23.07.2003 г. № 415-п «О мерах по развитию физической культуры и спорта среди детей и подростков в Иркутской области» было создано областное государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеский спортивный клуб «Байкал», учредителями которого являются Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике Иркутской области, Министерство образования Иркутской области.

Введением ставок педагогов-организаторов по физической культуре и спорту в муниципальных общеобразовательных учреждениях области ДЮСК «Байкал» решает следующие задачи:

– организация занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками по месту жительства или учебы;

– использование интересов и увлеченности учащихся спортивной и физкультурной деятельностью для создания и организации работы детских и юношеских спортивных секций, организаций, клубов и объединений на базе общеобразовательных учреждений области;

– обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания;

– подготовка кадров педагогов-организаторов по физической культуре и спорту, их обучение и повышение квалификации по организации работы с детьми и подростками по месту жительства и учебы;

– оказание методической помощи педагогам-организаторам при организации и проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий среди детей и подростков;

– развитие и укрепление материально-спортивной базы физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

В настоящее время штатная численность «Детско-юношеского спортивного клуба «Байкал» составляет 230 ед. педагогов-организаторов по физической культуре и спорту, которые организуют спортивно-массовую и оздоровительную работу с детьми и подростками по месту жительства и учебы во всех муниципальных образованиях Иркутской области.

Организация массовых спортивных соревнований осуществляется педагогами-организаторами по схеме: «класс – школа – район (город) – область». Такая схема работы предполагает не только выявление более перспективных юных спортсменов, но и создание как для детей, так и для подростков стимула к регулярным занятиям спортом.

С момента создания областного государственного учреждения «Детско-юношеский спортивный клуб «Байкал» открыты 101 спортивный клуб и 988 спортивных секций, в которых занимается 4 959 и 21 150 детей и подростков соответственно. Культивируется 24 вида спорта. Общий охват учащихся, вовлеченных в массовые занятия физической культурой и спортом в 2008 г. составил 102 417 человек, что составляет 40,4 % от общего количества учащихся в Иркутской области.

Проведенный в 2007 и 2008 гг. мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений области показал, что подобная схема организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми и подростками является достаточно эффективной.

С введением ставок педагогов-организаторов по физической культуре и спорту в муниципальные общеобразовательные учреждения области значительно увеличилась численность детей, вовлеченных в оптимально организованную двигательную деятельность, что качественно отразилось на показателях состояния здоровья учащихся.

Список литературы

1. Изаак, С. И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга : дис. … д-ра пед. наук / С. И. Изаак. – М. : СПб., 2006. – 344 с.

3. О ходе проведения общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи в субъектах Российской Федерации / А. И. Лавров, Н. В. Паршикова, А. П. Душанин, И. В. Смирнов, С. И. Изаак // Материалы «Круглого стола» (23 марта 2007 г., г. Москва, Совет Федерации Федерального собрания Российской Федерации). – М. : Совет Федерации, 2007. – 50 с.

4. Оздоровление детей Чеченской Республики / С. И. Изаак, А. М. Индреева, М. Б. Шоранова, Л. А. Тамитлокова // Материалы III науч.-практ. конф. «Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения». – Нальчик, 2007. – С. 144–146.

5. Изаак, С. И. Статистический анализ демографического развития на современном этапе / С. И. Изаак, О. В. Сорокина : Тр. межвуз. науч. конф. «Экономика, социология, управление». – М., 2008. – Вып. 11–12. – С. 86–107.

6. Изаак, С. И. Основы демографии : учеб.-метод. пособие / С. И. Изаак; под общ. ред. И. М. Александрова. – М., 2008. – 100 с.

7. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах. «Паспорт здоровья» : монография / В. Ю. Лебединский, М. М. Колокольцев, Е. С. Маслова, Н. С. Мельникова, Э. Г. Шпорин; под общ. ред. В. Ю. Лебединского. – Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2008. – 268 с.

В.Ф. Юнусбаева

Институт социально-экономических исследований
Уфимского научного центра Российской Академии наук, г. Уфа

ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СЕЛЬСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье рассматриваются особенности направленности деятельности современной сельской молодежи в сфере сохранения собственного здоровья.

Ключевые слова: здоровье, спорт, здоровый образ жизни, сельская молодежь.

Молодежь – это главный стратегический ресурс общества, от которого зависит будущее страны. Жизненное самоопределение молодого человека и реализация его творческого потенциала все в большей степени становятся решающим фактором общественного прогресса.

В современных условиях развития общества необходимость всестороннего учета личных интересов молодого поколения обретает особую значимость. Предоставляя молодому человеку широкие возможности для реализации его способностей, общество в то же время предъявляет к нему определенные требования, успешность их выполнения, а также направленность его дальнейшей деятельности во многом зависят не только от социально-экономических изменений в стране, но и от особенностей физических свойств конкретного человека.

Из-за напряженного ритма жизни сельской 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, способствующий удлинению периода активной творческой деятельности организма человека. Спортивная нагрузка сохраняет физическую активность человека, повышает устойчивость организма к воздействию окружающей социальной среды. За счет воздействия спорта на биологические свойства организма регулируется психико-духовное состояние личности.

Спорт – система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений [1].

Активизируя использование физического потенциала личности, спорт формирует 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.

Данные исследования, проведенного ИСЭИ УНЦ РАН, показывают, что 26,2 % сельской молодежи считают себя людьми, ведущим здоровый образ жизни. Если сравнить доли тех, кто назвал себя ведущим здоровый образ жизни, и тех, кто таким себя не считает, в крайних возрастных группах, то последователей здорового образа жизни среди подростков 14–16 лет в два раза больше, чем среди молодежи 27–30 лет (27,9 и 12,6 % соответственно) [2, с. 92]. Молодые респонденты чаще относят себя к людям, ведущим здоровый образ жизни. И наоборот, чем старше респонденты, тем реже они считают себя людьми, ведущими здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни сельская молодежь связывает с полноценным питанием, здоровым сном, занятиями спортом, отказом от алкоголя и табака. Определенная возрастная группа оказывает влияние на выбор критериев здорового образа жизни. Выбор таких признаков, как здоровый сон, полноценное питание, качественное медицинское обслуживание, хорошее обеспечение лекарствами, наиболее часто наблюдается у представителей старшего возраста (см. таблицу).

Таблица

Основные признаки здорового образа жизни*, % [2, с. 94]

Показатель	Возраст, годы				
	14–16	17–19	20–22	23–26	27–30
Соблюдение режима дня	32,9	34,8	38,0	37,7	34,4
Здоровый сон	56,4	59,2	59,9	62,3	62,6
Полноценное питание	66,8	67,8	75,1	71,2	74,5
Безопасный секс	33,6	39,1	39,7	35,1	29,3
Занятия спортом	73,8	71,3	65,3	62,9	58,5
Качественное медицинское обслуживание	27,2	31,9	31,6	27,8	33,3
Отказ от употребления алкоголя	58,1	57,2	52,2	42,7	39,8
Отказ от курения	58,4	56,3	55,2	47,0	39,8
Профилактика заболеваний	15,8	15,5	19,5	24,5	29,3
Закаливание	15,4	14,7	14,8	10,6	16,3
Хорошее обеспечение лекарствами	3,7	4,3	5,7	4,0	4,4
Затрудняюсь ответить	1,7	1,4	1,3	1,7	4,4

*По мнению респондентов разного возраста.

Основными признаками здорового образа жизни являются активный образ жизни, полноценное питание, здоровый сон, отказ от вредных привычек и профилактика заболеваний. Наиболее важные – это занятие спортом, отказ от алкоголя и курения, безопасный секс.

На соблюдение принципов здорового образа жизни, несомненно, большое влияние оказывают 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.

Здоровый образ жизни – это гармоничное сочетание духовного и физического развития в жизнедеятельности человека. Недооценка или игнорирование здорового образа жизни отражается на таких его показателях, как ухудшение здоровья и уменьшение продолжительности жизни.

Само существование человека предполагает наличие двигательной активности, без которой невозможно его социальное становление. Физические нагрузки увеличивают выносливость организма и повышают его работоспособность.

Обладая возможностью регулировать здоровье, определяющее степень взаимодействия молодого человека с социумом, спорт способен также ориентировать на формирование определенного образа жизни, сохраняющего или разрушающего здоровье. Распространение здорового образа жизни напрямую зависит от числа лиц его сторонников. Уменьшение числа людей, ведущих здоровый образ, увеличивает вероятность его замены другим видом деятельности, которое может быть и противоправным.

Поддержка здорового образа жизни со стороны государства и других агентов социализации молодежи создает условия для развития спорта и его внедрения в жизнь человека.

Список литературы

1. Большая Советская Энциклопедия. – М., 1976. – С. 337.

2. Молодежь Башкортостана: социально-экономический портрет. – Уфа : Гилем, 2006. – С. 92, 94.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.В. Алябьев, *О.Г. Дианова*, *Е.М. Казанцев*,
В.А. Новиков, *Е.А. Степочкин*

Лесосибирский педагогический институт – филиал
Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск

СОЦИАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНТОВ 1-го КУРСА НА ПРИМЕРЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В работе сделана попытка на примере преподавания дисциплины «Физическая культура» дать краткую социальную и досуговую характеристику студентам 1-го курса Лесосибирского педагогического института – филиала Сибирского федерального университета набора 2008–2009 учебного года.

Ключевые слова: социология, досуг.

За последние 15–18 лет значительно изменилась жизнь нашего общества. Переход на капиталистический путь развития привел к резкому возрастанию, особенно среди молодежи, таких явлений, как курение, алкоголизм, наркотики, пренебрежительному отношению к соблюдению здорового образа жизни. Наблюдается сильное социальное разложение общества.

Целью данной работы сотрудников кафедры физического воспитания ЛПИ – филиала СФУ было ознакомление с социальной характеристикой студентов 1-го курса набора 2008–2009 учебного года. Решались задачи изучения социального положения студентов и их склонности к свободному, внеаудиторному, времени проживания на примере преподавания дисциплины «Физическая культура».

Основным методом сбора информации было анкетирование студентов. Анализу подлежали ответы на 7 вопросов анкеты. В анкетировании приняло участие 196 человек из 206, зачисленных на 1-й курс. Процент охвата составил 95,1 %.

Первых три вопроса касались Ф.И.О. студента, года и места рождения, даты и места окончания учебного заведения. Из анализа ответов на эти вопросы выяснилось следующее.

104 человека (53,05 %), поступивших на первый курс, являются жителями г. Лесосибирска, 31 человек (15,80 %) – г. Енисейска, 56 человек (28,60 %) приехали из различных районов Красноярского края и 5 человек (2,55 %) – из других городов края. На первый взгляд кажется, что ЛПИ – филиал СФУ является чисто городским вузом. Однако процентное соотношение лесосибирских студентов (53,05) к числу приехавших в город (46,95) позволяет утверждать, что ЛПИ является все же региональным институтом, обеспечивающим подготовку педагогических кадров для северных регионов края и местности Нижнего Приангарья. Процент студентов из деревень и небольших городов края также достаточно высок (28,60 + 2,55) = 31,15 %. Это почти треть поступивших абитуриентов.

Анализируя возрастные данные студентов первого курса, необходимо отметить, что 128 человек (65,30 %) составляют лица от 17 лет и младше, 56 человек (28,57 %) являются учащимися, достигшими 18 лет, и 12 человек (6,13 %) – лицами более зрелого возраста. Полученные данные показывают, что примерно две трети студентов первого курса являются несовершеннолетними детьми, что увеличивает значение воспитательной работы с данным контингентом учащихся, помощь в которой могут оказать студенты более зрелого возраста (34,7 %).

Полученные данные по срокам окончания школы показывают, что большинство абитуриентов, поступивших в вуз, являются выпускниками школ текущего (2008) года – 177 человек (90,30 %) и лишь 19 человек (9,7 %) окончили учебное заведение (школы, гимназии, колледжи) ранее. Можно предположить, что это те, кто не поступил в прошлые годы.

Очень интересными для нас являются данные, полученные при ответе на четвертый вопрос анкеты, т.е. о социальном положении и составе семьи, из которой поступили студенты.

Так, из 196 проанкетированных человек 122 человека (62,24 %) являются детьми из полных семей, 59 человек (30,10 %) – из неполных семей, 4 (2,04 %) – из многодетных семей и 11 (5,62 %) – сиротами. Полученные данные показывают, что процент детей из неполных семей в сочетании с детьми из многодетных семей и сиротами составляет 37,76 %. Есть семьи, в которых 5, 6, 9 (из них 4 приемных) детей, а это значит, что более трети наших первокурсников находятся в достаточно сложном материальном и моральном положении.

Можно только предположить, что эти дети даже при успешной сдаче ими школьных экзаменов и ЕГЭ навряд ли смогли бы продолжить свое образование в более крупных городах России, таких как Москва, Санкт-Петербург, Красноярск и другие, т.к. материальная поддержка их обучения из этих семей просто невозможна и, соответственно, роль такого регионального вуза, как ЛПИ – филиала СФУ, для оказания помощи в получении высшего образования этим лицам значительно возрастает.

Особый интерес для сотрудников кафедры физического воспитания представляют ответы студентов на пятый вопрос анкеты, т.е. значимость их спортивных достижений.

14 человек из числа опрошенных имеют различные спортивные разряды – от первого до третьего, 10 человек занимались в детских спортивных школах, 37 воспитанников школ награждались на школьных, городских и краевых соревнованиях различными дипломами и грамотами, 5 студентов занимались в школах в специальной медицинской группе и 130 учащихся (66,33 %) из 196 не имеют к спорту никакого отношения.

Столь тревожный факт говорит о том, что либо в школах недостаточно серьезное внимание уделяют вопросам физической подготовки, либо пропаганда и агитация занятий спортом находится в школах на низком уровне. Большое значение в этом плане имеет состояние материально-технической базы школ, что приводит к отсутствию современных спортивных залов, плавательных бассейнов, лыжных баз, спортинвентаря, кроме того, в стране постоянно сокращается количество детско-юношеских спортивных школ.

По данным официальной статистики, в период перестройки нашего общества – с 1991 г. по настоящее время – число ДЮСШ в России сократились более чем на 3 000.

Принимая во внимание вышеизложенное, для сотрудников кафедры физвоспитания открываются большие возможности для привлечения студентов к регулярным занятиям спортом, укреплению их здоровья, привитию навыков здорового образа жизни, тем более, что анализ последующих вопросов анкетирования показывает желание студентов заниматься спортом, т.к. в этом они видят один из вариантов организации своего досуга.

В тесном единении с предыдущим вопросом следует анализировать и ответы студентов на следующий шестой пункт анкеты, т.е. об организации их свободного времени, а именно, досуговой деятельности. Ответы студентов весьма разнообразны и не зависят от получаемой специальности и факультета, на котором они учатся.

Так, 113 чел. из числа опрошенных высказались за то, чтобы проводить свое свободное время на занятиях в различных спортивных секциях, 26 чел. хотели бы заниматься в танцевальных кружках, 23 чел. хотели бы посвятить се-

бя музыке, 12 чел. высказались за создание кружка КВН, 8 чел. – за занятие в кружках не спортивного профиля (вышивание, вязание и т.д.), 7 чел. – за создание своего театрального кружка, 3 чел. – за занятия фитнесом, аэробикой и 6 чел. хотели бы посвятить себя различным видам общественной и интеллектуальной деятельности. При этом необходимо отметить, что значительное число студентов – 49 чел. вообще никак не определились с организацией своего досуга, что необходимо принять во внимание при организации и проведении в институте различных воспитательных мероприятий.

При анализе полученных данных необходимо принять во внимание, что целый ряд студентов давали по 2-3 ответа на поставленный вопрос, что увеличивает количество ответов до 247 от 196 проанкетированных.

И наконец, ответы на 7-й вопрос анкеты, т.е. об увлечениях студентов, их хобби, во многом совпадали с ответами на предыдущий вопрос, хотя различия в цифрах весьма значительны. Так, уже только 44 чел. считают своим хобби занятия спортом, 41 чел. вообще не имеет никаких увлечений, 32 чел. считают своим хобби танцы, 25 чел. – музыку, 23 чел. – компьютер, 22 чел. – рукоделье, шитье, 13 чел. – чтение книг, 11 – рисование, 6 – рыбалку, 5 – сочинение стихов, 4 – проведение КВН, 4 увлекаются работой на дискотеках. Всего получено 240 ответов из 196 анкетированных человек.

Как видно из перечисленных выше ответов, увлечения студентов и организация их досуга весьма разнообразны. Есть над чем подумать и кафедре физвоспитания и руководству института при организации внеучебной деятельности студентов.

В целом по итогам решения задач исследования можно сделать следующее заключение.

Процентное соотношение студентов, поступивших на 1-й курс от г. Лесосибирска и других регионов края, позволяет судить об ЛПИ – филиале СФУ как о региональном институте, решающем важные задачи подготовки педагогических кадров для северных регионов края и местности Нижнего Приангарья. Две трети студентов 1 -го курса составляют несовершеннолетние дети, что представляет повышенные требования к организации с этим лицами воспитательной работы.

Более 90 % поступивших являются выпускниками школ 2008 г., более трети из них – детьми из неполных, многодетных семей и сиротами. 66,33 % студентов не имеют к спорту никакого отношения, среди них есть и учащиеся СМГ. 113 чел. из 196 проанкетированных высказались за организацию своего досуга в виде занятий в различных спортивных секциях, однако только 44 студента считают спорт своим хобби.

Е.Б. Богатырева, *Е.В. Чернышова*
Красноярское училище олимпийского резерва, г. Красноярск

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ МЫШЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ РАСШИРЕНИЯ АКТИВНОГО СЛОВАРНОГО ЗАПАСА И ПОВЫШЕНИЯ РЕЧЕВОЙ ГРАМОТНОСТИ

Представленная статья отражает взаимосвязь двух познавательных процессов: мышления и речи, которые являются ключевыми для формирования коммуникативной компетентности студентов, являющейся необходимым элементом для становления личности будущего педагога в сфере ФК и С.

Ключевые слова: коммуникативная компетентность, мышление, речь, интеллектуальная деятельность, речевая культура.

В последнее время пристальное внимание направлено на проблему конструирования модели современного специалиста-выпускника в сфере образования. Пожалуй, самым противоречивым направлением в предлагаемых моделях является коммуникативная компетентность в силу множества подходов к содержанию ее смыслового наполнения. Анализ научной литературы показал, что под коммуникативной компетентностью понимается совокупность умений и способностей, направленных на эффективное взаимодействие с социумом в личностной и профессиональной сферах. Мы же акцентируем внимание прежде всего на двух средствах реализации данного понятия – мышлении и речи.

Необходимость развития коммуникативной компетентности у спортсменов, обучающихся в системе среднего профессионального образования, связана прежде всего с современными требованиями государственного образовательного стандарта, диктующими обязательность формирования полноценной, стремящейся к самореализации личности, способной не только оперировать глубокими знаниями в области физической культуры и спорта, но и знаниями общекультурного характера, способностью к быстрой адаптации в окружающей действительности, эффективной коммуникации, что невозможно без высокого уровня развития речевой деятельности, а соответственно, и без определенного уровня сформированности мыслительных операций.

Перечисленные выше профессионально-личностные способности будущего педагога по ФК и С влияют на эффективное формирование речевого управления собственной интеллектуальной деятельностью у студентов Красноярского училища олимпийского резерва, что является базисом коммуникативной компетентности. Актуальность рассматриваемой темы состоит также

в том, что спорт высших достижений требует максимальных физических затрат и создает дефицит времени для сферы учебно-познавательной деятельности, вследствие чего возникает проблема формирования у личности выпускника тех способностей и качеств, которые предусмотрены ГОС СПО.

Развитие и совершенствование у студентов-спортсменов речевой культуры и мыслительной деятельности, так неразрывно связанных между собой, несомненно, проблема, требующая детального рассмотрения. Оперирование необходимым профессиональным категориальным аппаратом, грамматически правильная и логически построенная устная и письменная речь – одни из важнейших показателей педагогического мастерства, а также основные средства воздействия на личность обучаемого.

В программы средних специальных учебных заведений введены дисциплины гуманитарного цикла, направленные на овладение студентами высокой речевой культурой, которая «предполагает высокий уровень общей культуры человека, культуры мышления, культуры поведения…» [3, с. 24]. В Красноярском училище олимпийского резерва наряду со специальными дисциплинами на 1-м курсе ведется «Русский язык и культура речи». К сожалению, в последнее десятилетие наблюдается тенденция снижения общей грамотности студентов и оскуднения словарного запаса.

Основной целью курса является формирование у студентов таких собственно языковых, коммуникативных и этических норм, владение которыми позволяет эффективно пользоваться русским языком в актуальных ситуациях речевого общения, прежде всего – профессионального. При изучении разделов и тем данного курса студентам предлагаются различные практические задания на повышение уровня грамотности в области орфоэпии, орфографии, словообразования.

Грамматически правильно организованная речь отрабатывается в процессе подготовки студентами выступлений, докладов, реферативных работ по заданным темам. Пополнение словарного запаса производится не только через ряд обязательных для изучения понятий, но и за счет дополнительных источников по изучаемым темам, словарей и справочников. Контрольно-измерительные материалы по дисциплине составлены таким образом, что эффективное выполнение студентами предложенных заданий на требуемом высоком уровне возможно лишь при условии глубокого их осмысления, а не в результате простой репродукции знаний.

Таким образом, прослеживается четкая взаимозависимость между мышлением и речью. «Человеческое мышление – в каких бы формах оно ни осуществлялось – невозможно без языка. Всякая мысль возникает и развивается в неразрывной связи с речью.» [2, с. 243]. Чем глубже и основательнее продумана та или иная мысль, тем более четко и ясно она выражается в словах, в устной и письменной речи. И наоборот, чем больше совершенствуется, оттачивается словесная формулировка какой-то мысли, тем отчетливее и понятнее становится сама эта мысль.

В ходе изучения дисциплины «Психология» на 1-м, 2-м курсах наблюдается повышение уровня коммуникативной компетентности студентов за счет таких систематически реализуемых и внедряемых форм работ, как семинарские занятия, коллоквиумы, «круглый стол», лабораторно-практические и научно-исследовательские работы, которые позволяют спортсменам четко оформлять свою мысль, используя такие операции, как анализ и синтез, сравнение, обобщение, конкретизация, абстрагирование, а также умение производить классификацию и систематизацию понятий и явлений природы и общества.

За счет такого разнообразия форм работы студенты КУОР погружаются в разноплановые проблемные ситуации, требующие самостоятельного и осмысленного принятия решения, которое необходимо аргументированно вербализовать.

Предложенная система подходов к развитию мышления на основе расширения активного словарного запаса и повышения речевой грамотности неизбежно ведет к формированию следующих способностей, умений и навыков:

– способность заинтересовывать и объяснять, т.е. предоставлять информацию так, чтобы она была принята и усвоена;

– умение ориентироваться в речевых ситуациях, осмысливать их характер, устно и письменно реализовывать свою мысль;

– способность обеспечивать обратную связь;

– способность обладать навыком быстрого принятия решений;

– способность обладать богатым активным словарным запасом и уметь использовать необходимые лексические единицы в соответствующих ситуациях общения.

В результате представленная совокупность умений, навыков и способностей и образует ядро коммуникативной компетентности и отвечает требованиям к личности современного выпускника в сфере ФК и С.

Список литературы

1. Андреева, Г. М. Социальная психология : учеб. для вузов / Г. М. Андреева. – М. : Аспект-Пресс, 2000. – 373 с.

2. Выготский, Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – 5-е изд. – М. : Лабиринт, 1999. – 352 с.

3. Каманцева, Г. С. О преподавании предмета «культура речи» / Г. С. Каманцева, Е. Л. Галкина // Среднее профессиональное образование. – 2002. – № 8. – С. 23–24.

4. Маркова, В. В. Коммуникативная компетентность преподавателя как условие профессионально-нравственного развития студентов / В. В. Маркова, О. П. Нагель // Среднее профессиональное образование. – 2008. – № 5. – С. 40–43.

5. Попов, А. Л. Психология : учеб. пособие для вузов и факультетов физ. воспитания / А. Л. Попов. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 336 с.

6. Рудик, П. А. Психология: учебник для учащихся техникумов физической культуры / П. А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт. – 1976. – 239 с.

7. Сабурова С. В. Становление русского литературного языка как учебной дисциплины и формирование культуры речи будущих учителей России / С. В. Сабурова // Среднее профессиональное образование. – 2003. – № 8. – С. 41–43.

А.П. Бызов

Сибирский государственный технологический университет,
г. Красноярск

УНИВЕРСОЛОГИЯ КАК СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

На современном этапе развития к значимым явлениям относят сознание единства, интегративности и преобразовательности. Универсология предстает собой науку о причинно-следственных связях и познании закономерностей развития. Познание истин позволяет быстрее устанавливать взаимодействия между процессами и явлениями.

Ключевые слова: современное миропонимание, закономерности развития, универсальность познания, реализация действий, здоровье и осознание человека.

Понятие «универсология» происходит от латинского «universalis», что означает «общий». В то же время английский корень «univers» означает «вселенная». Универсология как учение сориентировано на понятие о строении вселенной. Предпочтение отдано второму варианту, потому что широко вошедшие в жизнь технические понятия тесно связаны с универсальностью, поскольку отражают повторение параметров технических систем. Слово «универсология» несет философский смысл синтеза мировой культуры Востока и Запада, а также современной науки.

Иначе говоря, универсология есть единый язык, на котором учатся вновь разговаривать люди всей Земли после забвения прописных истин. Буквально универсология – это междисциплинарная наука о причинно-системном строении мира и применении знаний универсальных закономерностей во всех научно-практических сферах деятельности, а также в организации каждодневной жизни людей с целью формирования у них системно-логического мышления [В. А. Поляков, 2004].

С возникновением междисциплинарной науки стали раскрываться универсальные (всеобщие) закономерности формирования, развития и взаимообусловленности многоуровневых систем жизни, их причинно-следственные связи на уровне микро-, макро- и мегамира. Стали более понятными механизмы действия многих законов бытия, чему способствует построение универсальных моделей, которые обеспечивают комплексное управление и межсистемное прогнозирование перспектив развития систем.

Система на греческом означает «целое, состоящее из частей (соединений)». Поэтому в универсологии при описании системы учитывается целостность в идее тройственной взаимообусловленности (подсистема – система –

надсистема) и закономерностей построения всего развивающегося в пространстве и во времени. Первокирпичиком универсальности во всех структурообразующих факторах стали причинно-следственные связи и отношения.

Свой вклад в развитие данных воззрений на протяжении значительного исторического периода внесли Платон, Пифагор, Аристотель, Гиппократ, И. Кант, Г. Гегель, Ч. Дарвин, А. Эйнштейн и др. Новая историческая эпоха востребовала новый уровень знаний о всеобщих законах миропостроения. Универсология в данной востребованности стала базой для междисциплинарного синтеза наук, позволив создать единую теоретическую основу в области универсального целеориентированного моделирования и межсистемного прогнозирования интеграционных процессов во всех областях жизнедеятельности человека и общества, включая в том числе преодоление односторонности развития человека, формирование его здорового образа жизни в обществе, что в конечном счете дает возможность каждому осознавать себя, свой смысл рождения и полноту своей жизни.

Человек должен жить и мыслить в соответствии с законами природы и бытия. С одной стороны, он должен познавать мир, в котором живет, с другой – определять свое место и роль в этом мире. В свое время Платон рассматривал человека как взаимообусловленность «духа – души – тела». Причиной в этой триаде является дух, душа предстает взаимосвязью, а тело следствием. Данная триада повторяется на уровне микро-, макро- и мегамиров, формируя модели пространства жизни и его структуры по 7-ми уровням развития . В наше время человек способен выделять универсалии строения в любой системе.

В раскрытие идей, взаимосвязанных с системным подходом, заметный вклад внесли Д.И. Менделеев, В.В. Докучаев, В.И. Вернадский, А.Л. Чижевский, П.К. Анохин, Л.С. Выготский, И.Я. Гальперин, К. Гедель, И. Пригожин, И. Стенгерс, Л. Берталанфи и др. Известен постулат: строение мира универсально и вне универсальности мир не существует. Вытекающее из этого утверждение гласит: если строение и развитие систем жизни универсально, то оно должно основываться на соответствующих им закономерностях.

Установленные на сегодня закономерности отражают учет полярностей противопоставления, преемственность и повторяемость, связи пространственно-временных отношений, альтернативность выбора. В универсологии структурная организация всех форм материи и сознания предстает как через учет системного построения (подсистема – система – надсистема), так и через раскрытие содержания в системных отношениях (дуализм, тройственность, пятеричность, семиуровневость, десятеричность, двенадцатиэтапность). Такой подход позволяет рассматривать практически любую систему с позиций единых требований в оценке развития, будь то минеральный, растительный, животный мир и система «человек – природа – космос».

Причинно-системная теория личности рассматривает индивидуальное развитие человека в двух аспектах: через онтогенез и филогенез. Моделирование психологической системы при таком формировании личности связано не только с учетом данных об онтогенезе и филогенезе. В становление личности кроме этих аспектов входит еще учет свойств адаптации, индивидуализации и интеграции. Ареал причинно-следственных связей и отношений значительно расширяется за счет раскрытия закономерностей всей системы и системообразующих ее факторов [А.Н. Леонтьев, 1975, Б.Г. Ананьев, 1980].

Уровень сознания человека, как известно, определяется накопленным опытом развития. Чем шире сознание, тем многомернее и пространство в его проявлениях. Архитектоника зрелости личности раскрывается лучше через правильно сориентированные установки факторов совершенствования, мотивы, стимулы развития, цели и др. При таком рассмотрении в иерархии уровней развития «интегральный» (целостный) человек предстает системой жизни, одновременно проявляя себя на уровне организма (психофизический уровень сознания), индивида (эмоционально-чувственный), «Я» (ментальная деятельность), личности (социально-индивидуализированный), самоактуализации (проявление формообразующих взаимодействий), интегрально-целостного человека (переход общественного сознания с низшего уровня на высший) и человека-творца (преобразовательный уровень сознания) [В.А. Поляков, 2000].

В XXI в. люди должны жить в соответствии с учетом действия законов природы и бытия. Человек не просто организм, тело и сознание. Человек есть творец. Поэтому мысли его должны строиться на учете универсальных законов бытия. Именно в этом заключается миссия прихода человека на Землю. Труд человека и исцеляющее сознание есть ответственность и право на преображение мира, основывающего свою эволюцию и прогресс не за счет личностно проявленного эгоизма и меркантильности, а на принципах сотрудничества всех во имя планетарного развития жизни.

На современном этапе постижение универсальных законов мироздания, их применение в коллективном сотворчестве становится нормой общественного самоуправления. Незнание законов развития жизни не освобождает от ответственности. Полнота жизни и реализация действий человека достигается посредством всестороннего развития и сотрудничества с окружающим миром по всеобщим законам. Готовность к преображению есть способность осознать главное: человек предстает частью единого планетарного организма в лице коллективного Разума, обладающего коллективным энергоинформационным полем. Пока человек на планете сравним лишь с клеткой. Если человек как часть единого планетарного организма будет стремиться исполнять предназначенное ему, то и энергия Единой Жизни войдет в человека, наделив его созидательной силой.

Аналогично сказанному взаимодействуют все клетки в организме самого человека. Если клетка организма не будет исполнять цели поддержания единых для природы обменных процессов, то она будет удалена из организма и заменена другой, способной к исполнению своих функций.

Неправильный образ жизни, незнание взаимосвязанных процессов развития ведет человека к искажению представлений о миссии своего рождения. Следствием незнаний является дисбаланс, нарушение защитных свойств организма и личности человека. Путь к всестороннему здоровью лежит через постижение сути планетарного единства всех рожденных творить совершенство отношений в окружающем мире по всеобщему эволюционному плану природы и составляющих ее частей. Обретя духовно-нравственное осознание, человек открывает в себе благотворность к изменениям, которые в состоянии полноценно восстанавливать здоровье каждого, кто находит себя в истинах познания.

С таких позиций актуальным предстает рассмотрение вопросов, имеющих отношение к формированию физического здоровья и духовно-нравственного воспитания в своем единстве. Сознание развивается через интеллект человека. Но человек полноценно развивается при гармоничном сочетании действий мыслительных и движений физических. Данная взаимосвязь проявлена на 94,5 % [Н.И. Пономарев, 1996].

Обездвиженность ведет человека к заболеваниям. Отсутствие интеллектуальной работы становится причиной деградации личности. Взаимообмен между полярно установленной природой связях необходим каждой разумно мыслящей сущности. Двигательные действия также важны человеку как воздух, вода и энергия. Обездвиженность в образе и стиле жизни человека предстает началом преждевременного старения с последующим исходом в другой мир. Не отдельные движения, а двигательная активность человеческой сущности должны стать нормой поведения и поступков тех, кто стремится исполнить многое при жизни из предназначенного судьбой.

Незнание и неумение – расплата жизнью за свою лень и самонадеянность. Рожденный жить – не умирает, рожденный ползать – не летает. Летает тот, кто любит небо, а любит тот, кто ценит жизнь. Надо стремиться жить, творя и любя все встреченное на жизненном пути.

Список литературы

1. Поляков, В. А. Универсология / В. А. Поляков. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 320 с.
2. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Наука, 1975. – 304 с.
3. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 1.
4. Поляков В. А. Моделирование системы здорового образа жизни. Модель успеха / В. А. Поляков. – Минск : ВЭВЭР, 2000. – 136 с.
5. Пономарев Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н. И. Пономарев. – СПб. : С – ПбГАФК им. П. Ф. Лесгфта, 1996. – 284 с.

Е.И. Волкова, *Н.В. Полева*

Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина,
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева,
г. Красноярск

ПОРТРЕТ СОВРЕМЕННОГО ТРЕНЕРА ГЛАЗАМИ СПОРТСМЕНОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

В статье отражены результаты социологического опроса «портрет современного тренера глазами спортсменов». Анкетирование проводилась в период с 10 сентября по 5 ноября 2008 г. В нем приняли участие спортсмены Школы высшего спортивного мастерства по видам борьбы им. Д.Г. Миндиашвили и Спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва г. Красноярска.

Ключевые слова: личность тренера, специфика труда тренера, профессиональные качества.

Человек в труде по мере совершенствования из простого исполнителя превращается в специалиста, квалифицированно выполняющего труд на основе специальной подготовки, позднее в профессионала, иногда человек развивается и дальше, становясь творцом, новатором в труде, обогащая опыт профессии.

С целью выявления особенностей портрета личности современного тренера-специалиста, т.е. совокупности тех качеств, которые обеспечивают успешность выполнение задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе, а также задач самообучения и саморазвития было проведено анкетное исследование. Опрос проходил среди спортсменов ШВСМ, Динамо и др.

В анкетировании приняли участие спортсмены от перворазрядников до мастеров спорта международного класса. Качественный и количественный состав респондентов представлен на рис. 1.

На основании письменного опроса спортсменов была установлена совокупность качеств, обязательных для работника этой профессии. Главными характеристиками тренера как организатора учебно-тренировочного процесса должны быть профессиональное творчество и мышление. По мнению респондентов, он должен быть, в первую очередь, справедливым и дисциплинированным. Кроме этого немаловажным является его культура общения и поведения, а также доброта и смелость.

В своей деятельности тренер не может использовать нецензурные выражения, таково мнение большинства (63 %). Одобряют использование ненормативной лексики в разговоре тренера в основном мужчины (37 %).

У тренера должно быть обязательно специальное профессиональное образование (76 %), кроме того, тренер, по мнению большинства (53 %), не

имевший в собственной спортивной карьере высоких результатов в избранном виде спорта, может быть хорошим педагогом, имея к такой деятельности призвание и желание (рис. 2).

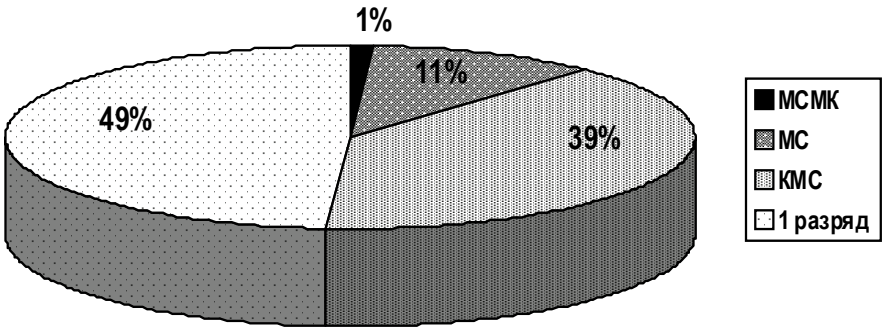


Рис. 1. Качественный и количественный состав респондентов

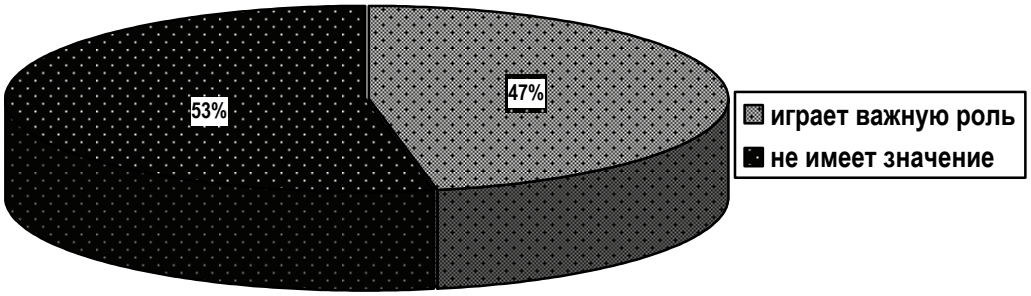


Рис. 2. Роль собственной успешной спортивной карьеры
для будущего тренера

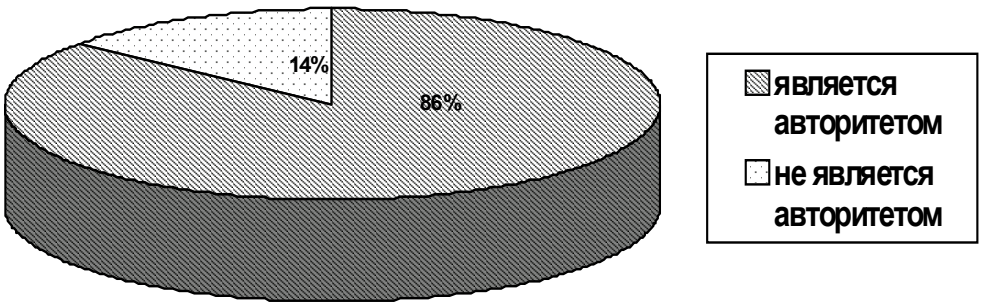


Рис. 3 Личность тренера как авторитет для учеников

Тренер является авторитетом для большинства респондентов (86 %), кроме этого он должен быть своему ученику другом и близким человеком, наставником и психологом, который сможет всегда понять и в трудную минуту помочь добрым советом (рис. 3).

Для большинства опрошенных (64 %) пол тренера играет немаловажную роль. Так, представители мужского пола (30 %) считают, что для спортсменок нужен тренер женского пола, т.к. девушкам с однополым тренером

будет легче общаться, а «мужчину может понять только мужчина». Женщины же, принявшие участие в анкетировании, в 38 % случаев утверждают, что пол тренера не важен.

Качественно оценить результаты деятельности тренера могут большинство опрошенных (63 %). Критерием такой оценки для одних являются результаты выступлений на соревнованиях его учеников, другие считают, что следует оценивать результат всей группы, а не успешность одного из спортсменов.

С количественной оценкой продукта деятельности тренера положение несколько сложнее, т.к. большинство (65 %) опрошенных сошлись во мнении, что такой критерий выделить трудно. Единственный из предложенных – это объем отработанных часов.

Возможность личностной самореализации для тренера анкетируемые спортсмены видят в воспитании результативных спортсменов, получении удовольствия от работы, во вкладе в развитие любимого вида спорта в регионе и стране.

Среди негативных сторон профессии, особенно у начинающих тренеров, респонденты выделяют маленькую зарплату и большую напряженность труда. По их мнению, эта профессия просто не престижна.

Планируют в будущем стать тренерами многие из принявших участие в анкетировании спортсменов (58 %), наибольшее количество желающих оказалось у представительниц женской пола (31 %) (рис. 4).

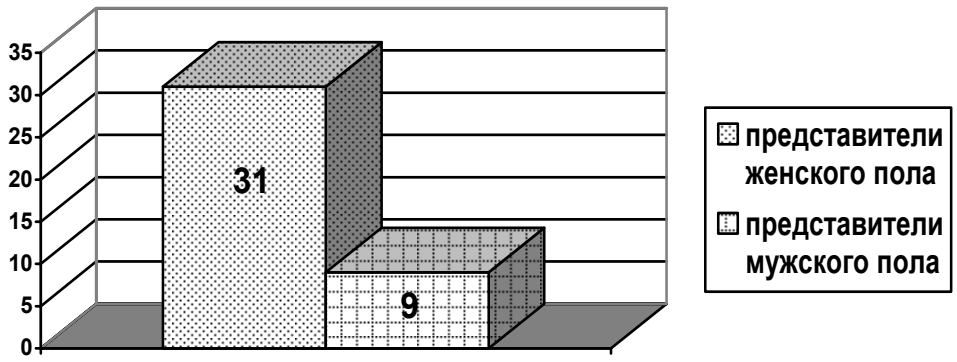


Рис. 4. Количество респондентов, планирующих в будущем работать тренерами

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что спортсмены хотели бы связать свою дальнейшую жизнь с работой тренером, но прежде всего необходимо решить проблему престижности этой профессии.

По мнению большинства опрошенных, тренер должен проявлять творческий подход при решении учебно-тренировочных задач, быть культурным в общении и поведении. В своем общении с учениками тренер не должен использовать нецензурные выражения, таково мнение большинства. Спортсмены видят своего наставника добрым, но справедливым, а также дисциплини-

рованным, способным подавать им пример, т.к. тренер является авторитетом для большинства респондентов. Пол тренера играет немаловажную роль для спортсменов-мужчин, женщины же утверждают, что для них пол не столь важен, важно его умение обучать других.

У тренера должно быть обязательно специальное профессиональное образование и не обязательно собственные высокие спортивные результаты, он может быть хорошим педагогом, имея к такой деятельности призвание и желание.

Тренер должен иметь конкретные цели и уметь реализовывать свой творческий потенциал через спортивные успехи своих учеников. Он должен получать удовольствие от проделанной работы. Кроме того, тренер должен вносить хоть небольшой вклад в развитие любимого вида спорта в регионе или в стране.

Далее мы планируем диагностировать психологические и профессиональные качества тех тренеров, которые в настоящее время решают практические задачи в спорте.

Б.Б. Гомбоев, *Н.В. Полева*

Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина,
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева,
г. Красноярск

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТИВНЫХ ДНЕВНИКОВ КАК СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

В статье отражены промежуточные результаты педагогического эксперимента по внедрению спортивного дневника в учебно-тренировочный процесс борцов. Экспериментальная работа по внедрению дневника самоконтроля была организованна в два этапа. Первый этап проходил с октября по декабрь 2007 г. на базе ШВСМ по видам борьбы им Д.Г. Миндиашвили в группе спортивного совершенствования. Второй этап эксперимента проходит с марта 2008 г. по настоящее время на базе СДЮСШОР по видам борьбы в секции по вольной борьбе профессионального лицея № 54. г. Красноярска.

Ключевые слова: самоконтроль, спортивный дневник, учебно-тренировочный процесс борцов.

Дневник – это специальный документ, в котором фиксируются объективные и субъективные показатели учебно-тренировочной деятельности и особенности режима дня спортсмена.

В результате предварительной исследовательской работы нами была установлена необходимость разработки и внедрения такого дневника в учебно-тренировочный процесс борцов. По результатам анкетирования, проведенного нами осенью 2006 г., дневник самоконтроля ведут 33 % из опрошенных спортсменов (рис. 1). Однако большинство спортсменов (60 %) не ведут дневник самоконтроля, т.к. им не хватает на это времени (42 %), просто ленятся (31 %) и считают, что в нем нет необходимости (27 %). 7 % опрошенных ответили, что они ведут дневник самоконтроля изредка, поскольку забывают вносить в него новые данные.

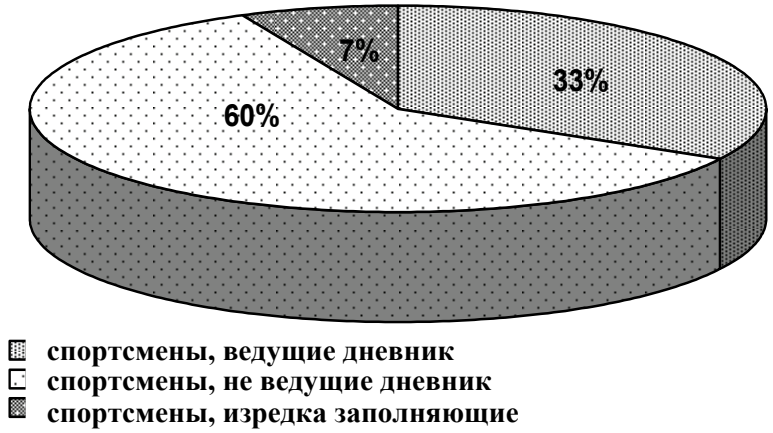


Рис. 1. Периодичность заполнения спортсменами дневника самоконтроля

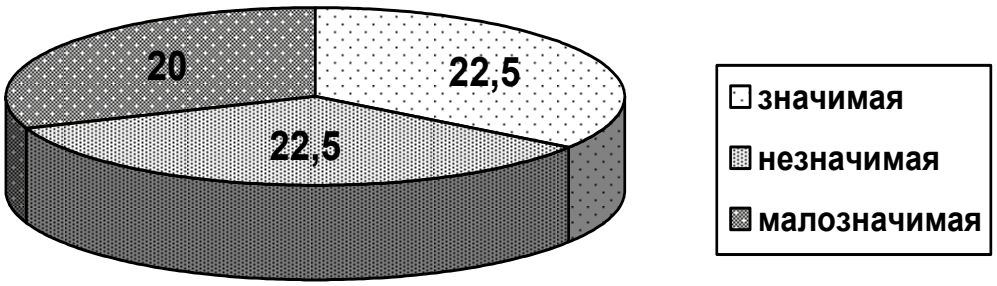


Рис. 2. Роль записей в дневнике самоконтроля для корректирования тренировочного процесса

Несмотря на то что дневник самоконтроля ведут лишь 33 % респондентов, большинство спортсменов (59 %) считают, что данные дневника самоконтроля нужно учитывать при построении учебно-тренировочного процесса для каждого борца индивидуально, чтобы правильно дозировать нагрузку (37 %), улучшать спортивный результат (36 %) и не нарушать собственное здоровье (27 %) (рис. 2).

Далее был разработан проект спортивного дневника борца, который имеет следующую структуру: анкетные данные; перспективный план; результаты контрольных нормативов спортсмена; содержание тренировочных занятий; описание результатов соревнований; самоанализ соревнований; итоги работы за месяц; итоги работы за год; оценки качества схватки; оценка успешности технико-тактических действий.

Чтобы выявить эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс борцов дневника самоконтроля с целью индивидуализации их подготовки, в несколько этапов была организована экспериментальная работа. Первый этап проходил с октября по декабрь 2007 г. на базе ШВСМ по видам борьбы им Д.Г. Миндиашвили в группе спортивного совершенствования. Второй этап эксперимента проходит с марта 2008 г. по настоящее время на базе СДЮСШОР по видам борьбы в секции по вольной борьбе профессионального лицея № 54.

По уровню спортивного мастерства (КМС) были набраны две группы – экспериментальная в количестве 5 борцов и контрольная – 9 человек. Обе группы тренировались под руководством одного тренера, предъявляющего равные требования ко всем занимающимся в секции. Единственное различие в организации учебно-тренировочного процесса между группами заключалось в дополнительной форме контроля в виде спортивного дневника у участников экспериментальной группы.

Работа с экспериментальной группой была организована следующим образом. Перед началом тренировки спортсмены сдавали дневники для проверки. Тренер, просмотрев записи дневника, сделанные в бланке «Содержание тренировочных занятий» за прошлую тренировку и бланке «Самоконтроль» за сегодняшний день, индивидуально для «хозяина» дневника подходил к дозированию нагрузки, количеству и качеству отрабатываемых во время тренировки технических действий, больше внимания обращал на те моменты, которые согласно записям в дневнике вызывали сложность у борца. Так, например, при плохом самочувствии спортсмену не давалась большая нагрузка, чтобы не закрепить связь между плохим самочувствием и тренировкой.

Совершенствование учебно-тренировочного процесса экспериментальной группы проводилось за счет дополнительной работы по самоанализу и устранению ошибок, возникших в собственной тренировочной деятельности, а также анализа результатов выступлений на соревнованиях с детальной оценкой результативных и неэффективных ТТД.

На промежуточном этапе эксперимента обе группы участвовали в XXXIV Всероссийском турнире по вольной борьбе памяти В.П. Котельникова (г. Красноярск). Чтобы оценить результативность использования спортивного дневника в тренировочном процессе мы решили проанализировать два пока-

зателя спортивного мастерства участников обеих групп: 1) место в турнирной таблице каждого из участников эксперимента; 2) результативность участия борцов в первом круге турнира.

Распределение мест, занятых спортсменами обеих групп, представлено в табл. 1. Участники экспериментальной группы заняли в среднем 7 место, а борцы контрольной группы – 13 место. Различия достоверны.

Таблица 1

Распределение мест, завоеванных участниками эксперимента, согласно турнирной таблице

Значения	Занятое место	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
X_{min}	6	3
X_{max}	18	10
$X_{ср}±σ$	13±4	7±3
P	Различия достоверны (P < 0,01)	

Проанализировав первый круг соревнований, выяснилось, что спортсмены экспериментальной группы в полтора раза чаще выигрывали встречи у своих соперников. В свою очередь, спортсмены контрольной группы в два раза чаще проигрывали по сравнению с участниками экспериментальной группы. Различия недостоверны (табл. 2).

Таблица 2

Соотношение выигранных и проигранных поединков участниками эксперимента (по результатам первого круга соревнований)

Контрольная группа		Контрольная группа	
победа	поражение	победа	поражение
3	6	3	2
1	2	1,5	1
Различия недостоверны			

Таким образом, результаты эксперимента подтверждают то, что ведение дневника самоконтроля способствуют более эффективному овладению тактикой и техникой борьбы, а, следовательно, росту спортивного мастерства борцов, т.е. спортивный дневник можно рассматривать как одно из средств подготовки борцов.

О.Н. Доценко, *В.А. Перушкин*

Красноярское училище олимпийского резерва, г. Красноярск

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПРОВЕДЕНИЮ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В статье даны рекомендации по индивидуальному подходу к студентам на педагогической практике с учетом их психологического состояния.

Ключевые слова: педагогическая практика, психологическая подготовленность, индивидуальные способности, уровень профессиональной подготовки.

Изменения в обществе и в образовании привели к серьезным изменениям в педагогической деятельности: преобразованию и расширению функций педагога (не столько транслятора, сколько проектировщика и конструктора процесса обучения).

Современная система образования должна учитывать индивидуально-личностные особенности студентов, основываться на концепции индивидуально-творческого подхода к подготовке учителей.

Студенты имеют неодинаковые способности к восприятию программного материала, поэтому при одинаковой его подаче усвоение происходит у всех по разному. Развитие индивидуальных способностей студентов следует осуществлять как на теоретических, так и на практических спортивных дисциплинах, а также в период прохождения педагогической практики.

Высокий уровень усвоения материала теоретических дисциплин у одного студента не гарантирует ему такого же успеха при прохождении педагогической практики.

Психологическая подготовленность и компетентность специалистов относятся к разряду основополагающих компонентов в структуре педагогической деятельности. При подготовке специалистов в области физической культуры и спорта основной акцент направлен на их методическую подготовленность, организаторские способности, на умение вести планирующую и отчетную документацию. Меньше времени уделяется психологической и речевой подготовке. Вместе с тем известно, что большинство студентов не удовлетворено своей психологической подготовленностью, что в значительной степени сказывается на успешности прохождения педагогической практики.

Педагогическая практика является одним из важнейших компонентов в формировании личности педагога. Составной частью любого учебно-воспитательного процесса является контроль педагога на каждом уроке за собственной деятельностью, деятельностью учащихся и ее результатами. По-

этому важно знать, как на различных этапах практики меняется внутренний мир практиканта, его психологическое состояние.

На педагогической практике студентов 2-го, 3-го курсов КУОР в течение 2005–2008 гг. было проведено изучение психологического состояния практикантов с помощью анкетирования, опроса и рефлексивных отчетов.

При анализе полученных результатов было определено три основных типа психологического состояния студентов перед практикой и в ходе ее прохождения:

1. Первый тип характеризуется уверенностью в себе и в своих возможностях. Эти студенты в большинстве своем уже имеют некоторый опыт педагогической деятельности. Количество таких студентов в группе обычно составляет 5–10 %.

2. У второго типа преобладают сомнения в своих способностях, повышенная тревожность, но в то же время есть активное желание проверить свои возможности на практике. Их число в группе находится в пределах 60–75 %.

3. К третьему типу относятся студенты, не уверенные в своих силах и возможностях, у них преобладает боязнь в самостоятельном проведении уроков, низкая способность проектировать свои действия на уроке, присутствует желание всегда оставаться в тени, имеются пробелы в знаниях и практических умениях. В среднем таких студентов обычно бывает 10–15 %.

Конечно, наибольших успехов на практике добиваются студенты **первого** типа. Некоторый опыт, приобретенный ранее, помогает им быстрее пройти этап установления «контакта» с классом и позволяет раньше приступить к овладению методологическими основами ведения уроков. Кроме того, они способны быстро переключатся с одного вида деятельности на другой и в более короткий срок справится с программой практики, оказывая посильную помощь своим товарищам.

Практиканты **второго** типа, не имея педагогического опыта, но горя желанием быстрее его получить, часто допускают на первых порах много нежелательных ошибок, что задерживает их в установлении «контакта» с классом, это может привести к некоторым конфликтным ситуациям на уроке, приводит к потере времени, невыполнению поставленных задач. Это не позволяет им в полной мере овладеть методикой проведения урока и правильной последовательностью в обучении.

Третья группа практикантов, не веря в свои возможности, часто начинает копировать своих более опытных товарищей, не задумываясь над содержанием урока и возрастными особенностями занимающихся. Более 50 % времени на практике уходит у них на приобретение некоторой уверенности в себе, приобретение опыта. Естественно, что они не успевают освоить в нужном объеме программу практики, овладеть в полной мере первоначальным уровнем профессиональной подготовки. В их арсенале присутствуют однообразные типовые упражнения, страдает методическая подготовленность, на уроках могут часто происходить нарушения дисциплины.

Определив три основных типа психологического состояния практикантов, можно сделать следующие выводы и предложения:

1. Практикантам **первого** типа можно давать более сложные задания, делать их своими помощниками в работе, ориентировать на них других студентов, т.к. положительный пример своих однокурсников является лучшим стимулом в педагогическом совершенствовании. В то же время надо выявить у таких студентов «отрицательный» педагогический опыт и если такой присутствует, то необходимо методически избавляться от него(например, методами наказания физическими упражнениями).

2. При работе с практикантами **второго** типа необходимо применять сдерживающие факторы, указывая на поспешность и необдуманность в планировании и ведении урока, показывать правильную последовательность ведения урока (например, сначала добиваться хорошей дисциплины, только потом приступать к изучению нового материала). Необходимо также следить, чтобы самоуверенность от первых успехов в дальнейшем не выходила на первый план, при неудачах следует гасить волны разочарования, отмечать маленькие победы, избегать менторского тона в общении. Такие студенты требуют внимательного к себе отношения, в то же время они не любят пристального контроля, с обидой воспринимают сделанные в их адрес замечания, могут спорить не по существу.

3. **Третья**, наиболее сложная группа практикантов, ведет себя на практике пассивно. Они избегают «лишних» уроков, часто находят причины своей неподготовленности к уроку. Во время проведения урока не «видят» класс, забывают последовательность выполнения упражнений. Чувствуя их неуверенность, ученики начинают нарушать дисциплину. Таким студентам необходима более тщательная подготовка к урокам (лучше первое время прорабатывать урок дома перед зеркалом). Им необходимо напоминать о предстоящих заданиях, спрашивать о ходе выполнения текущей работы. Не стоит также часто их хвалить за небольшие успехи, нацеливая на более существенные подвижки. Резкое порицание может усугубить ситуацию, поэтому все критические замечания лучше высказывать спокойно и конкретно, сначала указывая на грубые ошибки, постепенно переходя к более мелким. На первых урока их необходимо распределять на более дисциплинированные классы, лучше не вмешиваться в ход проведения занятия, давая им возможность получить и отрицательный опыт.

Такой дифференцированный подход к студентам поможет более эффективному проведению педагогической практики, овладению навыками ведения урока, приобретению необходимого педагогического опыта. Использование контроля и помощи со стороны руководителя педпрактики или методиста позволяет успешно решать задачи обучения начинающего педагога и определению его образовательной эффективности. Все это обусловливает индивидуальность становления личности педагога, а в дальнейшем и стиль его деятельности.

Список литературы

1. Еркомайшвили, И. В. Пособие практиканта по физической культуре : учеб.-метод. пособие / И. В. Еркомайшвили, О. Л. Жукова, Н. Б. Серова. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2004. – 130 с.
2. Методика преподавания физической культуры в начальных классах : метод. указания / сост. А. Т. Шиганаков. – Оренбург : ГОУ ОГУ, 2003. – 11 с.
3. Еркомайшвили, И. В. Педагогическая практика по физической культуре в школе : учеб.-метод. пособие / И. В. Еркомайшвили, О. Л. Жукова. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 88 с.
4. Педагогическая практика студентов факультета физического воспитания : метод. пособие / сост. В. К. Пельменев, О. Б.Томашевская; Калинингр. ун-т. – Калининград, 1995. – 44 с.

Е.В. Жукова

Красноярское училище олимпийского резерва, г. Красноярск

ГУМАНИТАРНАЯ ПАРАДИГМА КАК СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЙ ФАКТОР РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Компетентностный подход – это подход, при котором результаты образования признаются значимыми за пределами системы образования, причем в качестве результата рассматривается не сумма усвоенной информации, а способность человека действовать в различных проблемных ситуациях.

Ключевые слова: компетентностный подход, гуманитарная парадигма, личностное развитие.

Во многих исследованиях, посвященных компетентностному подходу, определяется главная цель профессионального физкультурного образования, которая заключается в подготовке высококвалифицированных специалистов всех звеньев системы физической культуры и спорта на основе реального спроса на их услуги, в их способности обеспечить качественное педагогическое сопровождение всего многообразия физкультурно-оздоровительных программ в различных образовательных учреждениях и других организационных структурах физической культуры и спорта.

В них также разрабатываются теоретические подходы к модернизации физкультурного образования (В.И. Маслов, Н.Н. Зволинская), позволяющие обеспечить непрерывное профессиональное образование от ранней профориентации до становления профессионала, от уровня непродуктивной до уровня

продуктивной педагогической деятельности; проводится анализ состояния подготовки специалистов по физической культуре, на основе которого делается вывод о том, что в современных условиях в России уже имеются определенные возможности для вариативной подготовки специалистов. В связи с этим предпринимаются попытки выстраивать вариативные образовательные программы (Г.Н. Пономарев).

Обратимся к анализу профессионально-педагогических компетенций. В педагогической литературе существует много различных авторских позиций по поводу структуры профессиональной компетентности. Первым шагом в формировании компетентностей педагога, по мнению специалистов, является обучение «жизненным навыкам» (справляться со своими личными проблемами, со стрессами; управлять своим временем; читать инструкции, соблюдать правила; оформлять деловую документацию) и «непредметным умениям» (обрабатывать и систематизировать текстовую и числовую информацию; быть инициативным, предлагать нестандартное решение, уметь аргументированно отстаивать свою точку зрения).

Наиболее простым, на наш взгляд, является подход Г.М. Коджаспировой, которая представляет компетентность педагога в виде групп педагогических умений, которыми должен овладеть педагог. Такой подход не кажется нам целесообразным, поскольку считается, что нет необходимости сужать понятие «компетентность» только до умения.

А.В. Хуторский выделяет группу ключевых образовательных компетенций: ценностно-смысловую; общекоммуникативную; социально-трудовую; компетенцию личностного самосовершенствования.

Вторая группа, выделенная автором, – это общепредметные (базовые) компетенции учителя.

Компоненты общепредметного содержания определяют системообразующую основу отдельных ступеней обучения (вертикальная связь). Они осуществляют также межпредметную интеграцию (горизонтальные связи).

Общепредметная компетентность предполагает владение современными педагогическими технологиями, связанными с тремя очень важными для педагога компетенциями: культурой коммуникации при взаимодействии с людьми; умением получать информацию в своей предметной области, преобразуя ее в содержание обучения и используя для самообразования умение передавать свою информацию другим.

В соответствии с современными тенденциями образования к общепедагогическим компетентностям относят следующие: способность повышать свою квалификацию или полностью переучиваться; быстро оценивать ситуацию и свои возможности; самостоятельно учиться; принимать решения и нести за них ответственность; адаптироваться к меняющимся условиям жизни и труда; нарабатывать новые способы деятельности или трансформировать прежние с целью их оптимизации. Формирование перечисленных компетент-

ностей происходит на теоретическом уровне, но основная их часть формируется на практике.

Система требований к педагогу по физической культуре и спорту предполагает такой уровень развития, который является основой его компетентности. Следовательно, преподаватель сам должен уметь решать творческие педагогические, физкультурно-спортивные и оздоровительные задачи.

Таким образом, целью образования выступает формирование у будущих специалистов способности к постановке социально значимых здоровьетворческих задач, выводимых из реальных ситуаций, складывающихся в социуме, средством же становится их деятельность, связанная с формированием, сохранением и развитием здоровья.

Список литературы

1. Бикмухаметов, Р. К. Технологические механизмы реализации компетентного подхода в системе профессиональной подготовки педагогов по физической культуре и спорту: учеб.-метод.пособие / Р. К. Бикмухаметов, Н. Ш. Фазлеев. – Казань : Центр инновационных технологий, 2007. – 76 с.

2. Гершунский, Б. С. Философия образования для 21-го века (в поисках практико-ориентированных образовательных концепций) / Б. С. Гершунский. – М. : Интер-Диалект, 1997. – 697 с.

3. Зимняя, И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5.

4. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : 1993.

Г.Г. Жуковская

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Формирование кадрового потенциала, знание информационных технологий, профессионализм современного уровня – это востребование на рынке труда, заинтересованность в знаниях-трансформациях, психологических знаниях и эмоционально-нравственное отношение к жизни.

Ключевые слова: адаптация, информационные технологии, средства психорегуляции, профессиональная готовность.

Система образования РФ в конце XX–начале XXI в. претерпела значительные изменения. Прежде всего изменилась ведущая парадигма образования, которая стала носить более гуманистический характер. Смена парадигмы

повлекли за собой трансформацию педагогических отношений во всех структурных компонентах системы образования, при этом постепенно стали изменяться отношения руководителя и руководимого, педагога и обучаемого, производства и образовательного учреждения в целом. Новые отношения постепенно становятся отношениями партнерства и сотрудничества активных субъектов образовательного процесса.

Тем самым современное высшее образование, выполняя социальный заказ на подготовку специалистов, способных в профессиональной деятельности адаптироваться к социально-экономическим преобразованиям, переживает состояние качественного изменения. Особая роль в реализации указанной задачи отводится специалистам с высшим образованием, со знанием новых информационных технологий, психологическими знаниями, тиражирующих в процессе деятельности свои внутренние нормы, характер мышления и коммуникации.

Одна из принципиальных установок концепции модернизации образования – обеспечение профессионализма подготавливаемых специалистов. Безусловно, реформирование системы высшего профессионального образования существенным образом отразилось на формирование его содержания. По мнению В.А. Сластенина (2004), в систему высшего профессионального образования положены следующие принципы:

– универсальность – полный набор гуманитарных дисциплин, обеспечивающих базовую подготовку в единстве с профессиональной и специализированной образовательной программами;

– фундаментальность – научная основательность и высокое качество социогуманитарной и общекультурной, психолого-педагогической и специальной подготовки;

– профессиональность – овладение многообразными социальными технологиями;

– вариативность – гибкое сочетание обязательных базовых курсов и дополнительных дисциплин по выбору;

– многоуровневость – подготовка на ступенях общего, базового (бакалавр) и полного (магистр) высшего образования, аспирантура, различные формы послевузовского повышения квалификации.

Из этого следует, что основная цель образования в настоящий момент заключается в том, чтобы подготовить специалистов, востребованных на рынке труда, развить у обучаемых (учащихся, студентов) потребность в самоизменении, заинтересованных в знаниях-трансформациях, психологических знаниях, воспитать у них эмоционально-нравственное отношение к жизни. При этом, как отмечает Л.М. Митина (2003), ключевыми задачами выступают ценностные ориентации, направленные не только на мотивы конкретно-экономического порядка (доходы, прибыль, уровень собственного благополучия и т.д.), но и учитывающие в качестве приоритетных мотивы гуманистиче-

ского характера (человеческая личность, духовные ценности, творческая самореализация и т.д.).

Следовательно, перед высшими образовательными учреждениями стоит задача подготовки специалиста, который смог бы организовать собственную деятельность в соответствии с изменившимися условиями. В последнее время все чаще говорится о том, что еще одной задачей высших учебных заведений является необходимость заложить основы профессионализма у будущих специалистов.

В то же время в профессиональной деятельности и системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту наметились направления использования современных ИКТ (информационных и коммуникационных технологий), направленных на совершенствование подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Основная задача направлена на формирование информационной культуры обучаемых через систему информационной подготовки на протяжении всего периода обучения в вузе, на создание и использование в учебном процессе различных дидактических материалов на основе средств современных информационных технологий.

Основной задачей на первых этапах обучения является овладение следующими умениями:

– работать с процессором Microsoft Word;
– с графическим редактором;
– электронными таблицами;
– пакетом программного обеспечения для управления базами данных Microsoft Access;
– программами поиска информации в сети Интернет;
– электронной почтой и телеконференциями;
– программой Power Point;
– программами по обработке аудио- и видеоматериалов;
– создавать Web-страницы;
– создавать программно-педагогические средства по спортивно-педагогическим дисциплинам.

Естественно, решение этих задач немыслимо только за счет одной какой-либо дисциплины, например «Математика и информатика». Поэтому надо комплексно подходить к формированию информационной культуры будущих педагогов по физической культуре за счет использования различных средств, форм и видов подготовки на протяжении всего периода обучения студентов на факультете.

На спецкурсе «Современные информационные и коммуникационные технологии в физической культуре и спорте» даются сведения о комплексном применении современных ИКТ в профессионально-педагогической деятельности по физической культуре и спорту. При подготовке курсовых и дипломных работ в зависимости от тематики студенты углубляют свои знания и умения по использованию ИКТ.

В то же время анализ научной и методической литературы [К.М. Дурай-Новакова, М.В. Прохорова, Г.А. Бокарева, Е.П. Коргаполов, Л.М. Куликова] показывает, что выпускники вузов физической культуры имеют недостаточный уровень готовности к педагогической деятельности.

Причинами такого проявления, как показывают исследования, являются: случайность сделанного выбора, внешнее принуждение к такому выбору, изначальная неспособность к освоению данной сферы деятельности, наличие отрицательного опыта, повлекшего формирование синдрома несостоятельности во время педагогической практики.

Специфика контингента вузов физической культуры заключается в том, что более или менее значительная часть студентов мотивирована на продолжение спортивной деятельности, на достижение высоких результатов, а ориентация на педагогическую деятельность в лучшем случае находится в «зачаточном состоянии».

Система подготовки кадров для деятельности в области физической культуры и спорта является одной из важных составляющих института образования в каждой стране. Эта система входит в качестве существенной части в ту сферу социальной деятельности, которая связана с физической рекреацией населения, спортом, активным досугом, физическим воспитанием детей и молодежи. Именно в процессе подготовки и обучения будущих специалистов в физкультурных вузах складываются те ориентации, навыки, знания, которые в последующем в значительной степени будут определять «лицо» всей сферы физической культуры и спорта, ее реальное место и значимость в обществе.

Вряд ли у кого-либо может вызвать сомнение тот факт, что именно характер кадровой инфраструктуры отрасли в значительной степени влияет на самые разные стороны процессов, происходящих в той или иной области социальной культуры социальной практики, на успешность ее функционирования в конкретных социальных, экономических, политических условиях. Ведь именно кадровая инфраструктура, наряду с материально-технической, организационно-управленческой и научно-информационной, образует те «опорные точки», на которые опирается и на которых основывается любая отрасль деятельности.

Посредством этих важнейших для каждого вида социальной практики инфраструктурных подсистем обеспечивается сама возможность реализации целей и задач той или иной отрасли, ее полномасштабное функционирование и развитие.

Список литературы

1. Волков, В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В. Ю. Волков // Теория и практика физ. культуры.

2. Железняк, Ю. Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 5. – С. 47–53.

3. 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.

4. Железняк, Ю. Д. Профессионализм в физкультурно-спортивной деятельности / Ю. Д. Железняк // Основы общей и прикладной акмеологии. – М., 1995. – С. 94–303.

5. Пономарев Г. Н. Государственные образовательные стандарты в области физической культуры и спорта: проблемы и перспективы усовершенствования / Г. Н. Пономарев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 12. – С. 54.

6. Потапов, В. Н. Физкультурное образование Западной Сибири: состояние и перспективы усовершенствования / В. Н. Потапов, П. Г. Смирнов // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. С. 10.

Т.Н. Кочеткова, *С.В. Лапшин*, *Ю.Л. Лукин*, *О.Л. Мазова*, *О.В. Соколова*

Лесосибирский педагогический институт – филиал
Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го КУРСА ЛПИ – ФИЛИАЛА СФУ

Вниманию читателей предлагаются результаты работы сотрудников кафедры физвоспитания в пилотном проекте по исследованию физического развития и физической подготовки студентов первого курса ЛПИ – филиала СФУ. Полученные данные позволяют внести коррективы в тестирование студентов при выполнении ими контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) в процессе прохождения ими дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: физическое развитие, здоровье.

В процессе прохождения дисциплины учебного плана «Физическая культура» студенты всех вузов страны сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП). Данные нормативы в соответствии с программой и госстандартом были разработаны еще в 90-х годах прошлого столетия. Однако жизнь общества в последние 15–18 лет сильно изменилась. Увлечение молодежи курением, алкоголем, наркотиками привели к значительному изменению здоровья молодых людей, пренебрежительному отношению к идеалам здорового образа жизни и заметному ухудшению их физических кондиций.

Целью данной работы было изучение физического развития и физической подготовки первого курса ЛПИ – филиала СФУ набора 2007–2008 учебного года. Достижение цели осуществлялось в процессе предварительного (пилотного) эксперимента путем решения двух задач. Первая – определить уровень физического развития студентов 1-го курса по следующим параметрам: масса тела, рост, Жел, динамометрия правой и левой кисти, функциональная проба Руфье.

Вторая – охарактеризовать физические возможности студентов по выполнению ими стандартных тестов: бег на 100 м, челночный бег на 3х10 м, 3 000 м (юн.), 2 000 м (дев.), гибкость, прыжок с двух ног с места, подъем в сед (за 30 с), подтягивание на перекладине (юн.), вис на согнутых руках (дев.).

Под наблюдением находилось 136 студентов 1-го курса всех факультетов набора 2007 г. Полученные результаты зафиксированы в конце второго семестра обучения и обработаны методами вариационной статистики.

Анализируя показатели физического развития студентов, можно констатировать следующее. Масса тела обследованных девушек составляет в среднем 57,0±0,8 кг при среднем росте 164,8±1,13 см. Если принять во внимание расчетные данные по формулам Брока-Брукше [2] 64,8 кг, то можно утверждать, что у девушек наблюдается некоторый дефицит массы тела. При этом весоростовой индекс (ИВР), рассчитанный по любой методике, соответствует норме [5].

Масса тела обследованных юношей 69,0±5,51 кг, что близко к расчетным данным (68,4 кг). ИВР также показывает, что данный показатель находиться в норме. Индекс двигательного развития (ИДР), рассчитанный по общепринятой методике, составляет 1,1 у девушек и 1,4 у юношей, что относится к хорошим показателям [3].

Можно констатировать, что по показателям веса, роста, ИВР и ИДР студенты 1-го курса соответствуют своему нормальному развитию, хотя небольшое отставание в весе наблюдается, особенно у девушек.

При анализе значений фактической и должностной жизненной емкости легких (Жел) необходимо отменить, что расчетная должностная (ДЖел) у лиц, регулярно занимающихся спортом, должна составлять у мужчин 4830 $см^3$, у женщин – 3420 $см^3$ [3]. У наших студентов этот показатель зафиксирован 4969±340 $см^3$ у юношей и 3676±155 $см^3$ у девушек, что несколько превышает должностные показатели.

При этом расчет жизненного индекса (Иж. = жел/р) у юношей 72,01 и 64,49 у девушек является хорошим показателем [4; 5]. Полученные данные позволяют охарактеризовать мощность внешнего дыхания студентов как вполне хорошую, поскольку фактическая Жел выше должностных значений.

Расчет индекса силы кисти (Иск = ск/р х 100 %) составляет, по данным литературных источников [3], норме 65–80 % у мужчин и 45–50 % у женщин.

Данный показатель у юношей составил 68,4 % правой руки, что соответствует норме, а вот индекс силы левой кисти 63,2 % является несколько ниже нормы. У девушек эти показатели – 43,3 % для правой кисти и 40,0 % для левой значительно ниже нормы. Можно сделать заключение, что силовые показатели рук как у юношей, так и у девушек слабые, что необходимо учитывать при организации учебно-тренировочного процесса.

Особо следует остановиться на анализе применения пробы Руфье [1] для определения функциональной оценки физической работоспособности. Опробовать данный тест удалось на 66 чел., из которых 44 девушки и 22 юноши. Из 66 чел. только двое, один юноша и одна девушка, выполнили пробу на отлично (3,1 %), 13 чел. получили хорошие оценки (19,7 %), 29 чел. – удовлетворительные (43,9 %) и 22 чел. – неудовлетворительные (33,3 %). Обращает на себя внимание большой процент удовлетворительных и неудовлетворительных оценок (77,2 %).

Представляет интерес и анализ полученных данных отдельно у юношей и девушек. Так, из 22 чел. юношей отличную оценку получил 1 чел. (4,6 %), в норматив хорошо уложились 7 чел. (31,8 %), удовлетворительно получили 9 чел. (40,9 %), неудовлетворительно получили 5 чел. (22,7 %). Сумма удовлетворительных и неудовлетворительных оценок составляет 63,6 %.

Из 44 девушек на отлично тест выполнил 1 чел. (2,3 %), на хорошо – 6 чел. (13,6 %), на удовлетворительно – 20 чел. (45,5 %) и на неудовлетворительно – 17 чел. (38,6 %). Также обращает на себя внимание большой процент слабых, удовлетворительных и неудовлетворительных оценок – 84,1, что значительно больше, чем у юношей, и говорит о крайне слабой их физической подготовке. Просматривается парадоксальная вещь. Проанализированные выше данные о физическом развитии студентов говорят об их нормальном физическом состоянии, но о крайне слабой функциональной подготовке организма, что свидетельствует, прежде всего, об отсутствии элементарной тренированности.

В то же время следует принять во внимание, что существовал и ряд объективных причин, повлиявших на качество выполнения пробы Руфье. Во-первых, это некоторое неудобство в методике выполнения пробы. Во-вторых то, что студенты идут до спортзала из учебного корпуса 700–800 м, торопятся на занятия, получают некоторую физическую нагрузку и принимают исходное положение уже в возбужденном состоянии. В конечном счете все зависит от качественного замера ЧСС в исходном положении.

В связи с вышеизложенным, принято решение при проведении аналогичных исследований в последующие годы заменить выполнение пробы Руфье на выполнение индекса Руфье [3, 5], что значительно легче методически, объективней и не меняет сути исследования.

Как отмечалось выше, вторым направлением в решении второй задачи исследования являлось выполнение студентами с целью выявления их физических возможностей стандартных тестов.

Средний результат у девушек в беге на 100 м равняется 17,0±0,49 с, что в соответствии с программой оценивается удовлетворительно. У юношей данный результат равен 13,6±0,16, что оценивается на хорошо.

Средний результат в челночном беге у девушек составляет 8,37±0,58 с, что оценивается как хороший показатель. У юношей он зарегистрирован в пределах 6,92±0,09 с, что рассматривается как отличный результат.

Что касается выполнения теста на выносливость, то следует отметить, что и девушки (2 км – 12,54±1,13 мин) и юноши (3 км – 13,52±0,28 мин) выполнили его на неудовлетворительно, что подтверждается данными пробы Руфье и говорит о крайне слабой функциональной подготовке организма студентов курса.

Определение гибкости 12,5±1,70 см у девушек и 11,7±0,85 см у юношей показало, что эти значения находятся в средних величинах.

Зафиксированные результаты по прыжкам с 2 ног с места у девушек – (175,9±16,8 см) оцениваются также удовлетворительно, в то время как у юношей (248,2±2,05 см) результат близкий к отличному.

Очень слабые результаты зафиксированы у девушек в «висе на согнутых руках» (4,04±1,44 с) и в подтягивании на перекладине у юношей (9,17±1,46 раз).

Результаты выполнения теста «подъем в сед » за 30 с у девушек (21,95±3,75 раза) и у юношей (30,1±0,28 раза) следует рассматривать как хорошие. Оценку количественных показателей данного теста в доступной нам литературе найти не удалось.

Оценивая в целом выполнение тестов по физической подготовке студентов 1-го курса можно отметить, что девушки из 7 заданий только одно (3х10) выполнили на хорошо, четыре на удовлетворительно и два откровенно слабо. Это тесты на выносливость и «вис на согнутых руках».

У юношей результаты несколько лучше. Один тест (3х10 м) выполнен на отлично, два (100 м, пр./с места) на хорошо, два (гибкость, подтягивание) на удовлетворительно и один (выносливость) на неудовлетворительно. Общим для юношей и девушек является слабая подготовка в беге на выносливость и в силовых упражнениях.

Заключение

Анкетирование студентов 1-го курса позволило лучше познакомиться с жизнью студентов, узнать их склонности к тем или иным увлечениям, отношению к общественной жизни, занятию спортом. Очень интересные данные были получены по социальной характеристике студентов, их жизни в семье и институте, желанию посвятить себя тому или иному виду деятельности.

Выполнение тестов по определению уровня физического развития и физической подготовки носило экспериментальный характер и позволило дать общую характеристику физических возможностей студентов.

Полученные данные позволят внести соответствующие коррективы в оценочные данные предлагаемых программных тестов с учетом специфики сибирского региона, а также скорректировать учебный процесс в сторону увеличения времени на развитие выносливости и силовых показателей.

Список литературы

1. Туризм и спортивное ориентирование / В. И. Ганопольский [и др.]. – М. : Физкультура и спорт, 1987.

2. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов : учеб. пособие / Ю.В. Волков [и. др.]. – СПБ., 1996.

3. Ланда. Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – М. : Физкультура и спорт, 2008.

4. Синяков, А. Ф. Гимнастика дыхания / А. Ф. Синяков // Знания. – 1991. – № 1 (Сер. Физкультура и спорт).

5. Физическое воспитание : сб. лекций / под ред. В. М. Шадрина. – Казань : Изд-во КГУ, 1995.

Т.А. Кравчук, *И.А. Зданович*

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Красноярск

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИК И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ «СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ СЕРВИС И ТУРИЗМ», «РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

В статье рассмотрены актуальные вопросы подготовки специалистов социально-культурного сервиса, рекреации и туризма, определены приоритеты в процессе формирования профессионально-необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Представлен опыт прохождения ими практик в нашей стране и за рубежом.

Ключевые слова: учебные и производственные практики, стажировки, дополнительное профессиональное образование.

Россия, являясь страной с огромным туристским и рекреационным потенциалом, занимает весьма скромное место на мировом рынке туристских услуг. Это связано с отсутствием инфраструктуры туризма, способной конкурировать на мировом рынке, недостатком квалифицированных кадров тури-

стских и экскурсионных агентств, гостиниц и ресторанов, транспортных организаций и т.п. [1; 2; 4].

В этой связи возникает острая проблема существенного повышения качества подготовки специалистов в области сервиса и туризма, в частности, оптимизация учебного процесса в высшей школе [1; 2; 3; 5]. Неотъемлемой частью подготовки специалиста высшей квалификации для сферы социально-культурного сервиса, рекреации и туризма является система непрерывной профессиональной практики, позволяющая обеспечить тесную взаимосвязь обучения в высшей школе с производством и способствовать легкому и быстрому вхождению специалистов в реальную практическую деятельность по окончании вуза.

В Сибирском государственном университете физической культуры и спорта на кафедре теории и методики туризма и социально-культурного сервиса осуществляется подготовка по следующим специальностям: 032101 «Физическая культура и спорт», специализация «Спортивно-оздоровительный туризм»; 100103 «Социально-культурный сервис и туризм», специализации «Туризм» и «Спортивно-оздоровительный сервис»; 032103 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», специализация «Менеджмент в рекреации и туризме».

В зависимости от курса обучения в СибГУФК проводятся следующие виды практик, обусловленные спецификой необходимых профессионально-практических навыков, продиктованных рынком трудовых функций сферы туризма и социально-культурного сервиса (табл. 1).

Таблица 1

Виды практик согласно ГОС ВПО специальностей
100103 «Социально-культурный сервис и туризм»
и 032103 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Шифр и название специальности					
100103 «Социально-культурный сервис и туризм»			032103 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»		
Курс	Название практики	Кол-во недель	Курс	Название практики	Кол-во недель
I	Учебная	2	I	Учебная	2
II	Учебная	2	II	Учебная	2
III	–	–	III	Педагогическая	6
IV	Производственная	6	IV	Производственная	6
V	Производственная	6	V	Производственная	6
	Преддипломная	13		Преддипломная	13
I–V	Стажировка	3–6 мес. до 1 года	I–V	Стажировка	3–6 мес. до 1 года

Содержание учебных практик на 1-м и 2-м курсах определяется в учебных программах предметов «Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма» и «Теория и практика спортивно-оздоровительного сервиса» по специальности 100103 «Социально-культурный сервис и туризм», предмета «Рекреационный туризм» по специальности 032103 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

На кафедре теории и методики туризма и социально-культурного сервиса СибГУФК учебные практики 1-го и 2-го курсов проводятся на базе спортивно-оздоровительного лагеря «Скалолаз» (курорт Боровое, Казахстан), спортивного клуба «Вертикаль» в регионах Алтая, Киргизии, Казахстана. Они позволяют получить начальные знания и умения по основам гостеприимства, рабочие профессии инструктора по туризму и экскурсовода.

Задача педагогической и производственных практик (3–5 курсы) заключается в закреплении знаний, полученных студентами в процессе обучения в СибГУФК, на основе глубокого изучения работы туристского предприятия, где они проходят практику (структура предприятия, туристский продукт, разрабатываемый и реализуемый на данном предприятии, роль предприятия на туристском рынке России и т.п.).

В СибГУФК создана туристская фирма ООО «Академия туризма» (2004 г.) на базе которой студенты имеют возможность прохождения производственных и других видов практик, приобретая организаторский и управленческий опыт. Кроме того, заключаются договора на прохождение производственных практик студентов с туристскими фирмами, предприятиями культурно-досуговой и рекреационной деятельности разных форм собственности в г.Омске, Омской области, на Алтае, в странах СНГ – Казахстане и Киргизии.

Содержание преддипломной практики определяется темой выпускной квалификационной работы. В период преддипломной практики студенты собирают фактический материал о производственной деятельности туристского предприятия и используют его при выполнении выпускной квалификационной работы. Объектами преддипломной практики являются организации и предприятия сферы туризма различных форм собственности.

Кроме обязательных практик, предусмотренных учебным планом, студентам предлагаются стажировки по специальности, которые носят более продолжительный характер и дают им возможность проявить себя в профессиональном плане, пройти несколько технологических ступеней. С 2003 г. осуществляется плодотворное сотрудничество с компанией TEZ-tour. Студенты проходят стажировки в регионах Турции, Египта и Таиланда в качестве аниматоров, персонала отелей, ресторанов, оздоровительных центров, инструкторов по водным видам спорта и туризма, воспитателей детских миниклубов, трансферменов, экскурсоводов, организаторов шоу-программ.

В ходе стажировки студенты проявляют свой характер, степень культурного развития, склонность к работе в сфере услуг, профессиональные способности и уровень мастерства – все то, что в будущем обеспечит их успешную работу. С учетом специфики сферы туризма стажировка, как правило, проводится в летнее время («высокий сезон»). Рекомендации работодателей повышают рейтинг студентов при дальнейшем трудоустройстве, т.к. учитывается полученный опыт работы как в России, так и за рубежом.

Отбор студентов для стажировки осуществляется поэтапно: заполнение анкеты, беседа на кафедре теории и методики туризма и социально-культурного сервиса; прохождение программ дополнительного образования «Гид-экскурсовод» или «Анимационный сервис»; прохождение личного собеседования с представителем принимающей стороны.

В летний период проводится аудит процесса организации стажировки студентов в компании TEZ-tour. В программу аудита входит следующее: составление реестра баз стажировки студентов, посещение рабочих мест студентов и оценка выполнения должностных обязанностей, посещение мест проживания студентов-стажеров, анкетирование студентов, опрос и анкетирование директоров регионов, шефа-аниматора отелей, руководителя стажировки от компании TEZ-tour.

Анкетирование студентов-стажеров показало, что условиями проживания и режимом работы удовлетворены 82 и 76,5 % соответственно. Студенты оценили достаточность полученных в вузе знаний для прохождения стажировки на оценки отлично и хорошо (53 и 29,5 % соответственно). Основными проблемами в процессе стажировки являются: усталость, жаркий климат, недопонимание требований офиса, отсутствие взаимопонимания с клиентами и сотрудниками компании, недостаточное знание турецкого языка, ненормированный график работы, психологические факторы.

В пожеланиях СибГУФК в вопросах содержания и организации учебного процесса были отмечены: необходимость изучения турецкого языка на курсах перед стажировкой, расширение языковой подготовки, более глубокое изучение психологии общения, особенностей гостиничного бизнеса. В 2003 г. полностью завершили стажировку 78 % студентов, в 2008 г. – 100 %.

Опрос директоров регионов и руководителя стажировки от компании TEZ-tour показал, что студенты получили отличные оценки по степени коммуникабельности и умения общаться по производственным вопросам, готовности к выполнению профессиональных задач. Уровень знаний студентов, языковая подготовка, поведение было на хорошем уровне у 75 %, на удовлетворительном – у 25 %. Подготовка наших студентов по программам «Гид-экскурсовод» была определена на «хорошо», а «Анимационный сервис» на «отлично». Наибольшие проблемы при работе со студентами были таковы:

неумение слушать, наивность, желание спорить, недопонимание принципов работы компании. Отличительными личностными особенностями сибиряков были названы улыбчивость, уважительное отношение к коллегам и клиентам, дисциплинированность.

Таким образом, стажировки за рубежом по специальности являются важным разделом учебного процесса подготовки высококвалифицированного специалиста в современных условиях. Разработанная система непрерывной профессиональной практической подготовки позволяет дополнить содержательный аспект обучения, побуждает к рождению новых организационных форм на кафедре теории и методики туризма и социально-культурного сервиса СибГУФК: научно-методический центр «Академия», спортивно-оздоровительный лагерь «Скалолаз», туристская фирма ООО «Академия туризма», Профессиональная школа фитнесса, Профессиональная школа туризма, организация платных оздоровительных и образовательных услуг в залах бодибилдинга, фитнесса и туризма.

Характеристика квалификации выпускника **с**пециальностей 100103 «Социально-культурный сервис и туризм» и 032103 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» в государственном стандарте высшего профессионального образования свидетельствует об особых требованиях к организации и проведению учебных и производственных практик.

Подготовка конкурентоспособных специалистов в условиях рынка требует формирования социально-профессиональных качеств будущего специалиста социально-культурного сервиса, рекреации и туризма, определения приоритетов в процессе формирования профессионально необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Непрерывная профессионально-практическая подготовка специалиста способствует сокращению адаптационного периода выпускников к условиям профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Зорин, И. В. Профессиональное образование и карьера в туризме: учеб. для вузов / И. В. Зорин, А. И. Зорин // РМАТ. – М. : Советский спорт, 2005. – 528 с.

2. Сакун, Л. В. Теория и практика подготовки специалистов сферы туризма в развитых странах мира: монография / Л. В. Сакун. – Киев : МАУП, 2004. – 398 с.

3. Сеселкин, А. И. Структура и содержание профессионального туристского образования / А. И. Сеселкин // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 11. – С. 19–24.

4. Стржалковский, В. И. Актуальные проблемы развития туристической индустрии в России / В. И. Стржалковский. – М. : Отечество, 2004. – 360 с.

5. Стржалковский, В. И. Роль модернизации системы туристического образования в развитии индустрии туризма Российской Федерации / В. И. Стржалковский. – М. : Прометей, 2005. – 360 с.

О.В. Красилов

Барнаульский юридический институт МВД России, г. Барнаул

РЕАЛИЗАЦИЯ ИГРОВЫХ МЕТОДОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Игровые методы раскрываются как необходимое условие физического развития личности. Представлены содержательные и процессуальные компоненты реализации игровых методов в физическом воспитании студенческой молодежи.

Ключевые слова: игровые методы, спортивные игры, субъект-субъектные отношения, физическое воспитание.

Система образования оказывает существенное влияние на развитие нашего общества. От физической подготовленности, состояния здоровья студентов во многом зависит уровень выполнения ими своих социально-профессиональных функций. Ведущая роль учебных занятий в физическом воспитании студентов обязывает тщательно относиться к подбору средств и методов для решения поставленных перед ними задач. В настоящее время в физическом воспитании высшей школы одним из главных является вопрос о том, как повысить интерес студента к учебным занятиям и активизировать его собственные усилия в процессе обучения.

Один из путей решения этой проблемы заключается в использовании игровых приемов преподавания, создании атмосферы творческой активности и заинтересованности на учебных занятиях. Это способствует усилению восприятия учебного материала, улучшает качество обучения и воспитания студентов. В связи с этим особого внимания, на наш взгляд, заслуживает игровой метод организации учебных занятий.

Многочисленные исследования [1–3] показали, что игра в физическом воспитании – это действенный педагогический метод в решении задач физической и технической подготовки, в воспитании положительных морально-волевых качеств и повышении интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Однако вопрос об использовании игрового метода в учебных занятиях по физическому воспитанию студентов изучен недостаточно и для современных социокультурных условий нуждается в уточнении. В связи с этим изучение особенностей и выявление рациональных подходов к использованию игрового метода в учебном процессе студентов следует признать актуальной проблемой физического воспитания.

Своеобразным проявлением игры, выделившимся в самостоятельный вид в связи с насущной потребностью человека компенсировать свой физический недостаток или добиться какого-то определенного уровня в физическом и психическом напряжении, можно считать спорт. Спорт и игра, по классификации Д.Б.Узнадзе, – это интрогенные виды деятельности, т.е. когда побудительный импульс находится не во вне, а в самом человеке [4]. В спорте отчетливо проявляется его игровая природа. Он характеризуется рядом запретов-правил; спорт есть, образно говоря, как бы борьба (ранить, уничтожить своего соперника нельзя). В отличие от искусства, которое включает элемент игры и есть как бы жизнь, спорт включает игровой элемент, связанный с физической и психологической стороной соревнования: ловкость, выносливость, меткость, уверенность и другие, и есть как бы жизненная борьба.

Физическое воспитание включает в свой процесс игру не как преображение в иное, а как тренировку, закаливание, физическое совершенствование. Таким образом, выявление игрового аспекта свидетельствует о его социокультурной функции в обществе: спорт развивает в человеке ту часть его сущностных сил, которая характеризует его как природное существо, тренирует и совершенствует его через соревнование, имитирующее борьбу.

Игра представляет собой исторически сложившееся средство воспитания. Возникновение игры относится к далекому прошлому возникновения человеческого общества. Основой происхождения игры является труд человека. На протяжении всей истории человеческого общества игра всегда отражала действительность, характерные стороны уклада жизни, труда и быта людей [3].

С течением времени создаются игры, специально направленные на решение педагогических задач. При определенной педагогической направленности и руководстве игры стали действенным средством и методом физического воспитания. Советская педагогика вносит в игры организующее и направляющее начало, обеспечивает наибольшую ценность игр как одного из средств коммунистического воспитания.

Проблеме совершенствования методики учебных занятии по физическому воспитанию студентов посвящено большое число научных исследований, где выдвигаются различные пути ее решения и главное внимание уделяется различным аспектам методики и организации занятий: направленности на развитие тех или иных качеств; преимущественному использованию определенных средств физического воспитания; разной последовательности в прохождении материала в течение учебного года; распределению времени на развитие отдельных физических качеств; определению структуры, интенсивности и объема нагрузок; использованию тренажеров и др.

В вопросе развития физических качеств существует много различных точек зрения. Одни авторы рекомендуют больше внимания уделять развитию скоростно-силовых качеств, другие подчеркивают необходимость избирательного развития выносливости, третьи предлагают развивать отстающие

качества, четвертые – поэтапное развитие на протяжении всего учебного года [1; 3; 4].

Для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию студенческой молодежи предлагают следующее: проводить учебные занятия на основе ориентации в одном разделе программы со спортивной направленностью; использовать круговую тренировку, тренажеры, музыкально-ритмическую подготовку, комплексно-круговую форму, технические средства обучения; активизировать студентов на основе индивидуальных типологических проявлений высшей нервной деятельности; подбирать вид физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с моторной и психологической индивидуальностью человека, а также с биологическим ритмом развития моторики на основе учета закономерностей возрастной эволюции [4].

Многие исследователи подчеркивают большую роль интереса и положительных эмоций у студентов в учебном процессе по физическому воспитанию как фактора повышения его эффективности, отмечая, однако, часто встречающееся в практике негативное отношение студентов к учебно-тренировочному процессу, его однообразие и эмоциональную непривлекательность.

Обобщая данные различных исследований [3; 4], можно отметить, что почти половина студентов (43,7 %) недостаточно удовлетворена эмоциональностью занятий и указывает на то, что в целях повышения эффективности учебно-воспитательного процесса все усилия должны быть направлены на сближение интересов, потребностей, целей и ожиданий студентов, связанных с физическим воспитанием в вузе, с объективно поставленными задачами. Поэтому важным резервом повышения эффективности физического воспитания студентов является совершенствование качества и содержания занятий, особенно таких характеристик, как более высокая степень эмоциональности занятий, их содержательное и методическое разнообразие и новизна. Студент не захочет пропускать занятия по физическому воспитанию, если они будут увлекательны, эмоциональны и интересны, при этом следует добавить, что обилие нормативов приближает физическое воспитание к остальным предметам, способствует его нормализации. Эмоциональность, увлекательность, радость раскрепощения порой отступают на задний план, а то и вовсе заменяются радостью от полученных зачетов. Главное, чтобы студенты занимались не по обязанности, а из-за удовольствия, радости движения [5].

Удовлетворенность занятиями является существенным фактором повышения эффективности учебно-педагогического процесса по физическому воспитанию, влияющим на активность, успешность обучения и уменьшение пропуска занятий. Удовлетворенность занятиями определяется в первую очередь характером взаимоотношений между учащимися и педагогом, социально-психологического воздействия педагога.

В заключение стоит отметить, что во многих работах, посвященных повышению эффективности учебных занятий по физическому воспитанию, прослеживается направление основных усилий по линии «методика–результат». При таком подходе сам процесс физического воспитания мыслится чем-то аналогичным производству: неподготовленный студент, попадая «в руки» вооруженного передовой методикой преподавателя, превращается со временем в подготовленного спортсмена. Личность же самого испытуемого при этом остается в стороне. А ведь результаты этой деятельности зависят не только от совершенства методики, но и от интереса к ней занимающихся, их силы устремления и мотивационной основы. Именно преувеличение роли внешних воспитательных воздействий и недооценка собственных усилий личности, на наш взгляд, является главным недостатком в таком подходе к улучшению качества учебных занятий по физическому воспитанию в вузе.

Это вызывает необходимость тщательно относиться к подбору средств и методов для решения поставленных задач. Игровой метод физического воспитания, являясь общепризнанным и действенным в педагогике физической культуры и спорта, еще не стал ведущим в учебном процессе по физическому воспитанию студентов.

Следует отметить, что игры повышают мотивацию к обучению путем большого вовлечения в ситуацию, созданию неформальной обстановки обучения, обеспечению реализации разных мотивов для различных категорий студентов, необходимости быстрых действий. В ходе игры непрерывно осуществляется самонастройка и самообучение, достигается более высокий объем и уровень знаний.

На наш взгляд, вышеперечисленное доказывает, что и в студенческом возрасте игра является желанной и интересной, а присутствие игровых моментов в учебном процессе является полезным и необходимым. Стоит отметить, что важным является вопрос о частоте применения игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию студентов, об объеме игр в одном занятии, о целесообразности его применения в различных разделах программы вуза и видах подготовки.

Список литературы

1. Булочко, Л. К. Воспитание самостоятельности и творческой активности студентов в процессе физического воспитания в вузах / Л. К. Булочко, Р. Ш. Вафаев. – Ташкент, 1999. – С. 11–13.

2. Спортивные и подвижные игры : учебник для техникумов физкультуры / под ред. Ю. И. Портных. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 344 с.

3. Устиненко, В. И. Место и роль игрового феномена в культуре / В. И. Устиненко // Философские науки. – 1980. – № 2. – С. 70.

4. Цзен, Н. В. Психотехнические игры в спорте / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.

5. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – М. : Педагогика, 1978.– 304 с.

Т.С. Купавцев

Барнаульский юридический институт МВД России, г. Барнаул

СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ ОБУЧАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ВУЗЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЫПУСКНИКА

В статье раскрываются педагогические условия создания благоприятной обучающей среды в вузе, обеспечивающей эффективное формирование физической культуры личности выпускников.

Ключевые слова: вузы, обучающая среда, физическое воспитание, физическое развитие, физическая культура личности.

Обучающая среда является важнейшим фактором, ускоряющим или сдерживающим процесс самореализации личности, необходимым условием успешного развития этого процесса, т.к. основная жизнедеятельность индивида неразрывно связана с вузовской средой, которая, по мнению самих обучающихся, является в ряде случаев единственной средой, которую они понимают и где понимают их. Благоприятная физкультурно-спортивная микросреда является специфическим проявлением общей макросреды вуза и одним из составных элементов системы «макросреда – микросреда – личность».

Основными условиями создания в вузе благоприятной физкультурно-спортивной микросреды являются следующие:

– позитивное отношение руководства образовательного учреждения к физической культуре и спорту;

– организаторская деятельность преподавателей кафедры физического воспитания по расширению сферы физкультурно-спортивной деятельности сотрудников и студентов вуза;

– наличие материальной базы для занятий физическими упражнениями и спортом, благоприятных социально-бытовых условий жизни обучаемых;

– наличие спортивного актива, его лидеров из числа квалифицированных спортсменов;

– необходимый уровень развития вузовской демократии.

Педагогическая сущность процесса взаимодействия физкультурно-спортивной микросреды и личности обучаемого заключается в возможности комплексного воздействия ее на личность. Направленность этого воздействия раскрывается в ряде функций микросреды: обучающей, формирующей, воспитательной, контролирующей, коммуникативной, психотерапевтической, функции самоопределения.

Важно отметить роль кафедры физического воспитания в создании благоприятной обучающей среды в вузе. В современных условиях возникает необходимость в ослаблении роли педагога-предметника и усилении его социальной функции – роли организатора социальной воспитательной среды, регулятора и контролера ее взаимодействия с каждым обучаемым.

В первую очередь речь идет о переходе от системы, которая ориентирована на формирование лишь определенных физических качеств, жизненно необходимых умений и навыков, к системе, формирующей физическую культуру личности. Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания. Реализовывать целевую направленность физкультурного воспитания в вузе необходимо на основе понимания единства биологических и социальных качеств обучаемого. Содержание физкультурного воспитания должно включать в себя три основных направления: интеллектуальное, социально-психологическое и функциональное воспитание.

Интеллектуальное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями и спортом связано, прежде всего, с необходимостью приобщения индивида к валеологическим ценностям физической культуры, к которым следует отнести накопленные теорией и методикой знания об использовании физических упражнений для эффективного физического развития человека, формирования его телосложения, закаливания, повышения работоспособности, психоэмоциональной устойчивости и т.д.

Интеллектуальное воспитание на начальном этапе обучения в вузе может осуществляться в условиях регламентированных элементов обучающей среды, обусловленных учебной программой прохождения дисциплины (теоретические, учебно-методические, учебно-тренировочные занятия). В дальнейшем в результате повышения мотивации обучаемых, которое обусловлено усилением практической значимости полученных знаний, они могут добываться самостоятельно.

В процессе формирования убеждений о необходимости занятий физическими упражнениями должно происходить постепенное изменение функции усваиваемых знаний: сначала студенты владеют только чисто познавательной функцией научных знаний, затем овладевают их оценочной функцией, в дальнейшем сформированные убеждения выступают в качестве регуляторов сознания и поведения, что придает усвоенным знаниям новый личностный смысл. Вначале обучаемым нужно помочь сформировать собственное «исходное мнение» о значимости двигательной деятельности, в дальнейшем следует убедить их в необходимости применения научной оценки уровня физической подготовленности.

Исследования показывают, что в настоящее время у студентов вузов преобладает пассивно-созерцательное отношение к процессу физического воспитания, что отрицательно сказывается на его эффективности. Обучаемые по-прежнему находятся в позиции «получателей».

Сущность *социально-психологического воспитания* как одного из направлений физкультурного воспитания сводится к процессу изменения данного отношения обучаемых на противоположное. Известно, что активность человека есть не только феномен самовыражения личности, следование своим убеждениям, знаниям, умениям, склонностям, способностям, воле и нравственным ценностям, но и реакция индивида на какие-то созданные для него условия, побуждающие к активной деятельности. При этом основной источник активности личности – ее мотивация.

Особую значимость для формирования активно-деятельностного отношения обучаемых к процессу физического воспитания приобретает деятельность спортивных клубов вуза. Обучающая среда характеризуется неоднородностью своего «ценностного поля», где все большее значение в последнее время приобретают идеалы, основанные на творческом индивидуализме и индивидуально познанной свободе выбора, и где объектом может выступать одна яркая личность, идейный лидер и его духовное окружение или коллективное общество со своими традициями, ценностными установками и ориентирами.

При наличии даже одной яркой личности или небольшой группы спортсменов, преданных своему виду спорта, для организации спортивного клуба в вузе, как правило, достаточно лишь предложить идею его создания. Функционирование этих общественных образований основано на самоорганизации и самоуправлении, что предопределяет их высокую жизнеспособность. Объединение членов спортивных клубов на основе самоопределения позволяет наиболее полно использовать принципы демократизации и гуманизации, не ограничивая возможности по выбору вида спорта и способам организации деятельности. В условиях отсутствия у большинства членов учебных коллективов возможности для занятий в спортивных секциях и участия в соревнованиях под руководством специалистов это особенно актуально.

Сфера деятельности спортивных клубов как сфера проявления и самореализации различных потребностей, интересов и инициатив, идущих «снизу», будет в значительной степени дополнять деятельность кафедры физического воспитания по проведению плановых спортивных мероприятий, рекомендуемых «сверху». В этом контексте могут успешно решаться задачи, связанные как с расширением возможностей использования средств физической культуры и спорта для формирования специалиста, так и с сокращением зон социального риска в учебных коллективах.

Многие специалисты, обсуждая возможности использования различных форм организации физкультурно-спортивной деятельности, сходятся на том, что наилучшей формой активного досуга, способствующей вовлечению людей в регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, является система соревнований. В условиях недостаточного количества часов на проведение учебных занятий выраженная соревновательная направленность физкультурно-спортивной микросреды вуза является важным побудительным фактором в приобщении людей к физической культуре и спорту, причем не только активных участников, но и «сочувствующих», эмоциональное воздействие на которых приводит к формированию у них потребности в занятиях.

Практика свидетельствует о том, что когда спортсмены соревнуются при отсутствии болельщиков, воспитательные потери бывают очевидны. Повышение личной заинтересованности в результатах выступлений, широкое культивирование спортивных игр, «модных» видов спорта, возможность участия в одних соревнованиях различных категорий сотрудников вуза создают предпосылки для возрастания зрительского интереса к спортивным состязаниям. В процессе общения в сфере физкультурно-спортивной деятельности индивид приобщается к общим ценностям, в результате чего следование обозначенным социальным стандартам становится его потребностью.

Научные исследования показывают, что обучаемые, активно участвующие в коллективных видах деятельности во внеучебное время по сравнению со своими менее самостоятельными сверстниками обладают более высоким уровнем развития социально важных личностных качеств. Они более ответственны, считаются надежными товарищами, более самостоятельны, решительны, способны выдержать серьезные испытания и т.д.

Формирование личности студента непосредственно связано с необходимостью организации взаимодействия в системе «среда – личность» в атмосфере согласия, содружества, правовой культуры, глубокого уважения к Конституции, законам, принципам и нормам правового, цивилизованного общества. Значительное усиление влияния физкультурно-спортивной микросреды на личность обучающегося связано с широким участием преподавательского состава вуза в этом виде деятельности.

Условия, в которых протекают учебно-тренировочные занятия и состязания, объективно предполагают отношения участников этой деятельности как равных, что способствует развитию у них социально важных качеств, повышению авторитета педагогического коллектива. Совместная деятельность преподавательского состава, руководителей и студентов, основанная на общности интересов, создает предпосылки для развития истинной демократии, создания благоприятной социально-психологической атмосферы в вузе.

В процессе физкультурно-спортивной деятельности создаются предпосылки для воспитания отношения к труду и профессионализму как к высшим нравственным и жизненным ценностям, формирования привычки социально-нравственного и гражданского поведения в сложных условиях спортивных состязаний. Происходит изменение общественного настроения от чувства безнадежности в сторону оптимизма, веры, здравого смысла и активной работы. Обобщение истории спортивной жизни вуза, использование спортивной символики (эмблемы, флага, гимна, спортивной униформы и др.), обусловленной профилем вуза, определенных традиций и ритуалов в значительной степени способствует воспитанию гражданственности, патриотизма, нравственных качеств.

Психотерапевтическая функция физкультурно-спортивной микросреды заключается в создании благоприятного социально-психологического климата в учебных подразделениях, на кафедре, в коллективе в целом, способствующего самоактуализации и самореализации личности. Коммуникативные межличностные отношения, возникающие на основе общности интересов, играют важную роль в поддержании устойчивости элементов микросреды. Разнообразные виды взаимодействия и взаимовлияния способствуют самоопределению личности обучаемого в данной сфере.

И наконец, специфическая часть физкультурного воспитания – *функциональное воспитание* – содержит решение традиционных задач: приобретение теоретических знаний, формирование физических качеств, двигательных умений и навыков, а также возможностей рационального использования физического потенциала. Физкультурно-спортивная деятельность обучаемых в условиях благоприятной обучающей среды связана с большими затратами интеллектуальной, эмоциональной, мышечной энергии, присущими процессам труда, познания и общения как основным видам социальной активности человека. Преобразующий характер этой деятельности обусловлен потребностью формирующейся личности, а результатом удовлетворения этой потребности становится достаточный уровень сформированности необходимых качеств, умений и навыков.

Обобщая изложенное необходимо отметить, что в противовес доминирующей в вузах образовательной системе, предполагающей излишнюю унифицированность развития обучаемых, реализация предложенных психолого-педагогических условий будет способствовать формированию физической культуры будущих специалистов, накоплению ими индивидуального опыта продуктивной двигательной деятельности на основе свободного выбора с учетом личных и общественных интересов.

К.К. Марков, *О.О. Николаева*

Сибирский федеральный университет,
Красноярский государственный педагогический университет,
г. Красноярск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОФЕССИОГРАММ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

На основе системного подхода рассматривается организация профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе в соответствии со спецификой их будущей специальности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, профессиограмма.

Одним из ключевых положений программных документов Минобразования по дисциплине «Физическая культура» является направленность учебного плана высшего учебного заведения на профессиональную подготовку будущего специалиста, что нашло свое подтверждение в том, что «профилированная подготовка в условиях перестройки высшего образования наряду с другими факторами призвана обеспечить формирование профессиональных знаний, умений и навыков, динамическое здоровье, высокую работоспособность и творческое долголетие, основу профессиональной готовности, расширяя диапазон социальной и трудовой активности будущего специалиста» [3].

Поэтому профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) должна являться важнейшей и обязательной частью подготовки студентов вуза. В то же время есть необходимость в дальнейшем расширении исследований, направленных на научно-методическое обоснование содержания этого направления подготовки студентов вузов как будущих специалистов. Это направление физического воспитания студентов должно обеспечить сознательное и методически правильное самостоятельное применение средств физической культуры и спорта для укрепления и поддержания здоровья, профессиональной работоспособности и профессионального долголетия в сложных условиях труда при значительных умственных и нервно-эмоциональных нагрузках.

Проблемы эффективной организации ППФП в вузе состоят, прежде всего, в том, что по целому ряду профессий и специальностей отсутствуют научно-обоснованные профессиограммы, характеризующие специфику и содержание будущей трудовой деятельности специалиста, особенно по параметрам работы, определяющим содержание ППФП. В условиях быстрого технического прогресса во многих отраслях появляются новые специальности, для которых прежние представления и подходы также быстро устаревают.

Профессиограммы представляют собой стандартизированное описание целей, условий, особенностей конкретной трудовой деятельности и требований, предъявляемых к работнику. Изучение современного состояния и перспектив развития контингента специалистов определенного профиля позволяет предложить упорядоченную классификацию кадров по специальностям и профилям [1; 2]. При ее составлении должны учитываться такие признаки, как место работы, контингент и занимаемые должности. В ней должны быть представлены уже сложившиеся профили специалистов, а также те, появления которых следует ожидать в ближайшем будущем.

Профессиограммы составляются исходя из принципов системного подхода и на основе всестороннего изучения конкретной трудовой деятельности. К ней предъявляются следующие требования (рис. 1):

– наличие четкой цели (подготовка специалистов, повышение квалификации, НОТ, профориентация и т.п.);

– адекватное отражение описываемых явлений;

– стандартная структура, четко различимые, относительно самостоятельные подсистемы и блоки, позволяющие сравнивать разные специальности;

– единый язык описания с однозначными терминами, понятиями и определениями;

– возможность построения моделей по отдельным подсистемам;

– способность к развитию и совершенствованию, созданию новых профессиограмм на основе исходной.

В соответствии с этими положениями профессиограмма состоит из 20 разделов, расположенных в определенном порядке и сгруппированных в 4 блока. Такая структура дает возможность определять полноту изученности отдельных сторон деятельности специалиста и использовать эти данные для оптимизации соответствующих компонентов системы профессионального образования.

Разделы первого блока отражают направленность трудовой деятельности специалиста конкретного профиля и являются отправными для целевой подготовки кадров. Необходимо обратить внимание на разделы «Объект труда» и «Предмет труда», которые нуждаются в расшифровке, т.к. в настоящее время нет однозначного определения этих понятий. С учетом специфической цели и задач деятельности специалиста в определенной сфере в профессиограмме эти понятия раскрываются следующим образом.

Второй блок включает в себя разделы, характеризующие состав, условия, регламентацию и другие стороны и особенности трудовой деятельности по конкретному профилю. Материал этого блока является основой для определения содержания подготовки в период обучения, проведения профориентации и профдиагностики. Сюда входит также раздел «Профессиональные вредности», данные которого необходимо принимать во внимание при разработке мероприятий по охране труда.

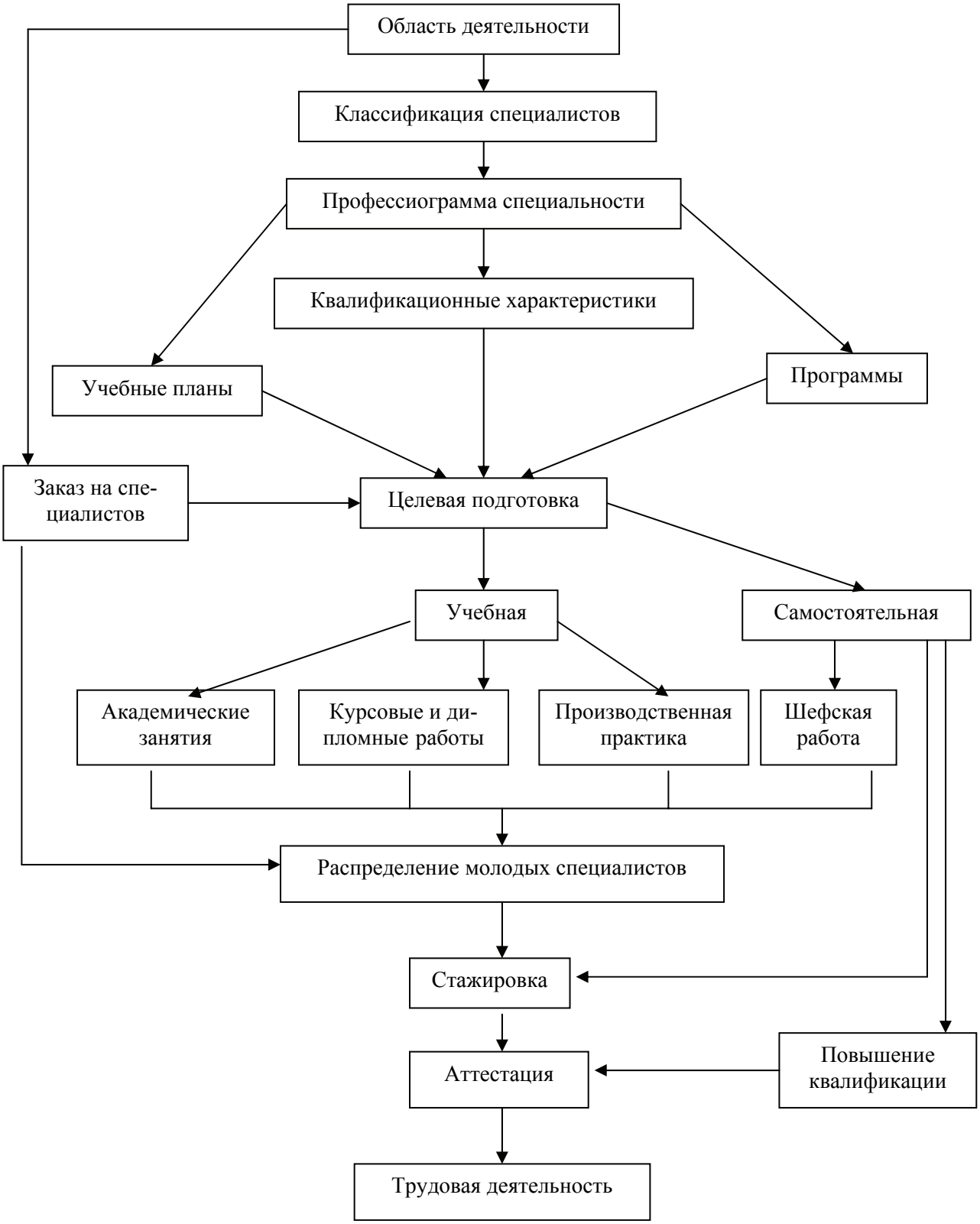


Рис. 1. Схема формирования профессиограммы специалиста

Содержание разделов третьего блока отражает требование к специалисту и подробно знакомит с тем, какими деловыми и личностными качествами он должен обладать, какие общие и специальные знания получить, какими профессиональными умениями и трудовыми навыками владеть для успешного решения задач трудовой деятельности. В разделе «Противопоказания к профессии» перечисляются свойства и стороны личности, определяющие неспособность или непригодность к данной профессиональной деятельности.

В четвертом блоке указываются места подготовки специалистов, возможности их использования и повышения квалификации, что важно как для профориентационной работы, так и для периодической аттестации. Из предлагаемой схемы профессиограммы видно, что материалы первого и второго блоков могут стать основой для квалификационной характеристики специалиста данного профиля; данные первого и третьего блоков должны являться базой для формирования учебного плана; на основе третьего блока составляются программы учебных дисциплин, формулируются зачетные и экзаменационные требования к обучающимся.

Профессиографический подход позволяет по новому подойти к поиску и определению путей развития и совершенствования системы профессионального образования. При этом профессиограммы выступают связующим компонентом всей системы. С одной стороны, она оперативно отражает изменения, происходящие в определенной области деятельности и требованиях к кадрам, а с другой – обеспечивает целесообразные системные изменения в направленности, содержании, формах и методах подготовки специалистов.

Структура профессиограммы специальности:

1. Направленность трудовой деятельности:

– должности специалистов деятельности;
– цель трудовой деятельности;
– объект труда;
– предмет труда;
– задачи трудовой деятельности;
– функции специалиста.

2. Характеристика трудовой деятельности:

– состав трудовой деятельности (характерные стороны, типичные операции, трудовые действия);

– условия труда (место, время, организация, материалы, регламентация, оборудование, формы и т.д.);

– основные черты трудового процесса (характер, специфика, уровень сложности и т.д.);

– психологическое и психофизиологические особенности трудового процесса (уровень психических и психофизиологических процессов, затраты умственной и физической энергии, требования к психическим, психофизиологическим и физическим свойствам работника);

– профессиональные вредности (факторы, затрудняющие выполнение трудовой деятельности и оказывающие неблагоприятное воздействие на состояние работника).

3. Требования к содержанию профессиональной подготовки:

– деловые и личностные качества специалиста;
– фундаментальные и специальные назначения;
– профессиональные умения;
– трудовые навыки;
– специальная подготовленность;
– противопоказания к профессии.

4. Подготовка и использование специалистов:

– возможности сочетания специальностей;
– учреждения для подготовки кадров специалистов;
– формы повышения квалификации.

Заключение

Высокая эффективность в воспитании профессионально-прикладных физических качеств достигается с помощью разнообразных средств физической культуры и спорта. Применяемые при этом специальные прикладные упражнения – это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами.

При подборе средств ППФП следует дифференцировать их на группы для направленного и избирательного использования в процессе физического воспитания студентов. Такими группами средств ППФП можно считать: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта; прикладные виды спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию учебного процесса по разделу ППФП.

Основными практическими задачами дальнейших исследований проблем профессионально-прикладной физической подготовки студентов в реальных условиях вузов следует считать разработку адаптированных к условиям профессиограмм по отдельным направлениям и специальностям.

Список литературы

1. Майский, А. Б. Профессиографический подход – перспективный путь совершенствования физкультурного образования / А. Б. Майский // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 3. – С. 25–27.

2. Моделирование деятельности специалиста на основе комплексного исследования. – Л. : ЛГУ, 1984. – 158 с.

3. Основные направления перестройки высшего и среднего специального образования в стране. – М. : Высш. шк., 1986. – 39 с.

О.Н. Московченко

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У СПОРТСМЕНОВ

В данной статье рассматриваются методологические подходы к оптимизации тренировочных нагрузок в системе спортивной тренировки, что является актуальным и имеет большое не только теоретическое, но и практическое значение. В статье обобщаются различные точки зрения ведущих ученых и наработки автора.

Ключевые слова: методологический подход, оптимизация, тренировочные нагрузки, спортивный отбор, педагогический контроль, моделирование, принципы планирования, системный подход.

Научное направление, связанное с изучением вопроса оптимизации тренировочного процесса, стало разрабатываться относительно недавно, в начале 60-х годов прошлого столетия. За этот период были сформулированы некоторые исходные понятия теории оптимизации, терминологически оформились представления о разных подходах к проблеме оптимального управления тренировочным процессом. В настоящее время разработаны общие подходы и конкретные пути оптимизации тренировочной нагрузки в различных видах спорта [3–6, 11, 12 и др.].

По мнению Ю.В. Верхошанского [4], управление тренировочным процессом будет оптимальным, если рассматривать его как систему, которая имеет вероятностно-детерминированный характер поведения. В этом случае ее законы можно формализовать в виде статистической модели. При этом управление тренировочным процессом является оптимальным в том случае, когда цель достигается с наименьшими затратами времени и энергии, т.е. на основе выбора из всех возможных вариантов воздействий таких, которые наиболее эффективно ведут к цели.

С.М. Гордон [3] предложил для оптимизации тренировочного процесса использовать идеи теории информации и термодинамики живых систем. Совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов достигается, прежде всего, за счет оптимизации (наилучшей для каждого цикла) готовности спортсмена к спортивным достижениям.

Е.А. Грозин [4] считает, что для оптимизации тренировочного процесса ведущей тенденцией в динамике тренировочных нагрузок на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям является последовательное снижение объема и значительное повышение интенсивности нагрузок специального характера.

Ю.Ф. Курамшин [6] проблему оптимизации в подготовке пловцов рассматривает как объект системного анализа на основе тенденции роста спортивных результатов. Прежде всего автор предлагает анализировать конец этапа начальной и углубленной специализации.

В многочисленных исследованиях [2, 7, 8 и др.] указывается на то, что оптимизировать тренировочный процесс можно с помощью качественного отбора и спортивной ориентации, где необходимо глубоко изучать индивидуальные особенности детей и подростков, нацеленных на высокие спортивные результаты. Кроме того, в процессе спортивного отбора можно выявить те отстающие звенья, которые даже при несомненных задатках моторной одаренности могут в будущем препятствовать достижению высоких результатов. От эффективности спортивного отбора зависит оптимизация тренировочного процесса.

Несмотря на большое количество исследований, посвященных изучению проблемы отбора как одного из факторов оптимизации тренировочной нагрузки, практически отсутствуют работы по проблеме определения перспективности спортсменов с учетом экологических условий постоянного места проживания. Имеющиеся исследования в основном носят сравнительно-описательный характер. Вместе с тем антропометрические показатели физического развития и онтогенетическая динамика индивидуально-типологических особенностей организма спортсменов находятся в высокой степени зависимости от конкретной экологической ситуации региона и сроков пребывания в ней, которые необходимо учитывать при оптимизации тренировочного процесса [11, 12].

По мнению В.А. Булкина [4, 6], под оптимизацией следует понимать системное объединение в единое целое результатов педагогического контроля, моделирования, прогнозирования, где все перечисленные компоненты рассматриваются в качестве системообразующих структурных элементов.

Своевременный педагогический контроль над уровнем подготовленности спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки, по мнению авторов работ [6, 13 и др.], позволяет вовремя проводить необходимые корректирующие воздействия, направленные на обеспечение максимального соответствия контролируемых показателей их модельным значениям. Для этого педагогический контроль должен осуществляться как на тренировочных занятиях, так и на разных этапах подготовки. Основные требования организации педагогического контроля сформулированы в исследованиях [13, 15 и др.], где в соответствии с особенностями перманентного, текущего и оперативного состояния разработаны виды педагогического контроля – этапный, текущий и оперативный.

Мы полагаем, что на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям возрастает значимость модельных характеристик с целью ориентации

спортсмена на высокие достижения. В связи с этим приобретает особую значимость использование модельных характеристик в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов, что позволяет оптимизировать нагрузку и прогнозировать успешность тренировочной и соревновательной деятельности.

Несмотря на то что в настоящее время создаются модельные характеристики спортсменов и модели управления тренировочным процессом, многие вопросы этой проблемы слабо разработаны. Модельные характеристики, определяющие функциональные возможности спортсменов, строятся с учетом морфофункциональных и индивидуально-типологических особенностей каждого конкретного человека. По всей вероятности, это объясняется отсутствием системы отбора на начальном этапе углубленной подготовки, что не позволяет моделировать учебно-тренировочный процесс [11]. Этого же мнения придерживается Б.Н. Шустин [17], который указывает на то, что моделирование в спорте используется относительно недавно, многие аспекты его применения разработаны недостаточно. Это касается методов количественных оценок, многих аспектов применения моделей в управлении тренировочным процессом, планирования на различных этапах годичного и многолетнего циклов подготовки, комплексного контроля, отбора перспективных спортсменов.

Сложившаяся система знаний о спортивной тренировке достаточно полно раскрыта в работах [3–5; 9; 10; 12; 13; 15; 16 и др.]. Принципы планирования наиболее четко определены Л.П. Матвеевым. Это – единство общей и специальной подготовленности, постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок, цикличность и непрерывность тренировочного процесса, систематическое чередование нагрузок и отдыха, волнообразное изменение тренировочных нагрузок, соотношение упражнений общей и специальной направленности и т.д.

Тренировочная нагрузка, воздействуя на организм спортсменов, вызывает различные функциональные, морфологические сдвиги, которые необходимо учитывать при ее всесторонней оценке. В связи с этим выделяются понятия «внешней нагрузки», «внутренней нагрузки», «психологической нагрузки». «Внешняя нагрузка» отражает величину тренировочных воздействий на спортсмена главным образом за счет внешних, количественных проявлений, которые характеризуются выполненной работой. «Внутренняя нагрузка» характеризуется разной степенью мобилизации функциональных возможностей, величиной физиологических и биохимических сдвигов в организме, связанных с «внешней» нагрузкой. «Психологическая нагрузка» отражает субъективные ощущения спортсмена, которые можно использовать для контроля и планирования тренировок. Для ее оценки необходимо выработать у спортсмена точность и умение дифференцировать нагрузку: максимальная, большая, средняя, малая. Отсюда следует, что конкретно оценить и оптимизиро-

вать тренировочную нагрузку возможно, если иметь четкие представления о комплексном учете всех трех видов нагрузки.

Проблема индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных спортсменов является ключевой в теории спортивной тренировки. Принцип индивидуализации ориентирует на возможно более полное соответствие ее содержания, методов, форм, величины и динамики нагрузки индивидуальным способностям спортсменов. При этом существенным компонентом управления является постоянная коррекция процесса подготовки спортсменов в зависимости от динамики их индивидуального состояния, которое определяется на основе объективной информации. Полученная информация о функциональных возможностях спортсмена и его адаптации к конкретным физическим нагрузкам имеет огромное практическое значение для оптимизации и дальнейшего управления тренировочным процессом.

Добиться высоких спортивных результатов сегодня сложно, но это под силу тем, кто научился управлять сложнейшим процессом подготовки спортсмена. А для этого должна быть разработана модель управления в виде системы, включающей отношения элементов «КНГ – тренер – спортсмен – тренировочное воздействие» [11].

Объект управления характеризуется в каждом моменте работы системы некоторым вектором (набором показателей) состояния. Составляющие вектора состояния представляют собой стороны подготовленности спортсмена (физическая, тактическая, техническая, психологическая, эмоционально-волевая). В зависимости от поставленных задач стороны подготовленности могут выражаться через различные наборы показателей (физиологические, психологические и т.д.).

К управляемым переменным относятся все тренировочные средства, которые рассматриваются в качестве показателей тренировочного воздействия (величина и интенсивность выполняемой на занятии работы, величина и темп прилагаемых спортсменом усилий, влияние фармакологических и других факторов).

К неуправляемым переменным отнесены воздействия окружающей среды, показатель качества спортивных сооружений, социальные условия (место жительства, питание, календарь соревнований и т.д.). Отсюда следует, что спортсмен получает непрерывный поток информации, который не может быть предусмотрен заранее, но может отрицательно повлиять на спортивный результат. Это обусловливает необходимость непрерывного контроля над уровнем состояния спортсмена, чтобы иметь более полное представление о воздействии на него совокупности факторов, обеспечивающих наивысшее достижение.

Правомерность нашего представления о комплексном подходе к управлению тренировочным процессом базируется на сформулированной П.К. Анохиным [1] и подтвержденной К.В. Судаковым [14] теории о функ-

циональной системе, где системообразующим фактором является цель деятельности, достижение которой необходимо для удовлетворения насущной потребности – высокого спортивного результата.

Методика комплексного подхода обосновывается необходимостью учитывать следующее: природную одаренность и возраст спортсмена; гетерохронность функциональных систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность; устойчивость и лабильность ЦНС; психофизиологических показателей, способствующих качественной подготовке спортсмена.

Такой методологический подход к рассмотрению проблемы, по нашему мнению, является инновационным подходом к оптимизации тренировочной нагрузки, что обеспечивает гуманистический аспект гармоничного развития каждой отдельной личности, сориентированной не только на двигательную активность, но и на развитие интеллекта и сохранение здоровья. Дозирование мышечной нагрузки в соответствии с функциональными возможностями организма позволит своевременно осуществлять коррекцию индивидуальных нагрузок, подбирать здоровьесохраняющие технологии, педагогические средства восстановления и мотивировать человека к высокому спортивному результату, повышая работоспособность организма, психофизиологический потенциал, при этом не нанося урон здоровью.

Список литературы

1. Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П. К. Анохин. – М. : Наука, 1980. – 196 с.

2. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 17.

3. Булкин, В. А. Педагогическая диагностика при управлении тренировочным процессом / В. А. Булкин, Е. Н. Ершова // Педагогические аспекты предсоревновательной подготовки спортсменов : сб. науч. тр. – Л. : Изд-во ЛНИИФКа, 1982. – С. 23–39.

4. Верхошанский, Ю. В. Управление ходом тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский // Программирование и организация тренировочного процесса. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 169.

5. Гордон, С. М. Тренировка в циклических видах спорта на основе закономерных соотношений между тренировочными упражнениями и их эффектом : автореф. дис… д-ра пед. наук / С. М. Гордон. – М., 1988. – 48 с.

6. Грозин, Е. А. Управление процессом подготовки спортсменов высших разрядов / Е. А. Грозин. – Д., 1975. – С. 23–28.

7. Гужаловский, А. А. Проблемы теории спортивного отбора / А. А. Гужеловский // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 8. – С. 24.

8. Демьяненко, Ю. К. Интенсификация процесса подготовки квалифицированных спортсменов путем оптимизации методов спортивного отбора : сб. науч. тр. / Ю. К. Демьяненко, Т. Ю. Чихачев. – Л., 1986. – С. 26.

9. Курамшин, Ю. Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа / Ю. Ф. Курамшин. – СПб. : СПбГАФК, 1996. – С. 31.

10. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта / Л. П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.

11. Московченко, О. Н. Валеологический подход к отбору и управлению подготовкой борцов греко-римского стиля на этапе углубленной специализации : монография / О. Н. Московченко, А. В. Шумаков. – Красноярск : ИПЦ КГТУ, 2005. – 158 с.

12. Московченко, О. Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) : дис. … д-ра пед. наук / О. Н. Московченко. – М. : РГУФКСиТ, 2008. – 331 с.

13. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин // Наука побеждать. – М. : Астрель, 2002. – 864 с.

14. Судаков, К. В. Теория функциональных систем / К. В. Судаков. – М. : Медицина, 1996. – 65 с.

15. Туманян, Г. С. Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки / Г. С. Туманян // Сов. спорт. – М., 2000.

16. Ширковец, Е. А. Система оперативного управления и коррегирующие воздействия при тренировке в циклических видах спорта : дис. … д-ра пед. наук / Е. А. Ширковец. – М. : ВНИИФК, 1995. – 57 с.

17. Шустин, Б. Н. Моделирование в спорте (теоретические основы и практическая реализация) : автореф. дис. … д-ра пед. наук / Б. Н. Шустин. – М. : ВНИИФК, 1995. – 71 с.

О. Н. Московченко, *А.В. Шумаков*, *С.Г. Хачекян*

Сибирский федеральный университет,
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева,
г. Красноярск

ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА БОРЦОВ

В статье рассматриваются качественные характеристики устойчивых или неустойчивых свойств, характеризующих психологический статус личности, приводится методика расчета уровня психологической подготовки спортсмена.

Ключевые слова: психологический статус, борцы, уравнение регрессии, опросник УМБКС, эмоционально-волевая подготовка.

Оценка психологического статуса борцов проводилась с помощью метода самооценки (по 10-балльной шкале), предложенного С.М. Гордоном, Л.Т. Ямпольским (1981), и модифицированного нами для обследования борцов.

Опросник УМБКС (устойчивость, мобилизация, бойцовские качества, саморегуляция) позволяет получить субъективную оценку о степени сформированности основных психологических качеств, которые являются главенствующими в психологической подготовке спортсмена.

Для оценки влияния психологических качеств на уровень психологической подготовки произведен расчет уравнения регрессии:

$$\hat{E}_{\text{ï ï}} = a_i + b_i \cdot x_i, \quad (1)$$

где $K_{\text{пп}}$ – коэффициент оценки уровня психологической подготовленности; a_{i} – свободный член; b_{i} – коэффициент регрессии; x_{i} – величина в баллах, полученная с помощью статистической обработки данных по опроснику.

Для фактора устойчивости $\phi_{\text{у}} = 1{,}008$; $b_{\text{у}} = -0{,}00162$; $x_{\text{i}} = 10$ баллов.

Отсюда

$$K_{\text{пп}} = (1{,}008 - 0{,}00162) \cdot 10 = 10{,}0638.$$

Для фактора мобилизации $\phi_{\text{м}} = 1{,}005$; $b_{\text{м}} = -0{,}00102$; $x_i = 8$ баллов.

Следовательно,

$$K_{\text{пп}} = (1{,}005 - 0{,}00102) \cdot 8 = 8{,}03184.$$

Для фактора бойцовских качеств $\phi_{\text{б}} = 1{,}037$; $b_{\text{б}} = -0{,}00147$; $x_i = 7$ баллов, т.е.

$$K_{\text{пп}} = (1{,}037 - 0{,}00147) \cdot 7 = 7{,}24871.$$

Для фактора саморегуляции $\phi_{\text{с}} = 1{,}021$; $b_{\text{с}} = -0{,}00102$; $x_i = 7$ баллов, т.е.

$$K_{\text{пп}} = (1{,}021 - 0{,}00102) \cdot 7 = 7{,}13986.$$

Коэффициент психологической подготовленности имеет различную связь с психологическими факторами, однако показатели устойчивости и мобилизации доминируют,

Устойчивость характеризуется эмоционально-волевой устойчивостью к тренировочным занятиям и соревнованиям, выдержкой и способностью проявлять хладнокровие в экстремальных условиях, сознательным управлением действиями, т.е. способностью преодолевать перевозбуждение перед выходом на борцовский ковер или помехами, вызванными техническими неполадками в организации соревнований, или предстоящим поединком с сильным соперником.

Мобилизационные способности – это целеустремленность, концентрация, самообладание, психическая выносливость. Обладая этими качествами, спортсмен способен проявлять настойчивость при усталости, сохранять технику движений, превозмогая болевые ощущения и другие внутренние состояния.

Бойцовские качества – это готовность к активной борьбе, проявление таких качеств, как соревновательный дух, решительность, смелость, упорство, самостоятельность в принятии решений, новаторство, спортивная злость, соревновательная страсть, воля к победе.

Саморегуляция – это тактическая зрелость спортсмена, сознательное управление действиями, мобилизация, обладание приемами релаксации, аутотренинга. С помощью психической саморегуляции можно быстрее преодолеть стрессовые ситуации и добиться поставленных целей.

Чтобы оценить уровень психологической подготовленности спортсмена на этапе предстартовой подготовки, мы использовали расчетные показатели уравнения множественной регрессии

$$K_{\text{ï ï}} = B_0x_1 + B_0x_2 + B_0x_3 + B_0x_4, \qquad (2)$$

где x_1 – фактор устойчивости; x_2 – фактор мобилизации; x_3 – фактор «бойцовские качества»; x_4 – саморегуляция; B_0 – свободный член.

Рассмотрим пример. Спортсмен З – мастер спорта по греко-римской борьбе накануне Всероссийского турнира имел расчетный

$$K_{\text{пп}} = x_1(10{,}0638\cdot 0{,}02134) + x_2(0{,}3184\cdot 0{,}01425) + \\ + x_3(7{,}24871\cdot 0{,}021256) + x_4(7{,}13986\cdot 0{,}02012) = 0{,}685899.$$

$K_{\text{пп}}$ равен 0,685899, что указывает на недостаточную психологическую подготовленность спортсмена. Мобилизационные способности и бойцовские качества имеют самый низкий показатель, что повлияло на исход спортивной борьбы. Борец проиграл во второй схватке и выбыл из турнира.

Спортсменка Н.Д. – мастер спорта по вольной борьбе накануне турнира Ивана Ярыгина имела расчетный

$$K_{\text{пп}} = x_1(10{,}0638\cdot 0{,}03675) + x_2(0,\ 3184\cdot 0{,}03987) + \\ + x_3(7{,}24871\cdot 0{,}03486) + x_4(7{,}13986\cdot 0{,}02893) = 0{,}9285.$$

$K_{\text{пп}}$ близок к единице. Это указывало на ее высокую психологическую подготовленность, где показатели устойчивости, проявления бойцовских качеств и саморегуляции доминировали. Весь турнир она провела на высоком уровне и стала победителем турнира. Результат на соревнованиях был выше прогнозируемого.

Уровень $K_{\text{пп}}$ зависит от мастерства спортсмена и его психологического статуса как одного из важных показателей психологической подготовки спортсмена.

В таблице представлены результаты борцов высокой квалификации: мастера спорта, мастера спорта международного класса и заслуженных мастеров спорта в возрасте от 19 до 28 лет.

Из анализа таблицы видно, что спортсмены высокого класса имеют хорошую психологическую подготовку. Они способны в одинаковой степени проявлять бойцовские качества (решительность, готовность к риску, волю к победе), устойчивость, мобилизовать свои способности и сознательно управлять действиями, используя приемы саморегуляции.

Таблица

Оценка уровня психологического статуса
по данным УМБКС у борцов высокой квалификации
(в % к числу обследованных, $n = 65$)

Качественная оценка $K_{пп}$	Психологические факторы			
	Устойчивость	Мобилизация	Бойцовские качества	Саморегуляция
Высокая	80,0	75,0	84,8	75,0
Хорошая	12,8	25,0	12,8	22,6
Средняя	7,2	–	2,4	2,4

Таким образом, исследуя психологический статус борцов, нам удалось установить, что субъективная оценка эмоционально-волевой подготовки, полученная с помощью метода регрессионного анализа, является объективным показателем прогнозирования успешности в соревновательной деятельности. Опросник УМБКС (устойчивость, мобилизация, бойцовские качества, саморегуляция) позволяет получить субъективную оценку о степени сформированности основных психологических качеств, которые являются главенствующими в психологической подготовке спортсмена.

Для практической реализации данной методики приводим анкету УМБКС и ключ к ее интерпретации.

Личный опросник УМБКС

Инструкция

Вам предлагается ряд вопросов. На каждый из них старайтесь ответить откровенно. Обозначьте Ваш ответ, подчеркнув «да» или «нет» после каждого вопроса. Не затрачивайте много времени на обдумывание вопросов – здесь не может быть хороших или плохих ответов, т.к. это не испытание умственных способностей.

1. Быстро ли Вы засыпаете накануне ответственных соревнований?

ДА НЕТ

2. Бывает ли у Вас плохой сон после тренировок?

ДА НЕТ

3. Охотно ли Вы участвуете в параде, торжественной части соревнований?

ДА НЕТ

4. Появляется ли у Вас дрожание рук перед стартом?

ДА НЕТ

5. Много ли Вы думаете о своих противниках накануне соревнований?

ДА НЕТ

6. Нравиться ли Вам тренироваться в группе по единому плану?

ДА НЕТ

7. Нравиться ли Вам для проверки своих возможностей часто участвовать в соревнованиях?

ДА НЕТ

8. Стремитесь ли Вы выполнять полностью запланированное задание?

ДА НЕТ

9. Бывают ли у Вас случаи бессонницы накануне ответственных соревнований?

ДА НЕТ

10. Много ли Вы думаете о соревнованиях накануне?

ДА НЕТ

11. Боитесь ли Вы проиграть старт сопернику?

ДА НЕТ

12. Считаете ли Вы, что у вас есть спортивная злость?

ДА НЕТ

13. Стремитесь ли Вы каждый раз на соревнованиях улучшить результат?

ДА НЕТ

14. Можете ли Вы сконцентрировать волю перед выходом на старт?

ДА НЕТ

15. Выходя на старт, испытываете ли Вы чувство уверенности в достижении поставленных для данного соревнования задач?

ДА НЕТ

16. Контролируете ли Вы состояние техники в условиях контрольных стартов и соревнований?

ДА НЕТ

17. Хорошая ли у Вас воля к победе?

ДА НЕТ

18. Способны ли Вы от предварительных стартов до финиша соревнований улучшить свой результат?

ДА НЕТ

19. Считаете ли Вы, что у вас хорошие бойцовские качества?

ДА НЕТ

20. Считаете ли Вы свое предстартовое возбуждение чрезмерным?

ДА НЕТ

21. Способны ли Вы за счет мобилизации показать высокий результат, не находясь в спортивной форме?

ДА НЕТ

22. Имеете ли Вы склонность к решительным действиям в ходе соревнований?

ДА НЕТ

23. Владеете ли Вы методами регуляции дыхания перед стартом (выходом на ковер)?

ДА НЕТ

24. Можете ли Вы перед стартом (выходом на ковер) последовательно расслаблять и напрягать отдельные группы мышц (рук, ног, туловища, лица)?

ДА НЕТ

25. Владеете ли Вы методами регуляции частоты сердечных сокращений перед стартом?

ДА НЕТ

26. Владеете ли Вы приемами мобилизации сна?

ДА НЕТ

27. Можете ли Вы терпеливо и долго выполнять напряженные и повторяющиеся упражнения?

ДА НЕТ

28. Продумываете ли Вы конкретный план выступления на предстоящих соревнованиях?

ДА НЕТ

29. Владеете ли Вы методами саморегуляции?

ДА НЕТ

Ключ к оценке теста

Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Устойчивость	15–13	12–10	9–7	6
Мобилизационность	9–7	6–5	4–3	2
Контроль	5–4	3	2	1

Для оценки качества «устойчивость» суммируйте ответы с 1 по 15 вопросы. За ответ «да» получаете 1 балл, за ответ «нет» – 0 баллов. Оцените по таблице уровень устойчивости.

Для оценки качества «мобилизационность» суммируйте ответы на вопросы 16–19, 21, 22 и 26–28. За ответ «да» получаете 1 балл, за ответ «нет» – 0 баллов. Оцените по таблице уровень мобилизационности.

Для оценки качества «контроль» суммируйте ответы на вопросы 20, 23, 24, 25, 29. За ответ «да» получаете 1 балл, за ответ «нет» – 0 баллов. Оцените результаты по таблице.

Качественные характеристики устойчивости, мобилизации и контроля позволят определить бойцовские качества спортсмена.

Л.Н. Овдина, *И.П. Минаева*

Красноярское училище олимпийского резерва, г. Красноярск

РОЛЬ БИБЛИОТЕКИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

В статье показаны основные направления работы библиотеки по улучшению информационного обеспечения учебного процесса и повышению качества образования. Отражена специфика работы по подготовке специалистов в области спорта.

Ключевые слова: профессиональное образование, библиотечный фонд, подготовка специалистов, информационное пространство.

Библиотеку сегодня по праву можно назвать лицом любого учебного заведения. Качество образования напрямую зависит от того, насколько учебное заведение обеспечено необходимой литературой, современными электронно-информационными ресурсами. Большое значение имеет также штат квалифицированных библиотекарей, специалистов своего дела, ведущих грамотную работу в библиотеке.

Специфика контингента обучающихся в УОР такова, что значительный процент его составляют интенсивно тренирующиеся спортсмены. Их плотный учебно-тренировочный график, частые плановые спортивные сборы и участие в соревнованиях в большей или меньшей степени препятствуют соблюдению формальных требований освоения учебного плана, в частности, аудиторного присутствия и стандартного ритма самостоятельных занятий.

Библиотека училища ГОУ СПО «Красноярское училище олимпийского резерва» является структурным подразделением и обеспечивает учебной, спортивной, научной, справочной, художественной литературой, периодическими изданиями и информационными материалами учебно-воспитательный процесс. Она является хранилищем знаний, центром духовного и интеллектуального общения.

Основными задачами библиотеки являются:

– полное и оперативное библиотечное и информационно-библиографическое обслуживание студентов и преподавателей училища;

– формирование фонда в соответствии с профилем училища, образовательными профессиональными программами и информационными потребностями пользователей;

– организация и ведение справочно-библиографического аппарата в традиционном и автоматизированном режимах;

– воспитание информационной культуры, привитие навыков пользования книгой, библиотекой, информационными ресурсами;

– совершенствование работы библиотеки на основе внедрения современных технологий и компьютеризации библиотечно-информационных процессов;

– координация, интеграция и взаимодействие с библиотеками других систем и ведомств.

Библиотечный фонд играет важную роль в подготовки квалифицированного специалиста. Он содержит в достаточном количестве и объеме литературу по спорту, что позволяет студентам успешно осваивать дисциплины учебного плана. Фонд по специальности составляет более 3 500 экземпляров книг.

Библиотека сотрудничает со многими издательствами, распространяющими спортивную литературу, например, Советский спорт, Центральный коллектор библиотек, Гранд-Фаир, Тулома, Академия и другими, приобретает специальную литературу в книжных магазинах города. Ежегодно происходит пополнение фонда литературы по спорту в среднем на 200 книг.

Ведется в библиотеке учет литературы, полученной в дар от тренеров, преподавателей, студентов. В настоящее время фонд дарственной спортивной литературы составляет около тысячи экземпляров.

Помимо книжного фонда для самостоятельной подготовки студентов создан фонд лекционного материала преподавателей по избранным видам спорта и другим дисциплинам среднего профессионального образования.

Немаловажное значение в удовлетворении информационных потребностей студентов и преподавателей имеет фонд периодических изданий. Библиотека выписывает 38 наименований периодических изданий, среди которых по специальности 12 научно-методических и информационных журналов и газет по физической культуре и спорту: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: Воспитание. Образование. Тренировка», «Физическая культура в школе», «Спорт-экспресс», «Спорт для всех», «Олимпийский вестник», «Легкая атлетика» и др.

Для быстрого поиска нужной информации в библиотеке ведутся традиционные каталоги (алфавитный и систематический), начата работа по созданию электронного. Ведется картотека газетно-журнальных статей, которая составляет 27 каталожных ящиков, 6 из которых отражают спортивную тематику. Разработаны картотеки сайтов, сценариев, видеокассет и CD-дисков, рефератов и контрольных работ, календарь знаменательных и памятных дат.

В настоящее время при библиотеке училища работает компьютерный зал, оборудованный сканерами, принтерами, персональными компьютерами, объединенными в локальную сеть и имеющими выход в Интернет, что открывает широкие возможности для развития творческого потенциала и ком-

муникативных способностей наших студентов. Студенты имеют возможность поработать в зале над контрольными, рефератами, докладами, презентациями, используя как книжный фонд, так и электронные издания, фонд рефератов, ресурсы сети и папки с тематическим подбором материалов. На базе компьютерного зала учащиеся имеют возможность заниматься проектной деятельностью по созданию веб-сайта училища. Здесь каждый может рассказать о своем виде спорта, истории его зарождения и развития, достижениях спортсменов КУОР и персоналиях спорта высших достижений.

Большое внимание библиотека уделяет культурно-просветительской деятельности, являющейся составной частью учебно-воспитательного процесса. Постоянно обновляются книжные выставки спортивной тематики, проводятся презентации имеющейся и вновь приобретенной литературы по видам спорта, оформляются тематические подборки, посвященные проходящим олимпиадам, юбилеям выдающихся спортсменов-олимпийцев и другим спортивным событиям.

Например, в разные годы были оформлены персональные книжные выставки к юбилейным датам:

– «Олимпийский чемпион по классической борьбе Алексей Шумаков».

– «Сибирский богатырь Иван Ярыгин».

– «Леонид Жаботинский – представитель тяжелоатлетов».

– «Алексей Немов – легенда спортивной гимнастики» и др.

Были подготовлены тематические книжные выставки:

– «XXIX Олимпийские Игры в Пекине» (8–24 августа 2008 г.).

– Выставка кроссворд (нестандартная) «XX Зимние Олимпийские игры в Турине» (Италия, 10–26 февраля 2006 г.).

– «Международный турнир гран-при им. Ивана Ярыгина».

– «Четвероногие спортсмены».

– «Писатели, ученые и их увлечение спортом» и др.

Стало традицией участие библиотеки в разработке и проведении культурно-массовых мероприятий училища. К ним можно отнести следующие: олимпийский урок «Жак Роге – восьмой президент МОК»; презентацию книжной выставки «Сердца, отданные спорту» в рамках недели «Звезды спорта»; литературно-музыкальную композицию «Владимир Высоцкий – певец спорта» (к 70-летию со дня рождения В.С. Высоцкого) и др.

Таким образом, библиотека является важным и неотъемлемым компонентом учебного процесса училища. Она представляет собой не только совокупность специализированного фонда печатной продукции, но и является информационно-ресурсным центром с большим набором технических и информационных средств, играющим огромную роль в создании информационного и образовательного пространства училища и профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту.

И.И. Ольгин, *А.И. Смирнов*, *В.Л. Тюканов*, *А.Д. Какухин*

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева
Сибирский федеральный университет
г. Красноярск

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ С ПРОБЛЕМАМИ В РАЗВИТИИ

В статье рассматривается процесс воспитания и обучения как результат сопровождения необычных детей и подростков в их социализации и индивидуальной самореализации [4].

Ключевые слова: педагогическая интеграция, соблюдение равенства, свободы, интересов всех участников (детей и взрослых) [5].

Среди учащихся начальных классов, испытывающих трудности в обучении, более 80 % имеют отклонения от нормальных нейропсихологических данных.

Нейропсихологические профили трудных детей имеют разнообразный характер, т.к. в основе их неуспеха лежат различные механизмы (дисфункции лобных, височных, теменных, затылочных, левополушарных, правополушарных, стволовых, комиссуральных отделов головного мозга). Э.Г. Симерницкая выделяет три типа нейропсихо-логических профилей детей, испытывающих трудности в обучении:

1. Дети с дисфункцией височно-лобных отделов левого полушария. Для них характерны отклонения от нормы, объема слухоречевой памяти, тормозимость, замена слов на слова, близкие по звучанию или по смыслу.
2. Дети с недостаточностью задних отделов правого полушария. У них обнаруживается отклонение от нормы по объему слуховой и зрительной памяти, по пространственному параметру и феномену зеркальных движений.
3. Дети с билатеральным характером изменений психической деятельности. При нем отклонения от нормы обнаруживаются по параметрам, относящимся как к левому, так и к правому полушарию.

Нарушение двигательной функции. Многими исследователями установлено, что в период обучения детей в начальной школе проявляется *статика моторной недостаточности.* Именно у таких детей чаще всего возникают трудности в школьном обучении.

Двигательная функция является результатом совместной работы различных мозговых звеньев единой функциональной системы. В результате, при выполнении двигательных заданий наблюдается сильное напряжение мышц, возникают трудности регуляции мышечного тонуса, скрытые гиперкинезы.

Дисграфия – это частичное нарушение навыков письма вследствие очагового поражения, недоразвития или дисфункции коры головного мозга.

В процессе обучения письму отмечается большое напряжение сил ребенка. В работу вовлекаются мышцы руки, плеча, всей верхней части тела. Длительная работа сопровождается болезненными ощущениями в кисти руки ребенка. На излишнюю мышечную напряженность указывает поза, мимика, сильное сжатие пальцами карандаша или ручки (Е.В. Гурьянов, 1959; Е.Н. Соколова, 1987).

С каждым годом увеличивается число так называемых дисграфиков – детей с нарушением письма. В.М. Лыков (1974) указывает на четыре формы дисграфии – акустическую, оптическую, моторную и смешанную.

Дизартрия – это расстройство речи при поражении продолговатого мозга (бульбарный паралич) коры головного мозга.

Дискалькулия – нарушение формирования навыков счета вследствие очагового поражения, недоразвития или дисфункции коры головного мозга.

Дислекция – частичное расстройство процесса овладения чтением, проявляющееся в многочисленных повторяющихся ошибках стойкого характера и обусловленная несформированностью психических функций, участвующих в процессе овладения чтением.

Рассматривая ведущие проблемы школьных трудностей, мы заметили, что у большинства учащихся не только специальной, но и образовательной школы выявляются различные нарушения когнитивной деятельности.

В связи с этим особый интерес представляет сопоставление уровня развития основных когнитивных функций со степенью сформированности структур основных функциональных блоков мозга (по А.Р. Лурия) с функциональной зрелостью различных корковых структур и выделения факторов риска, приводящих к школьным трудностям.

Комплексное исследование факторов риска в функциональном развитии детей начальной школы, проведенное в Институте возрастной физиологии РАО (М.М. Безруких, 1993, Э.Г. Симерницкой, 1998, И.П. Лукашевич, Р.И. Мачинской, М.Н. Фишман, 1994), позволило изучить влияние сформированности структур трех основных функциональных блоков мозга (по А.Р. Лурия) и функциональной зрелости различных мозговых структур [3].

I блок – регуляция тонуса и бодрствования, поддержание активного тонуса коры при письме;

II блок – прием, переработка и хранение информации:

а) переработка слухоречевой информации – фонемное распознавание, опознание слов, слухоречевая память;

б) переработка кинестетической информации – дифференциация артикуляции, кинестетический анализ графических движений;

в) переработка зрительной информации – актуализация зрительных образов, букв и слов;

г) переработка знако-символической информации – элементов букв, зрительно-моторной координации, актуализации зрительно-пространственных образов слов;

III блок – программирование регуляции и контроля:

а) организация движений – моторное (кинетическое) программирование кинетических движений;

б) регуляция психической деятельности – планирование, реализация и контроль учебно-педагогической деятельности.

Комплекс школьных факторов риска оказывает существенное влияние не только на успешность и эффективность процесса обучения, но и на рост развития и здоровья. К этим факторам относятся:

– стрессовая тактика педагогических воздействий;

– чрезмерная интенсификация учебно-педагогического процесса;

– несоответствие методик и технологии возрастным и функциональным возможностям детей;

– нерациональная организация учебно-воспитательного процесса.

Л.С. Выготский характеризует возраст как целое динамическое образование, структуру, которая не складывается из отдельных частей, а предполагает наличие центрального новообразования, порождающего все остальные свойства и проявления. В соответствии с этим диагностические методики должны включать не набор методик для выявления различных процессов (мышления, внимания, памяти и др.), а выявлять центральное новообразование, которое обусловливает все другие свойства.

В качестве центрального психологического новообразования детей начальной школы он назвал «обобщение переживания», или «интеллектуализацию аффекта». Ребенок, прошедший данный критический период, по мнению Л.С. Выготского, способен перейти от поведения, обусловленного непосредственно воспринимаемой ситуацией, к поведению и деятельности, подчиненной определенным правилам, сознательно принятым нормам [1].

Далее процессы, являющиеся центральными в один из периодов, становятся фоновыми. Соотношение центральных и фоновых линий развития все время меняется.

В.В. Давыдов в процессе этих смен указывает на следующие новообразования: анализ, рефлексия и внутренний план действий.

Одним из показателей подготовленности учащихся к обучению выдвигается уровень общения (Е.Е. Кравцова, 1981; М.И. Лисина, 1986). Поскольку подчинение правилам, ориентировка на социальные нормы формируются в общении, то показателем развития может являться уровень сформированности индивидуальных (природные данные), сопоставительных (результат деятельности образовательного учреждения) и должных норм (требования учебной, производственной и оборонной деятельности), зон развития (зона потенциального развития – минимальные мозговые дисфункции, зона ближайшего

развития – участие семьи, воспитателей, учителей, дефектологов и психологов по умственному развитию ребенка, зона актуального развития – требования учебного заведения и производства).

Список литературы

1. Выготский, Л. С. Собрание сочинений / Л. С. Выготский. – М., 1982. – Т. 1–6.
2. Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций / Л. С. Выготский. – М. : АПН РСФСР, 1960. – С. 340–349.
3. Концепция и методология здоровьесберегающей технологии учащейся молодежи с использованием многомерных дидактических средств адаптивной физической культуры : метод. рекомендации / сост. И. И.Ольгин, В. Н. Шурдукалов, А. И. Смирнов, В. Л. Тюканов, А. Д. Какухин; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2008. – 116 с.
4. Фуряева, Т. В. Педагогика интеграции за рубежом : монография / Т. В. Фуряева; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2005. – 208 с.
5. Лаврентьева, З. И. Антроподинамическая концепция реабилитации: монография / З. И. Лаврентьева. – Новосибирск : Светица, 2008. – 396 с.

И.И. Ольгин, *А.И. Смирнов*, *В.Л. Тюканов*, *А.Д. Какухин*

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева,
Сибирский федеральный университет,
г. Красноярск

ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье рассматриваются вопросы обеспечения преемственности воспитательно-образовательного процесса в системе детский сад – школа, в частности, адаптивная физическая культура как неотъемлемая часть этой воздействующей системы.

Ключевые слова: психические функции, умственные развитие, творческие способности, уровень интеллекта.

Адаптивная физическая культура – это труд, направленный на природосообразность и целесообразность развития детей, который опирается на концепцию (направление), методологию, оптимальные методики, инструменты, образцы, стандарты, на проектирование, знания, закономерности развития и функционирования систем учащихся.

В полисенсорной комнате учащийся не подвергается никаким педагогическим давлениям и ощущает себя в полной безопасности, что способствует развитию высших психических функций (ощущения, восприятия, представления, памяти, внимания, мышления).

Ощущение – это отражение отдельных свойств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на органы чувств. Анализаторы служат физиологическим аспектом ощущений. Они состоят из рецептора нервных путей и соответствующего участка головного мозга. Раздражение – это физиологический процесс, под воздействием которого в нервных клетках возникает возбуждение, передающееся по афферентным нервным волокнам в соответствующий участок мозга. Только в мозге физиологический процесс превращается в психический и учащиеся ощущают то или иное свойство предмета или явления.

С в о й с т в а о щ у щ е н и й. Наши органы чувств способны менять свои характеристики, приспосабливаясь к изменившимся условиям среды. Эта способность получила название «*адаптация ощущений*». Общая закономерность взаимодействия анализаторных систем состоит в том, что устойчивое ослабление одних раздражителей повышает чувствительность других сенсорных систем и, напротив, сильные посторонние раздражители понижают чувствительность параллельно работающих анализаторов.

Повышение чувствительности в результате взаимодействия ощущений или появления других раздражителей называется *сенсибилизацией.*

Нередко под воздействием одного раздражителя могут возникнуть ощущения, характерные для другого раздражителя. Это явление связано с синестезией (от греч. synaisthesin – «единовременное ощущение», «совместное чувство») – психическим состоянием, при котором действие раздражителя на соответствующий орган чувств вызывает не только ощущение, но и добавочное ощущение или представление, характерное для другого органа чувств.

Явление сенсорного голода, или большой дефицит ощущений, называется сенсорной депривацией. В случае сенсорной депривации могут возникнуть у учащихся галлюцинации [6].

В и д ы о щ у щ е н и й. При классификации ощущений выдвигают следующий критерий:

а) по месту расположения рецепторов;

б) наличию либо отсутствию непосредственных контактов рецептора с раздражителем;

в) модальности (виду) раздражителя.

Каждый тип ощущений дает специфическую информацию. Однако существуют общие закономерности, характерные для всех видов ощущений. К ним относятся уровни чувствительности, или «пороги ощущений». *Чувствительность* – это способность к распознанию величины и качества раздра-

жителя. «Порогом ощущений» называют психологическую зависимость между интенсивностью ощущений и силой вызывающего раздражителя.

Ощущения входят в структуру психологического процесса – восприятия. *Восприятие* есть целостное отражение предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувств.

В и д ы в о с п р и я т и я. Различают слуховые, зрительные, осязательные, обонятельные, вкусовые и кинестезические (двигательные) восприятия.

Внимание – это такое свойство психики, которое выражает ее направленность и сосредоточенность на определенных объектах при одновременном отвлечении от других объектов в течение определенного периода времени.

К качествам внимания относятся:

1. *Концентрация и длительность*. Концентрация внимания выражается в степени сосредоточенности внимания на объекте. Длительность сосредоточенности внимания характеризует его устойчивость.

2. *Переключение внимания* – это намеренный, осознанный перенос внимания с одного объекта на другой.

3. *Распределение внимания* предполагает возможность удерживать в сфере внимания одновременно насколько объектов, выполнять несколько видов деятельности.

4. *Объем внимания* – это то количество, которое человек способен воспринять при единовременном предъявлении [6].

Корректурометр – это прибор, который предназначен для выявления концентрации, переключения, распределения и объема внимания, а также определения степени умственного утомления за определенное время (рис. 1, 2).

Обработка полученных результатов осуществляется по формулам Г.М. Уиппла [6]:

$$K = \frac{a-(b+c)}{a+b},$$

где K – коэффициент точности; a – количество подчеркнутых букв; b – количество пропущенных букв; c – количество допущенных ошибок;

$$I = \frac{K \cdot Д}{T},$$

где I – коэффициент работоспособности; $Д$ – общее количество букв в корректурометре; T – время, за которое выполнено задание.

Память – это форма психического отражения, заключающаяся в накоплении, закреплении, сохранении и последующем воспроизведении индивидом своего опыта.

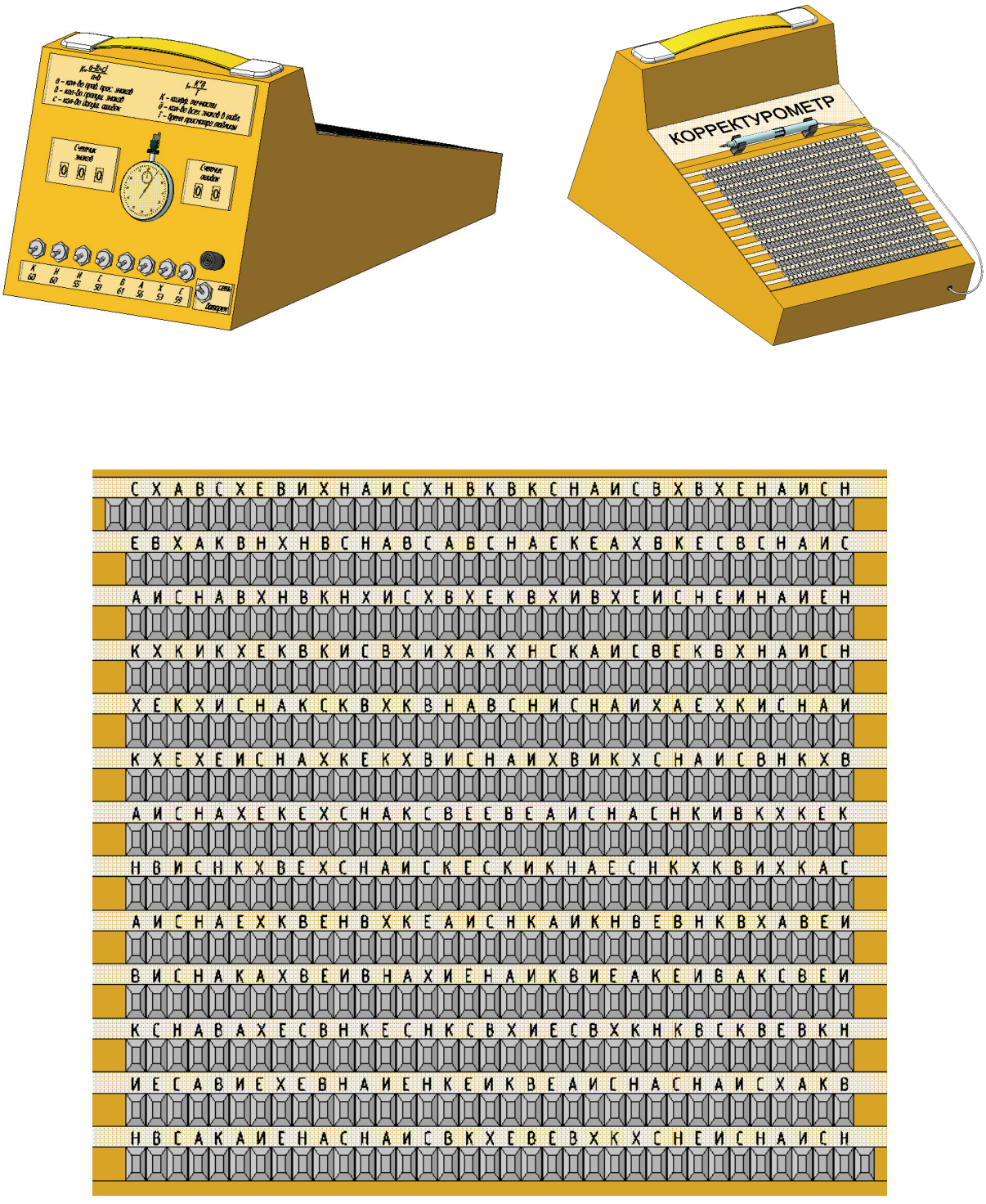


Рис. 1. Корректурометр

Выделяют четыре вида памяти:

1. Двигательная память – способность запоминать и воспроизводить систему двигательных операций.

2. Образная память – возможность сохранять и использовать данные нашего восприятия.

3. Эмоциональная память – способность запечатлевать пережитые нами чувства, эмоциональные состояния и аффекты.

4. Вербальная память – возможность осуществлять большинство мыслительных действий и операций (счет, чтение).

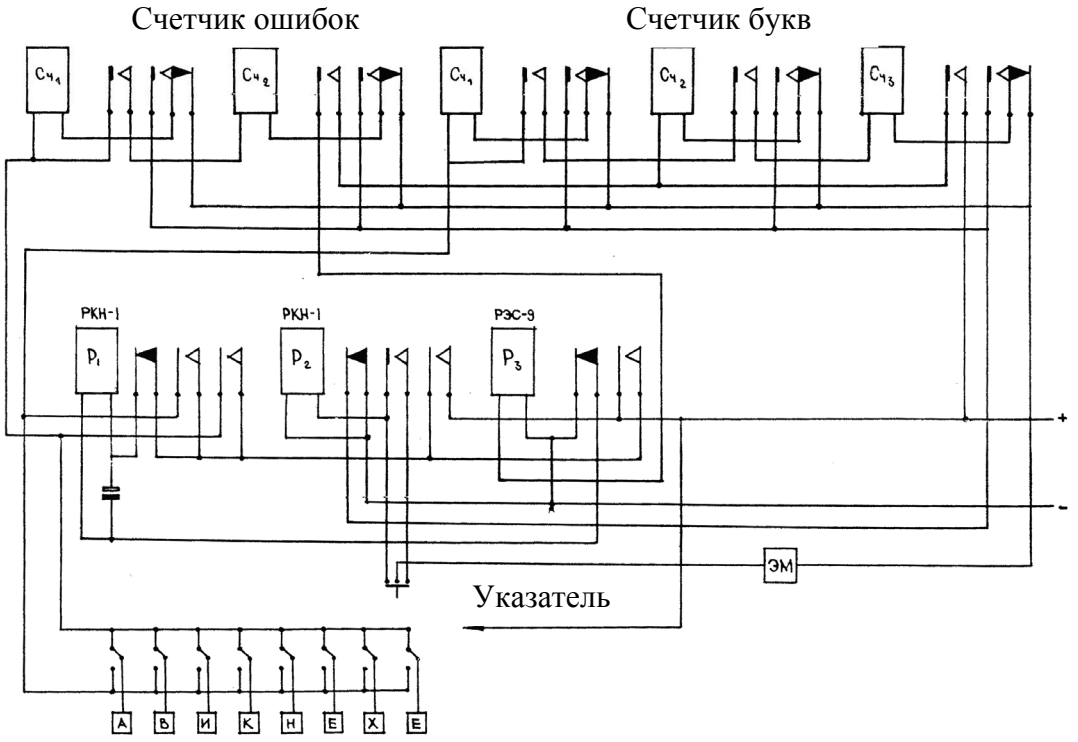


Рис. 2. Электрическая схема корректурометра

Мышление – это активное, целенаправленное, опосредственное и обобщенное отражение окружающей действительности в сознании учащихся.

Долгое время мышление детей рассматривалось с разных сторон. Первым в психологии характеристику детского мышления попытался дать Ж. Пиаже. Он показал, что ребенок – это не маленький и несовершенный взрослый и что его мышление имеет специфическое отличие.

Учащиеся младших классов в отличие от старших рассматривают предметы такими, какими их непосредственно воспринимают, т.е. они не видят вещи в их внутренних связях и отношениях. Свое восприятие дети считают единственно возможным и абсолютно истинным. Ж. Пиаже назвал это явление «реализмом».

Современные психологи (Л.Ф. Обухова, Н.Б. Шумакова) повторили исследования Ж.Пиаже и сделали идентичные выводы [6].

Все эти особенности детского мышления получили в психологии название «феномены Пиаже». Они показывают, что дети доверяют только своему непосредственному восприятию, что они рассматривают вещи со своей субъективной позиции, которые выступают как единственное и абсолютное.

Эгоцентрическая позиция детей, по Ж. Пиаже, убедительно показывает, что внешний мир не действует на человека непосредственно, а их знания о мире, природе, обществе и сознании порой представляют простой отпечаток внешних событий.

Л.С. Выготский отстаивал другой взгляд. С его точки зрения, позиция детей, их отношение к миру вещей и к миру людей в процессе обучения в школе с самого начала формируются под влиянием педагогов и, следовательно, процесс социален.

В мире, обществе, где живут дети, существует определенное представление о реальности, о вещах и способах действия с ними. В процессе учебно-педагогической деятельности дети не конструируют своих собственных знаний о реальности, а усваивают их от тех, кто этими знаниями уже владеет.

Л.С. Выготский указывал, что в этот период идет развитие высших психических функций, которые формируются у детей под воздействием специальных средств, методов и форм. Они перестраивают и структурируют психические процессы детей, где основным средством является знак.

А.В. Запорожец убедительно показал, что в качестве средства для детей могут выступать особые, структурированные образы, овладение которыми также связано с усвоением общего человеческого опыта [1].

Умственное развитие учащихся нужно рассматривать как сложное взаимодействие и взаимосвязь различных форм мышления: *чувственного* (*наглядно-действенного*), *наглядно-образного и логического*. *Наглядно-действенное* возникает в тесной связи с практическими действиями детей. Основным признаком этой формы мышления является неразрывная связь мыслительных процессов с внешними (предметными) действиями, преобразующими познаваемый предмет. Это мышление развертывается лишь по мере реальных преобразований ситуаций, вызванных практическими действиями. В процессе многократных действий с предметами дети выделяют скрытые внутренние характеристики объекта и предмета и их внутренние связи. Практические преобразования, таким образом, становятся средством познания действительности.

Другой характерной формой умственной деятельности является *наглядно-образное* мышление, когда дети оперируют не конкретными предметами, а их образами и представлениями. Важным условием формирования этого вида мышления является способность различать план реальных объектов и план моделей, отражающих эти объекты. Действия, осуществляемые на

моделях, относятся учащимся к оригиналу, что создает предпосылки «отрыва» действия от модели и от оригинала и к осуществлению их в плане представлений. Одной из важнейших предпосылок возникновения образного мышления является подражание взрослому.

Третьей формой интеллектуальной деятельности детей является *логическое* мышление, которое начинает складываться в период обучения в школе.

Между этими формами мышления существуют сложные и противоречивые отношения. Так, внешние практические действия, интериоризируясь, превращаются во внутренние, и, следовательно, практические действия являются исходной формой всех видов мышления.

Ряд исследователей сводят проблему ученических способностей к вопросу творческой личности. Существует как минимум три основных подхода к проблеме творческих способностей.

1. *Творческих способностей нет* (А. Танненбаум, А. Олох, Д.Б. Богоявленская, А. Маслоу и др.). Роль творческого поведения играют мотивация, ценности, личностные черты. К числу основных черт творческой личности эти исследователи относят когнитивную одаренность, чувствительность к проблемам и сложным ситуациям.

2. *Творческая способность (креативность) не зависит от интеллекта* (Дж. Гилфорд, К. Тейлор, Г. Грубер, Я.А. Пономарев). Согласно их концепции между уровнем интеллекта и уровнем креативности есть незначительная корреляция (связь).

3. *Уровень развития интеллекта предполагает соответствующие творческие способности* (Д. Векслер, Р. Уайсберг, Г. Айзенк, Л. Термен и др.).

Исследование творческих способностей в Программе Американской психологической ассоциации помещены под рубрикой «Психология искусства». В нашей стране исследования по психологии творческих способностей проводятся в рамках программы «Одаренные дети», финансируемой Министерством общего и профессионального образования РФ.

Концепция креативности как универсальной познавательной творческой способности приобрела популярность после выхода в свет работ Дж. Гилфорда [2].

Гилфорд указал на принципиальное различие между двумя типами мыслительных операций: конвергенцией и дивергенцией. *Конвергентное мышление* (схождение) актуализируется в том случае, когда учащемуся, решающему задачу, надо на основе множества условий найти единственное верное решение.

Дивергентное мышление определяется как «тип мышления, идущего в различных направлениях». Такой тип мышления допускает ряд путей решения проблемы, которые могут привести к неожиданным выводам и результатам.

Гилфорд выделил четыре основных параметра креативности:

– оригинальность;

– способность выявить основное свойство объекта и предмета;

– способность изменить форму предмета, чтобы увидеть в нем новые признаки;

– способность продуцировать разнообразные идеи.

Дальнейшее развитие эта программа получила в исследованиях Торренса [3]. Торренс разрабатывал свои тесты в ходе учебно-педагогической работы по развитию творческих способностей учащихся [4]. Его программа включала несколько этапов. На первом этапе испытуемому предлагали вербальные задачи на решение анаграмм (от греч. ana – пере- и gramma – буква), слово или словосочетание (встречается в загадках, шарадах). Он должен был выделить верную гипотезу и сформулировать правило, ведущее к решению задач. Тем самым тренировалось конвергентное мышление.

На следующем этапе испытуемому предлагали картинки, образы. Он должен был развить все вероятные и невероятные обстоятельства, которые привели к ситуации, изображенной на картинке и спрогнозировать ее возможные последствия.

Затем испытуемому предлагали разные предметы. Его просили перечислить возможные способы их применения. Согласно Торренсу, такой подход позволял учащимся начинать мыслить творчески и нестандартно. Такой подход отражал несколько факторов Гилфорда (гибкость, легкость, оригинальность, точность).

Опираясь на концепцию Торренса и Гилфорда, нами выявлена корреляция уровня IQ и уровня креативности. Эти результаты согласуются с гипотезой о парциальности креативности.

М. Воллах и Н. Коган утверждают, что для проявления творчества нужна естественная и свободная обстановка. Желательно, чтобы исследование и тестирование творческих способностей проводилось в обычных жизненных ситуациях.

Подход М. Воллаха и Н. Когана позволил по иному взглянуть на проблему связи между креативностью и интеллектом.

Упомянутые исследователи, тестируя интеллект и креативность учащихся 11–12 лет, выявили 4 группы детей с разными уровнями развития интеллекта и креативности. Дети, принадлежавшие к разным группам, отличались способом *адаптации* к внешним условиям и решению жизненных проблем.

Дети, обладающие высоким уровнем интеллекта и креативности, были уверены в своих способностях. Они обладали внутренней свободой и самоконтролем. Они могли казаться маленькими детьми, а через некоторое время в связи с обстоятельствами начинали вести себя как взрослые. Они проявляли большой интерес к окружающему миру и обществу.

Дети с высоким уровнем интеллекта и низким уровнем креативности стремятся к школьным успехам, испытывают страх перед неудачей. Они избегают риска, не любят публичных высказываний. Они сдержанны, скрытны и дистанцируются от своих одноклассников.

Дети, обладающие низким уровнем интеллекта, но высоким уровнем креативности, часто становятся «изгоями». Они с трудом приспосабливаются к учебно-педагогическому процессу, часто занимаются в кружках, где в свободной обстановке могут проявить свою креативность. Они очень тревожны, страдают от неуверенности в себе, «комплекса неполноценности». Часто учителя оценивают их низким баллом, т.к. они с неохотой выполняют учебные задания и не могут сосредоточиться.

В таблице приведены личные особенности учащихся с различными уровнями интеллекта и творческими способностями (по Воллаху и Когану) [5]:

Творческие способности	Интеллект	
	Высокий	Низкий
Низкие	Вера в свои возможности Хороший самоконтроль Хорошая социальная интеграция Высокая способность к концентрации внимания и большой интерес ко всему новому	Постоянный конфликт между собственными представлениями о мире и школьными требованиями Недостаточная вера в себя Боязнь оценки со стороны окружающих
Высокие	Энергия направлена на достижение успеха в учебе Неудачи воспринимаются как катастрофа Боязнь риска и высказывания собственного мнения Пониженная общительность Боязнь самооценки	Хорошая адаптация и удовлетворенность жизнью Недостаточный интеллект компенсируется социальной общительностью или некоторой пассивностью

Дети с низким уровнем интеллекта и творческих способностей внешне хорошо адаптируются, они удовлетворены своим положением. Они имеют адекватную самооценку. Низкий уровень их предметных способностей компенсируется развитием социального интеллекта, общительностью и пассивностью в учебе.

Отсюда ряд авторов делают вывод, что на ранних стадиях учебно-педагогического процесса у учащихся актуализируется дивергентное мышление, а на поздних – конвергентное.

Список литературы

1. Запорожец, А. В. Развитие произвольных движений / А. В. Запорожец. – Избранные психологические труды.– М. : Педагогика, 1986. – Т. 1–2.

2. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2007. – 304 с.

3. Козырева, О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О. В. Козырева. – М. : Просвещение, 2003. – 112 с.

4. Колеченко, А. К. Энциклопедия педагогических технологий : пособие для преподавателей / А. К. Колеченко. – СПб. : КАРО, 2005 – 368 с.

5. Колос, Г. Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении : практические рекомендации / Г. Г. Колос. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : АРКТИ, 2007. – 80 с.

6. Концепция и методология здоровьесберегающей технологии учащейся молодежи с использованием многомерных дидактических средств адаптивной физической культуры : метод. рекомендации / сост. И. И.Ольгин, В. Н. Шурдукалов, А. И. Смирнов, В. Л. Тюканов, А. Д. Какухин; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2008. – 116 с.

И.И. Ольгин, *А.И. Смирнов*, *В.Л. Тюканов*, *А.Д. Какухин*

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева,
Сибирский федеральный университет,
г. Красноярск

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ

В статье рассматриваются аспекты формирования адаптационных механизмов к требованиям учебно-педагогической деятельности учащихся.

Ключевые слова: закономерности развития психики и мозга, высшие психические функции.

Основными компонентами головного мозга, которые участвуют в формировании высших психических функций, являются следующие: *лимбическая система* – является связующим звеном между корой больших полушарий и телом; *таламус* – является «распределительной станцией» для всех ощущений; *миндалевидное тело* – отвечает за обработку познавательной и чувственной информации; *гиппокамп* – отвечает за кратковременную и долговременную память и *кора больших полушарий* – отвечает за познавательную деятельность.

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных периодов в жизни учащихся. В учебно-воспитательном процессе появляются новые контакты, новые условия жизни, новые виды деятельности, новые требования.

Высокое физическое и психофизическое напряжение, которое испытывают дети, определяется тем, что интеллектуальные и эмоциональные нагрузки сопровождаются длительным статическим напряжением, связанным с сохранением определенной позы при работе в классе и выполнении домашних заданий.

Центральное место, создающее повышенную нагрузку на нервную систему и психическую сферу, занимает начальный этап обучения ребенка в школе. Это связано с существенным изменением привычных условий бытия, что нередко приводит к школьной неуспеваемости и как следствие к возможным отклонениям в поведении.

Ряд исследователей учебно-педагогического процесса (В.Д. Трошин, 1984; И.В. Крук, 1990; Б.В. Лебедев, В.И. Фрейдков, 1990; N. Gordon, 1991; J.C. Harris, 1998 и др.) выявили, что у учащихся проявляется синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), что является одним из вариантов минимальной мозговой дисфункции (ММД) [2].

Возникновение СДВГ может быть обусловлено воздействием различных этиологических факторов в период развития мозга до 6 лет. Незрелый, развивающийся организм наиболее чувствителен к вредным воздействиям и менее всего способен противостоять им.

Ряд авторов (Л.О. Бадалян, Л.Т. Журба, Ю.Е. Вельтищев и др.) наиболее критическим периодом считают поздние стадии беременности и родов. Повреждение мозга у детей исследователи разделили на биологические (наследственные и перенатальные), действующие до родов, в момент родов и после родов, и социальные, обусловленные влиянием непосредственного окружения.

Данные исследования подтверждают относительное различие влияния биологических и социальных факторов: с раннего возраста (до 2 лет) большое значение имеют биологические факторы повреждения мозга – первичный дефект (Л.С. Выготский), в более позднем (от 2 до 6 лет) – социальные факторы – вторичный дефект (Л.С. Выготский), причем при сочетании тех и других риск возникновения синдрома дефицита внимания с гиперактивностью значительно повышается (А.Э. Лицев, 1995; Т.Н. Осипенко, 1996) [2].

О.В. Ефименко (1991) большое значение возникновения СДВГ придает условиям развития ребенка в младенческом и дошкольном возрасте. Дети, воспитанные в детских домах или в атмосфере конфликтных и холодных взаимоотношений между родителями, чаще подвержены невротическим срывам, чем дети из семей с доброжелательной атмосферой. Число детей с дисгармоничным развитием среди воспитанников детских домов в 1,7 раза больше, чем число аналогичных детей из семей.

Таким образом, на современном этапе разрабатываемые исследователями подходы к изучению этиологии и патогенеза СДВГ выявили три основных группы факторов: ранние повреждения ЦНС, генетические факторы и социальные факторы.

Около 7 % детей появляются на свет с рядом генетических отклонений. Существуют *доминантные* гены. Это те гены в парах, определяющих наследственность, которые оказываются более значимыми. Менее значимые называются рецессивными генами.

Доминантная или рецессивная природа генов не очень важна, когда мы имеем в виду цвет глаз или структуру волос. Большинство родителей вряд ли бывают обеспокоены цветом глаз или формой волос, но их отношение резко меняется, когда речь заходит о множестве врожденных заболеваний или дефектов, передающихся по наследству через аутосомные рецессивные гены, например, как кистозный фиброз, серповидно-клеточная анемия, болезнь Тея-Сакса и т.д. [1].

Аутосомные рецессивные гены располагаются на аутосомах и могут подавляться доминантными генами. Аутосомная наследственность показана на рисунке. У здорового человека бывает от 2 до 8 аутосомных генов, которые могут привести к серьезным дефектам от рождения. Но это лишь носители рецессивных генов: у них дефект не проявляется, т.к. доминантный ген (Д) подавляет опасно рецессивный ген (d).

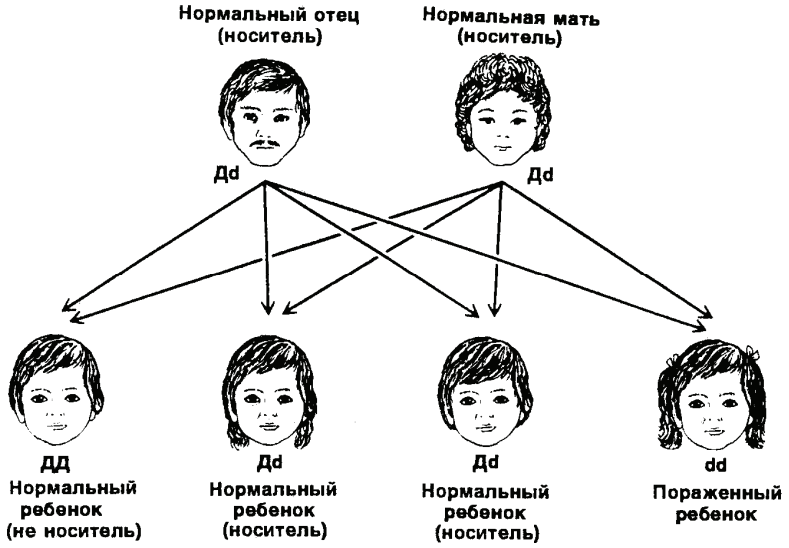


Рис. 1. Аутосомная рецессивная наследственность

Когда проявляется дефект, который объясняется наличием аутосомного рецессивного гена, передаваемого от носителя детям? Это возможно в двух случаях. Во-первых, когда оба родителя являются носителями дефектного рецессивного гена (Дd). Во-вторых, при условии, что ребенок получает два рецессивных гена – по одному от каждого из родителей. Генотип такого ребенка – dd. Если же ребенок получает генотип Дd или ДД, то нормальный доми-

нантный ген предотвратил проявления аутосомного дефекта при рождении (Кэрол Флейк-Хобсон, Брайн Е. Робинсон, Пэтси Скин, 1993) [2].

Дети с синдромом дефицитарности подкорковых образований (базальных ядер) мозга отличаются выраженной эмоциональной лабильностью (реагированием), быстрой истощаемостью, неадекватными реакциями на происходящее, патологическим упрямством, неустойчивым вниманием, нестабильной успеваемостью, тенденцией к регидности (неспособность к изменению) психических процессов. У них могут отмечаться излишняя полнота или недостаток веса, энурез до 10–12 лет, нестабильный аппетит и сон, аллергии, нейродермиты, псориаз, метеозависимость. Встречаются реакции логоневроза и отсутствие тонкой моторной дифференциации. Для этого синдрома свойственно специфичное обилие синкенезий (дополнительные движения, которые выполняются автоматически), вычурных поз.

Специальные исследования показали, что увеличивается обмен веществ, учащается пульс на 15–30 ударов, увеличивается систолическое давление на 15–30 мм рт. ст.

Адаптация к школе – довольно длительный процесс, имеющий и физиологический и психологический аспекты (Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких, 2000).

Выделяются три основных этапа (фазы) физиологической адаптации.

Первый этап – ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс воздействий, связанных с началом систематического обучения и воспитания, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением всей системы организма. Этот этап длится две-три недели.

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее оптимальные варианты реагирования на нагрузку, требующую меньшего напряжения всех систем.

Успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребенка.

Наблюдения за первоклассниками показали, что социально-психологическая адаптация детей к школе может проходить по разному. Первая группа детей (50–60 %) адаптируется к школе в первой четверти. Эти дети быстро вливаются в коллектив, приобретают новых друзей в классе, у них всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны.

Вторая группа детей (20–30 %) имеет длительный период адаптации. Дети не могут принять все требования обучения, общения с учителем, порой они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами.

Третья группа (10–15 %) – это дети, у которых адаптация связана с рядом трудностей. На таких детей жалуются учителя, дети, родители. Они «мешают» работать в классе. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении, могут быть ученики с нарушением психоневрологиче-

ской сферы, но это могут быть и не готовые к обучению дети, например, выросшие в неблагополучных семейных условиях.

При проведении 45-минутных уроков качественный показатель работоспособности учащихся ухудшается на 50–70 %. Поэтому необходимо, чтобы педагог знал и учитывал функциональные особенности состояния организма школьника и его изменения на протяжении урока, учебного дня, недели и учебного года, чтобы, строя учебный процесс, он мог варьировать величину интенсивности нагрузки, давать наиболее сложный материал в период оптимума. Для того, чтобы правильно, рационально, в соответствии с функциональными возможностями ребенка строить свою работу, педагоги должны учитывать закономерности динамики работоспособности и утомления.

Список литературы

1. Выготский, Л. С. Собрание сочинений / Л. С. Выготский. – М., 1982. – Т. 1–6

2. Концепция и методология здоровьесберегающей технологии учащейся молодежи с использованием многомерных дидактических средств адаптивной физической культуры : метод. рекомендации / сост. И. И. Ольгин, В. Н. Шурдукалов, А. И. Смирнов, В. Л. Тюканов, А. Д. Какухин; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2008. – 116 с.

И.И. Ольгин, *А.И. Смирнов*, *В.Л. Тюканов*, *А.Д. Какухин*

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева,
Сибирский федеральный университет,
г. Красноярск

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ ПРОЦЕССУ

В статье рассмотрены вопросы формирования сенсорных, моторных и интеллектуальных навыков, которые происходят в процессе двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, протяженность во времени и пространстве: траектория, цикличность и ритмичность.

Динамический стереотип – это формирование безусловных и условных рефлексов. Двигательный анализатор имеет обширные и многосторонние связи со всеми органами и тканями организма и регулирует их обменные процессы. На основе такой регуляции были созданы теория моторно-

висцеральных рефлексов (М.Р. Могендович) и теория возрастного становления организма по правилу морфофункционального развития скелетных мышц (И.А. Аршавский).

Отечественные и зарубежные исследователи (Н.П. Бехтерева, Г.П. Конради, C. Abzug и др.) убедительно показали, что в процессе обучения и воспитания детей должно обращаться серьезное внимание на двигательную активность, в результате которой происходит следующее:

а) идет формирование биомеханики пассивного двигательного аппарата и скелетных мышц;

б) происходит созревание мозговых структур, ответственных за управление движениями;

в) совершенствуется управление двигательными действиями в связи с созреванием аутохтонных мышц, иннервируемых задними ветвями спинномозговых нервов и глубоких мышц, иннервируемых передними ветвями спинномозговых нервов (иногда у детей возникают *застойные явления*, *воспалительные процессы*, *мышечные зажимы* и т.д.) [2].

Двигаясь по программе двигательной активности, учащиеся будут получать необходимые знания, формировать сенсорные, моторные и интеллектуальные навыки и добиваться соответствующих умений. Это позволит им в учебно-воспитательном процессе в дальнейшем свободно и естественно переносить сформированные навыки и умения на другие виды деятельности.

Программа состоит из нескольких блоков:

1-й блок. Обучение учащихся дыханию, темпу и ритму с использованием различных поз и положений;

2-й блок. Обучение учащихся «генерализированным» формам движений (плавание, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки и метание);

3-й блок. Движения, связанные с речедвигательным аппаратом, позволяющие сформировать фонематический слух, морфемный и словообразовательный анализ, герменевтику (смысловое понимание), синтаксис;

4-й блок. Тактильная чувствительность (кожно-осязательное и костно-мышечное пространственное различение);

5-й блок. Слухо-пространственное различение;

6-й блок. Зрительно-пространственное различение;

7-й блок. Кинезиология [2, 3].

Ход эволюционного развития учащегося предопределил нормальное функционирование всех его органов и систем в условиях активной двигательной деятельности.

Если учащийся ограничен в удовлетворении естественной потребности к движению, то ряд его природных задатков не будет развиваться до должного уровня. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям.

Разнообразие движений у детей весьма значительно. Условно их можно разделить на гимнастические и негимнастические, общеразвивающие, которые можно проклассифицировать по *анатомическому* признаку, по признаку *активности*, *выраженности физиологических сдвигов* [1].

Следует заметить, что инструкторы по физической культуре, как правило, не обращают внимания на особенности работы крупных и мелких мышц учащегося. Рельеф крупных мышц украшает учащихся, создает иллюзию гармонии и поэтому многие родители приобщают детей к физической культуре через тренажерные и спортивные залы, занятия в которых способствуют развитию, прежде всего крупных мышечных волокон.

Эти мышцы дают движения учащимся в сагиттальной, фронтальной и горизонтальной проекции (сгибание, разгибание и повороты). И здесь мы выявляем одну из особенностей опорно-двигательного аппарата: чем ближе мышцы подходят к позвоночнику, тем они становятся мельче. Эти мышцы удерживают в тонусе позвоночник и избирательно могут изолировать и дифференцировать его отдельные сегменты в процессе двигательной деятельности, поэтому ребенок может не обратить внимания на травму, т.к. его состояние сопровождается незначительными болями и усталостью.

Многие специалисты рекомендуют серьезное внимание обращать на мышечный корсет (накачивать крупные мышцы спины). По нашему мнению это неверно. Если это было бы так, то самыми здоровыми были бы борцы и штангисты. На самом деле эти люди часто жалуются на боли в спине.

Исходя из этого положения, мы предлагаем основную часть при занятиях адаптивной физической культурой посвятить освоению нестандартного оборудования. Учащиеся, выполняя те или иные задания, будут развивать не только мелкую моторику, но и другие системы (висцеральную и соматическую мускулатуру, а также воздействовать на соединительнотканную, хрящевую и костную ткань). Кроме этого, выполняя упражнения на повышенной и ограниченной опоре, они развивают вестибулярную устойчивость, глазомер и внимание, координацию движений, пространственные представления, чувство ритма, ручную умелость.

Список литературы

1. Выготский, Л. С. Собрание сочинений / Л. С. Выготский. – М., 1982. – Т. 1–6.
2. Здоровьеформирующее физическое развитие. – М., 2001. – 336 с.
3. Концепция и методология здоровьесберегающей технологии учащейся молодежи с использованием многомерных дидактических средств адаптивной физической культуры : метод. рекомендации / сост. И. И. Ольгин, В. Н. Шурдукалов, А. И. Смирнов, В. Л. Тюканов, А. Д. Какухин; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2008. – 116 с.

Р.А. Пономарева

Красноярское училище олимпийского резерва, г. Красноярск

РОЛЬ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Данная статья освещает актуальный вопрос изучения иностранного языка в сфере подготовки специалиста по физической культуре и спорту. В статье приводятся некоторые аргументы о необходимости повышения уровня знаний иностранных языков у спортсменов высокого класса.

Ключевые слова: профессиональная подготовленность специалиста, профессиональная коммуникация, иноязычная коммуникация.

Коренные изменения в системе образования, направленные на его гуманизацию, продиктованы велением времени. В педагогическом плане это ориентация образования не только на усвоение учащимися определенной суммы знаний, но и на развитие их личности, их познавательных и созидательных способностей, потребностей самореализации в новой социокультурной ситуации. Личностно-ориентированное образование гуманистического типа – важнейшее звено в модернизации образования.

В намечающихся контурах будущего образованность и интеллект все больше относятся к разряду национальных богатств, а духовное здоровье человека, его культура, широта и гибкость профессиональной подготовки, стремление к творчеству и умение решать нестандартные задачи превращается в важнейший фактор прогресса страны. В этих условиях усиление межкультурной направленности в подготовке рабочих специалистов невозможно без участия в этом процессе иностранного языка.

В настоящее время в соответствии с потребностями общества социокультурный аспект как неотъемлемый составной компонент обучения иностранному языку становится все более актуальным в свете активизации межкультурных коммуникаций между Россией и западными странами. Жизнь требует от профессиональной школы осуществления подготовки кадров, способных проводить совместную деятельность с представителями других стран.

Обучение иностранному языку преследует, прежде всего, практические цели – совершенствовать и развивать умения и навыки устной речи учащихся и студентов, а также научить их читать с полным пониманием тексты соответствующей трудности из научно-популярной и художественной литературы.

В условиях перехода к рыночным отношениям происходит значительное расширение международных контактов, которое обусловило всевозрастающую потребность в обмене информацией. Это в полной мере относится к сфере физической культуры и спорта, особенно международного спортивного движения.

Спорт и спортивная деятельность всегда были богатыми на международные контакты, но в последнее время наблюдается особенно интенсивное развитие международных связей в данной области. Проводятся чемпионаты мира, турниры, товарищеские встречи на международном уровне. Это повышает требования к языковой подготовке в данной области. На основании этого возросла значимость более качественного знания иностранного языка.

Расширение международных связей как непосредственного общения людей, говорящих на разных языках, поставило перед специалистами физической культуры и спорта актуальную задачу изучения иностранных языков. Знание иностранного языка расширяет возможности получения информации, а информация служит надежным средством совершенствования общего и особенно профессионального образования. В целях повышения интеллектуальной и профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта, их информированности все большее значение приобретают идеи концепции олимпийского образования, которое формируется на основе межпредметных связей. Весьма перспективной, на мой взгляд, становится связь между такими учебными дисциплинами, как «Иностранный язык» и «Олимпийское образование» в системе физкультурного образования.

Изучение иностранных языков и их использование как средства международного общения невозможно без максимального приближения к жизни. Поэтому весь учебно-воспитательный процесс должен быть направлен на разностороннее развитие учащихся всеми средствами иностранного языка, на приобщение их к знанию культуры носителей этих языков, их менталитета, национального характера, образа жизни, видения мира, обычаев, традиций, общественного поведения. Только сочетание этих двух знаний – языка и культуры наших партнеров по мировому сообществу может обеспечить эффективное и плодотворное общение.

Эта направленность определяется специфичной для предмета целью обучения, а именно – коммуникативной целью. Она в свою очередь представляет собой сложный комплекс целей, направленных на достижение практического результата в овладении основными способами общения в пределах базового курса: говорением, аудированием, чтением, письмом, и на воспитание, образование и разностороннее развитие учащихся с помощью нового для них средства общения.

При тех ограниченных средствах, которыми мы обладаем в настоящее время, мы вынуждены искать формы, методы и средства, которые повысили

бы эффективность обучения и вместе с тем были бы положительно оценены студентами. Изучение литературы и специфика спортивной деятельности приводит к мысли, что проблему поможет решить методика, основанная на применении игровых методов как наиболее гибкой и мобильной системы подготовки, повышающей интерес к занятиям и, следовательно, повышающей мотивацию студентов и позволяющей в условиях дефицита времени способствовать эффективному формированию навыков иноязычной коммуникации.

Использование игрового метода помогает в изучении иностранного языка, способствует более глубокому и прочному усвоению иноязычных знаний, являясь неотъемлемым условием оптимизации и повышения эффективности процесса обучения иностранным языкам студентов физкультурных специальностей.

Чтобы оценить значение иностранного языка как учебного предмета, необходимо осознать, с одной стороны, ту огромную пользу, которую получает общество и государство, если его граждане владеют иностранным языком и, с другой стороны, преимущества владения иностранным языком непосредственно отдельным человеком. В связи с переменами, происходящими в нашем обществе и в мире в целом, возникает проблема владения навыками иноязычной коммуникации специалистами в области физической культуры и спорта.

Овладение навыками иноязычной коммуникации должно стать составной частью подготовки высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта. Многие ученые связывают процесс изучения иностранного языка с формированием гармоничной личности. Гармоничное развитие личности студента обеспечивается не только реализацией воспитательных и образовательных целей обучения иностранному языку, но и его практической направленностью, которая предполагает овладение языком как средством общения, средством обмена информацией, необходимой для успешной практической деятельности будущего специалиста.

Навыки иноязычной коммуникации помогут тренеру и спортсмену в условиях тренировочных сборов за границей или на международных соревнованиях ускорить обмен информацией.

Таким образом, в качестве основных направлений по развитию коммуникативных способностей учащихся можно выделить следующие:

– коммуникативный подход к обучению, который находит свое отражение на всех этапах усвоения материала;

– гибкий творческий подход учителя к определению объема учебного материала с учетом языковой подготовки;

– учет мотивов изучения иностранных языков учащимися;

– создание благоприятного психологического климата на уроке;

– создание условий для самостоятельного добывания знаний.

Список литературы

1. Беляев, Б. В. Очерки по психологии обучения иностранному языку / Б. В. Беляев. – М. : Просвещение, 1965.

2. Елухина, Н. В. Обучение слушанию иноязычной речи / Н. В. Елухина // Иностранные языки в школе. – 1996.

3. Зимняя И. А. Психологические аспекты обучения говорению на иностранном языке / И. А. Зимняя. – М. : Педагогика, 1978.

Н.О. Рожнова, *Л.И. Александрова*, *В.В. Федорова*, *И.Г. Бондарева*

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

РОЛЬ И ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В статье говорится о понимании роли и особенностях преподавания дисциплины «ЛФК и массаж» для подготовки бакалавров физической культуры.

Ключевые слова: ЛФК и массаж, индивидуальные особенности студента, особенности преподавания.

Согласно государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования по направлению 032100.62 «Физическая культура» бакалавр физической культуры должен быть готов к выполнению реабилитационных задач средствами физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских, лечебных, реабилитационных и профилактических учреждениях. Из всего цикла общепрофессиональных дисциплин федерального компонента знания и навыки, приобретенные в процессе освоения курса «ЛФК и массаж», наиболее востребованы для решения этих задач.

Важность качества преподавания дисциплины возрастает в связи с тем, что ранее в учебном плане подготовки специалистов по физической культуре и спорту предусматривалась практика по ЛФК в одном из лечебно-профилактических учреждений, сейчас все знания и навыки студент получает в рамках курса «ЛФК и массаж».

В последние годы для ЛФК характерен подъем, связанный с возникновением и развитием реабилитационного направления современной медицины.

В настоящее время средства ЛФК используются практически при всех заболеваниях в качестве мощного профилактического и лечебного средства, направленного на восстановление здоровья и работоспособности человека. ЛФК все более утверждается по мере углубления понимания того, что использование только медикаментозных средств часто не оказывает необходимого позитивного влияния и, вместе с тем, нередко вызывает побочные явления. Кроме того, противопоказания к применению ЛФК носят в основном временный характер. Потребность в применении немедикаментозных средств лечения увеличивается, а значит, растет потребность в специалистах в этой области. Выпускники факультета физической культуры и спорта сталкиваются с необходимостью проведения занятий с людьми, имеющими различные заболевания и травмы.

Учитывая повышение физической, психической нагрузки в спорте высших достижений, проблема восстановления функций организма с помощью массажа также остается актуальной и жизненно необходимой. Для роста спортивных достижений необходимо постоянное совершенствование тренировочного процесса с использованием всего арсенала средств, направленных на повышение работоспособности спортсменов.

Массаж является одним из наиболее эффективных и доступных средств, направленных на экспресс-подготовку к старту, профилактику травматизма и заболеваний, повышение спортивной работоспособности. Своевременное и умелое применение массажа после повреждений и заболеваний, связанных с занятиями спортом, физкультурой, в значительной степени способствуют ускорению срока восстановления здоровья и работоспособности.

Теоретические знания и практические навыки выполнения приемов массажа необходимы в работе тренера, преподавателя и других специалистов по физической культуре и спорту.

Программа дисциплины составлена с учетом уже приобретенных студентами знаний по анатомии, физиологии, теории и методике физической культуры, гимнастики. Формами организации учебных занятий по дисциплине являются лекции, практические занятия и самостоятельная работа.

Особенностью преподавания на факультете физической культуры и спорта является учет содержания жизнедеятельности студентов. Необходимо знать, на каком уровне занимается избранным видом спорта спортсмен, на какие по длительности сборы уезжает, на каких соревнованиях выступает, сколько раз в день тренируется. Ввиду вышеперечисленного многие студенты вынужденно отсутствуют на занятиях. Для этих студентов в программе дисциплины предусмотрены ситуационные задачи, для решения которых необходимо изучить теоретическую часть и самостоятельно подобрать средства ЛФК.

Преподаватель должен организовать учебный процесс так, чтобы студенты перед отъездом на сборы или соревнования брали темы, вопросы, зада-

ния и т.д. Контролировать выполнение заданий можно, в том числе и с помощью современных коммуникационных технологий.

Важной особенностью факультета физической культуры и спорта является преобладание мужской аудитории. Это необходимо учитывать при преподавании дисциплины, т.к. мужчины способны лучше видеть, чем слышать, поэтому важно использовать принцип наглядности на всех занятиях. Например, при изучении техники массажных приемов лучше использовать рисунки, фотографии, видеоматериалы и показ.

Индивидуальные особенности представителей различных видов спорта также могут влиять на качество преподавания дисциплины. Например, спортсмены, занимающиеся игровыми видами спорта, обладают в большей степени развитым логическим мышлением. Им необходимо объяснить суть явления, процесса, а что из этого следует, они догадаются сами. Спортсмены из индивидуальных видов спорта охотно выполняют задания на время и правильность.

Большой эффект при объяснении материала дает «проведение проекции» на их спортивную деятельность с примерами из конкретного вида спорта. Некоторый материал, особенно в разделе «Общие основы ЛФК», имеет сходство с темами уже изученных дисциплин, поэтому вопросы преподавателя к аудитории по этим темам активизируют внимание и интерес студентов. Необходимо поощрять вопросы студентов к преподавателю, т.к. у некоторых спортсменов существует боязнь быть неверно понятым и осмеянным. Это связано с тем, что в спортивной деятельности преобладает двигательная активность, а не выражение себя через слово.

Изучение массажа на практических занятиях лучше проводить в парах. Преподаватель показывает один прием массажа на любом студенте, затем занимающийся выполняет прием на своем партнере. Преподаватель контролирует выполнение приема, дает методические указания. После проведения массажа отдельных частей тела студенты меняются местами. Учитывая особенности телосложения спортсменов, рекомендуется иметь массажные кушетки длиной 2,0–2,05 м, шириной 0,6–0,7 м и высотой 0,9-0,95 м.

Самостоятельная работа студентов включает в себя написание письменного доклада по избранным темам, выполнение заданий в письменном виде. Примерная тематика письменных докладов по ЛФК и массажу направлена на более углубленное изучение своего вида спорта, например, особенности методики массажа в избранном виде спорта. Преподвателю необходимо стимулировать выбор темы для задания в письменном виде, связанной с характерными травмами в избранном виде спорта или перенесенной студентом травмой.

Таким образом, для успешного выполнения программы дисциплины «ЛФК и массаж» необходимо осознавать роль освоения курса в профессиональной подготовке выпускника факультета физической культуры и спорта и учитывать особенности преподавания дисциплины на факультете.

В.Д. Рудченко

Алтайская государственная академия культуры и искусств, г. Барнаул

АКТИВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СРЕДСТВАМИ ИМИТАЦИОННЫХ ИГР

В статье представлен материал о роли и значимости имитационных игр в процессе образовательной деятельности.

Ключевые слова: образовательный процесс, имитационные игры, деловое соперничество, игровая деятельность, физическая культура.

В педагогической деятельности имитационные игры являются одним из эффективных средств активизации образовательного процесса, имитирующим практическую деятельность и тем самым способствующим развитию профессиональных знаний, умений и навыков

Для реализации целевых установок данного вида занятий педагог должен не только разработать план и необходимые вопросы, но и убедить в процессе игры участников в значимости получаемой информации, имеющей проблемно-деятельностный, аффектно-коллективный и общественно-значимый характер.

Конечный результат игры в большой степени зависит от творческого подхода преподавателя, его педагогического умения применять методы индивидуальной работы как с группой, так и с каждым обучаемым в отдельности.

Содержание данного учебного процесса должно обеспечиваться нравственно-этическим доверительным отношением в рамках делового соперничества: дискуссии, диалоги, сообщения, выступления, дебаты. Студенты должны иметь выбор во взглядах, мнениях, суждениях, оценках, идеалах и средствах самоактуализации.

Имитационная игра обладает значительной психологической силой влияния:

– во-первых, она создает поле эмоционального воздействия, в которое попадает обучаемый и приобретает опыт эмоциональных переживаний;

– во-вторых, центрирует внимание на социальном значении происходящего и содеянного, высвечивая социальную ценность во всей ее общечеловеческой значимости;

– в-третьих, позволяет реально взаимодействовать в ходе групповой деятельности с конкретным объектом, что подкрепляется чувством удовлетворенности в силу того, что для человека крайне важно товарищество, общение, дружеские связи, чувство «своей» группы, т.е. та среда, где он спосо-

бен осознавать свое «Я» среди других, свою некую реальную индивидуальность.

Кроме того, в деятельности группы легко и незаметно формируются умения взаимодействовать с другими людьми и прямо или опосредованно воздействовать на окружающие объекты.

Игра в жизни человека есть подлинно культурная ценность, способствующая укреплению контактов между людьми на социальном уровне и тем самым участвующая в процессе социализации личности наиболее приятным и доступным для нее способом. Она является одним из видов деятельности, заключающимся в воспроизведении ценностно-мотивированных действий и отношений между людьми, одним из средств физического, умственного и нравственного воспитания.

Воспитательное значение игры достаточно высоко и при реализации ее имитационного потенциала возможно осуществить следующее:

– создать эмоциональную основу жизни практически любого (организованного) коллектива, установить взаимные контакты, общение, закрепить нормы поведения;

– осуществить своеобразную психотерапевтическую коррекцию личности, ее самоутверждение и дальнейшее самоусовершенствование;

– снять физическую усталость мышц, сделать эмоциональное переключение с одного вида деятельности на другой;

– организовать разумный досуг, направленный на профессиональное совершенствование;

– развить творческую самостоятельность и инициативу, закрепить умение быстро ориентироваться в окружающей действительности, в изменяющихся ситуациях.

Для организации имитационных игр в учебно-воспитательном процессе можно предложить следующие психолого-педагогические условия:

1. Игра должна соответствовать уровню развития теоретических, умственных возможностей и физических сил играющих. Сложность и трудность игры должна быть такой, чтобы играющие реализовали ее правила и при этом прилагали достаточные оптимальные усилия для достижения целей, т.к. непосильные игры, как правило, снижают к ней интерес.

2. Игру необходимо постепенно усложнять: на первом этапе она должна быть с коллективным ответом, не требующим личной ответственности за общий результат, в дальнейшем – с личной ответственностью за результат деятельности всего коллектива.

3. Процесс организации игровой деятельности должен последовательно проводиться от знакомой к малознакомой игре, а потом лишь к совсем незнакомой.

4. Игра должна органически вплетаться в ткань занятия другого вида деятельности. Переход от одной игры к другой позволяет снять физическую

усталость, переключить внимание, психологически разгрузить, снять эмоциональное перенапряжение.

5. В играх следует регулировать нагрузку в зависимости от эмоционального состояния играющих.

6. При выборе игры нужно учитывать характер предшествующей деятельности.

7. В основу всех видов игр должен быть положен принцип соревнования, соперничества, т.к. это является прекрасным методом активизации деятельности, но пользоваться им надо осторожно, помня, что для достижения максимального эффекта соревноваться могут «равные по силам, в равных условиях».

8. При подготовке к игровой деятельности необходимо учитывать наличие и качество оборудования игры, ее атрибуты, время и место проведения.

9. Игровая деятельность может иметь лишь тогда положительный результат, когда игры проводятся регулярно, являясь обобщающим итогом темы, раздела, дисциплины.

Для каждой дисциплины с учетом профессиональных особенностей обучаемых данной игровой деятельности предлагается реализовывать следующие учебно-воспитательные цели:

– углублять и совершенствовать знания обучаемых и отрабатывать навыки по дисциплине в процессе имитации профессиональной деятельности;

– предлагать обучаемым практиковаться в исполнении функциональных обязанностей на тех должностях, которые применительны к выполнению служебных задач;

– совершенствовать методику, тактику специальной подготовки и методические умения обучаемых, их творчество и инициативу при принятии и реализации управленческих и другого рода решений;

– формировать у обучаемых высокие морально-нравственные качества, развивать самостоятельность и творческое мышление, воспитывать личную ответственность за уровень подготовки и слаженную работу учебного коллектива в процессе решения образовательных задач.

Отметим, что в учебных играх необходимо реализовывать три вида педагогического воздействия:

– прямого дидактического воздействия, когда преподаватель действует совместно с обучаемыми в роли одной из играющих сторон;

– опосредованного дидактического воздействия, когда преподаватель находится «вне игры» в качестве наблюдателя или болельщика;

– смешанного дидактического воздействия, когда преподаватель участвует в игре в роли ведущего, арбитра, эксперта или консультанта.

Предлагаемая нами методика реализует данный вид занятия как завершающий этап изучения специальных дисциплин и является видом занятия, имитирующим практическую деятельность по применению полученных зна-

ний, навыков и умений. Имитационная игра может проводиться в течение нескольких дней и более длительного времени, она также может организовываться как двухсторонняя и двухстепенная. За участвующие стороны выступают разные группы обучаемых, за вышестоящие инстанции – преподаватели.

Имитационная игра сочетает в себе элементы различных игр: индивидуальных, групповых, коллективных, символических, абстрактных, проблемных, аффективных. Это позволяет решать задачи по развитию ценностных ориентаций и чувств: чести, достоинства, патриотизма, коллективизма, ответственности, товарищества, трудолюбия, а также формировать определенные потребности: познания, созидания, творчества, реализации добра и справедливости, самосовершенствования.

Таким образом, в процессе имитационных игр решаются проблемы профессионального обучения и формирования основных профессиональных компетенций с использованием средств и методов, которые обеспечивают развитие личности и формируют у человека способности исследовательского и творчески-преобразующего отношения к окружающей действительности. В ходе игр преодолевается психологический барьер общения. Отношение «преподаватель – обучаемый», т.е. «субъект – объект», уступает место отношению «субъект-субъект», при котором все участники учебного процесса находятся в равноправных отношениях. В результате, создается атмосфера, благоприятствующая достижению учебных целей.

Именно через учебно-профессиональную деятельность при определенной роли преподавателей достигается в имитационно-игровой обстановке обучение самостоятельному исполнению будущих профессиональных обязанностей, развивается творческое мышление и инициатива обучаемых. Имитационные игры имеют универсальный характер, они применимы в любых отраслях и видах образовательной деятельности, в том числе и в физической культуре, как в тренерской деятельности, так и в сфере подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Аникеева, Н. П. Воспитание игрой / Н. П. Аникеева. – Новосибирск, 1994. Россия, 1999. – 137 с.

2. Белухин, Д. А. Основы личностно-ориентированной педагогики / Д. А. Белухин. – М. : НПО «МОДЕК», 2001. – 317 с.

3. Жуковская, Р. И. Игра и ее педагогическое значение / Р. И. Жуковская. – М. : Просвещение, 2001. – 53 с.

4. Ершов, П. М. Общение на уроке или режиссура поведения учителя / П. М. Ершов, А. П. Ершова, В. М. Букатов. – М. : Флинта, 1998. – 336 с.

5. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – М. : Педагогика, 1998. – 304 с.

СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ……... 5

Александрова Л.И., *Бизюкин С.В.*, *Гетт А.И.*, *Меренцов С.Ю.* Особенности тренировочного процесса секции спортивного ориентирования бегом СФУ……. 5

Архипова В.Л. Организация управленческой производственной практики студентов факультета физической культуры и спорта Сибирского федерального университета..... 8

Базарин К.П. Сравнительный анализ электроэнцефалографических показателей у спортсменов высокого класса……...……. 11

Баякин С.Г., *Какухин А.Д.*, *Мутовин С.И.* Интеграция образования науки и спорта в аспекте безопасности жизнедеятельности и экстремальных состояний в СФУ……..... 13

Бизюкин С.В., *Александрова Л.И.*, *Меренцов С.Ю.*, *Фролова М.А.* Контроль уровня технической подготовленности в спортивном ориентировании бегом……...…… 15

Бизюкин С.В., *Александрова Л.И.*, *Николаев Е.А.*, *Сизых Н.В.* Плиометрический метод в пауерлифтинге……...……..…… 17

Вапаева А.В., *Бизюкин С.В.*, *Александрова Л.И.* Предстартовая подготовка в спортивном ориентировании……..... 21

Герасина У.В. Особенности тактической подготовки в санном спорте……...…… 25

Горбунов В.А. Техническая подготовка спортсменов в аэробике……...……. 28

Жданова Е.А., *Свечников Д.Д., Хайруллин А.В.* Прошлое и настоящее борьбы на поясах в контексте культуры народов мира……...……...……. 34

Маркелов А.В. Моделирование и тренировка двигательных действий в рукопашном бою элементами русской пляски……...…….. 38

Мезенцева Н.В. Факторы эмоциональной устойчивости……...…… 41

Меренцов С.Ю., *Александрова Л.И.*, *Бизюкин С.В.*, *Никифорова Е.Е.* Методика тактической подготовки юных лыжников-гонщиков, включающая в себя взаимодействие с соперником ……...…… 46

Найда М.С., *Савчук А.Н.*, *Буянова Н.В.* Особенности физического воспитания при подготовке специалистов физической культуры и спорта в ссузах……...…….. 49

Рудаков А.Л. Проблемы психического стресса в спорте высоких достижений 54

Савчук А.Н., *Баранчук С.Н.* Средства повышения скоростно-силовых качеств борцов……...…… 59

Савчук А.Н., *Сунозова Ю.А.*, *Голиков Ю.Н.* Значение физической подготовки всадников в конном спорте ….... 62

Сивохов В.Л. Исследование скоростно-силовых и скоростно-координационных возможностей у спортсменов высокой квалификации…….. 66

Сивохов В.Л., *Сивохова Е.Л.* Комплексная оценка функционального состояния легкоатлетов высокой квалификации, членов Параолимпийской сборной России, инвалидов по зрению…….. 70

Сидорова Е.Н., *Артемьев П.П.*, *Перушкин В.А.* Планирование тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции в годичном цикле…….. 74

Смоленцева В.Н. Самооценка поведения на соревнованиях как способность спортсмена к саморегуляции…….. 78

Фиринская Ел.А., *Копылов В.П.* Значение гибкости в тренировочной деятельности дзюдоисток…… 82

Чернякова С.Н. Управление физической подготовкой спортсменов-баскетболистов на основе использования модельных характеристик…….. 86

Чернякова С.Н., *Буйко А.В.*, *Черемных И.Н.* Средства развития ловкости, скоростных и координационных способностей как составляющих специальной физической подготовки баскетболистов…….. 88

Шубин Д.А., *Люлина Н.В.* Использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных гимнасток …….. 91

Шумилин А.П., *Горбачев С.Н.* Психологическое обеспечение подготовки юных дзюдоистов к соревнованиям…….. 96

МАССОВЫЙ СПОРТ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ…….. 100

Александрова Л.И., *Иванова Ю.В.*, *Вышедко А.М.*, *Бондарева И.Г.* Повышение активности студентов на занятиях по физической культуре посредством упражнений в парах…….. 100

Алябьев В.В., *Лукин Ю.Л.* Влияние оздоровительной физической культуры на организм…… 102

Безденежных Г.А. Формирование двигательной активности детей в детском дошкольном учреждении…….. 108

Братчун К.А. Физические упражнения в жизни студента…….. 112

Бугаев В.Г., *Мельников А.Ю.* Обучение студентов лыжному полуконьковому ходу……. 115

Бызов А.П. Аспекты истории физкультурного движения Красноярского края и их связи с современными путями развития физической культуры и спорта в регионе Центральной Сибири…….. 117

Варзиев С.Х. Система «ОПЕКА» как новый стратегический принцип культуры физических движений…….. 121

Виноградова А.М. Вопросы эффективности управленческой деятельности руководителя спортивной школы…….. 125

Гелецкая Л.Н., *Мамадалиева В.А.* Влияние физических упражнений на женский организм…….. 128

Горбунова Т.В. Особенности применения музыкального сопровождения в оздоровительно-ритмических программах…….. 131

Дрянных Н.М., *Чалая Е.М.* Новые формы физкультурно-оздоровительных направлений как эффективный способ модернизации физкультурного образования……..……..…. 137

Дюбина Т.В. Спорт как необходимый фактор самореализации студента…….……..….. 141

Емец Ю.Н., *Рукосуева Т.Г.*, *Катцин М.А.*, *Шевченко И.Н.* Современные информационные технологии в формировании здорового образа жизни ……..……. 145

Киреева Е.К. Метод аутогенной тренировки уже не миф, а объективная реальность….. 148

Люлякина Е.Г. Мониторинг адаптации кардиореспираторной системы студентов специальной медицинской группы…….. 153

Московченко О.Н., *Катцин О.А.* Здоровый образ жизни: анализ состояния изученности проблемы ……. 159

Накрохин В.В., *Шенцев С.И.* Оценивание студентов при модульной кредитно-рейтинговой системе организации учебного процесса на специализации по физической культуре СФУ «Атлетическая гимнастика»……. 164

Накрохин В.В., *Шенцев С.И.* Нормативы по жиму лежа на специализации по физической культуре СФУ «Атлетическая гимнастика»……. 167

Николаев Е.А., *Бизюкин С.В.*, *Санникова Н.А.*, *Федорова В.В.* Особенности методики обучения и содержание занятий по лаптболу в целях повышения уровня развития физических качеств у студентов…..……...…… 172

Огурцова Е.А., *Кутаков С.В.* Курс – на здоровый образ жизни…...…… 176

Перушкин В.А., *Сидорова Е.Н.*, *Янов В.В.* Эффективность физического воспитания в общеобразовательной школе на современном этапе…...……...……. 181

Подоляк Н.М., Третьяков А.С. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья…...……...……..… 184

Полиенко И.Н., *Бондарева С.А.* Социальные проблемы и достижения на всех уровнях спорта……. 189

Рютина Л.Н. Педагогическое обеспечение здоровьесберегающего образовательного процесса у студентов технического вуза……..… 193

Санникова Н.А., *Федорова В.В.*, *Николаев Е.А.* Тестирование уровня знаний как зачетный норматив для студентов, полностью освобожденных от занятий по физической культуре…… 197

Темников А.В., *Гелецкий В.М.* Туризм в практике экологического воспитания школьников……..….. 200

Третьяков А.С., *Гайкович В.Ф.* Теоретические основы музыкального сопровождения занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях……..… 202

Фатеева О.А. Резервы в управлении мотивацией спортсменов…...…… 207

Федулов Б.А., *Пегарева Л.Б.* Особенности личностно-ориентированного взаимодействия на занятиях по физической культуре…...…….. 211

Фрегер Е.Р. Организация и проведение академических занятий по гиревому спорту в вузах…...……...…… 216

Хомяков Г.К. Лечебная физическая культура как способ реабилитации больных с легочной патологией…...…… 218

Черноусова А.В., *Самойлова Г.М.*, *Старшова Н.Ю.* Актуальность физической подготовки студентов технического профиля…..……...…….. 222

Эверт Д.А., *Лебединский В.Ю.* Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми и подростками по месту жительства и учебы в Иркутской области…...…… 225

Юнусбаева В.Ф. Факторы здорового образа жизни сельской молодежи…… 230

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА…...……...……... 233

Алябьев В.В., *Дианова О.Г.*, *Казанцев Е.М.*, *Новиков В.А.*, *Степочкин Е.А.* Социальная характеристика студентов 1-го курса на примере дисциплины «Физическая культура»……. 233

Богатырева Е.Б., *Чернышова Е.В.* Формирование коммуникативной компетентности у спортсменов высокого класса посредством развития мышления на основе расширения активного словарного запаса и повышения речевой грамотности…...…….. 237

Бызов А.П. Универсология как системный подход в процессах двигательной активности человека…...…….. 240

Волкова Е.И., *Полева Н.В.* Портрет современного тренера глазами спортсменов: результаты анкетирования…...……...……. 244

Гомбоев Б.Б., *Полева Н.В.* Оценка эффективности внедрения в учебно-тренировочный процесс спортивных дневников как средства подготовки борцов…….. 247

Доценко О.Н., *Перушкин В.А.* Дифференцированный подход к проведению педагогической практики на уроках физической культуры в общеобразовательной школе……. 251

Жукова Е.В. Гуманитарная парадигма как системообразующий фактор реализации компетентностного подхода в системе профессиональной подготовки педагога по физической культуре и спорту…...……...……..... 254

Жуковская Г.Г. Подготовка специалистов в области физической культуры и спорта …...……...…… 256

Кочеткова Т.Н., Лапшин С.В., *Лукин Ю.Л.*, *Мазова О.Л.*, *Соколова О.В.* Исследование физического развития и физической подготовки 1-го курса ЛПИ – филиала СФУ….. 260

Кравчук Т.А., *Зданович И.А.* Особенности организации практик и дополнительных образовательных программ для специальностей «Социально-культурный сервис и туризм», «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»…….. 264

Красилов О.В. Реализация игровых методов в физическом воспитании студенческой молодежи……...……..... 269

Купавцев Т.С. Создание благоприятной обучающей среды в вузе для формирования физической культуры выпускника…….. 273

Марков К.К., *Николаева О.О.* Использование профессиограмм в профессионально-прикладной физической подготовке студентов в вузе…...…… 278

Московченко О.Н. Методологические подходы к оптимизации тренировочных нагрузок у спортсменов…..……..…….. 283

Московченко О.Н., *Шумаков А.В.*, *Хачекян С.Г.* Оценка психологического статуса борцов …...…… 288

Овдина Л.Н., *Минаева И.П.* Роль библиотеки в подготовке специалистов по физической культуре и спорту в училище олимпийского резерва……. 294

Ольгин И.И., *Смирнов А.И.*, *Тюканов В.Л.*, *Какухин А.Д.* Особенности обучения учащихся с проблемами в развитии……. 297

Ольгин И.И., *Смирнов А.И.*, *Тюканов В.Л.*, *Какухин А.Д.* Подготовка учащихся к учебно-педагогической деятельности средствами адаптивной физической культуры…… 300

Ольгин И.И., *Смирнов А.И.*, *Тюканов В.Л.*, *Какухин А.Д.* Психофизиологические аспекты адаптации учащихся к образовательному учреждению…..…….. 309

Ольгин И.И., *Смирнов А.И.*, *Тюканов В.Л.*, *Какухин А.Д.* Роль двигательной активности в подготовке учащихся к учебно-педагогическому процессу…….. 313

Пономарева Р.А. Роль иностранного языка в подготовке специалиста по физической культуре…..……. 316

Рожнова Н.О., *Александрова Л.И.*, *Федорова В.В.*, *Бондарева И.Г.* Роль и особенности преподавания дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» для студентов факультета физической культуры и спорта……..… 319

Рудченко В.Д. Активизация образовательного процесса средствами имитационных игр……. 322

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Материалы XI Всероссийской
научно-практической конференции

Красноярск, 17–19 апреля 2009 г.

Оформление обложки: Л. М. Живило
Редакторы: И. Н. Байкина,
Л. Х. Бочкарева, Л. Г. Семухина
Компьютерная верстка: И. В. Манченкова

Подписано в печать 13.04.2009. Печать плоская
Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 19,29
Тираж 120 экз. Заказ 1/034

Издательско-полиграфический комплекс
Сибирского федерального университета
Редакционно-издательский отдел № 3
660025, г. Красноярск, ул. Вавилова, 66а

Отпечатано в типографии ИПК СФУ
660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79