

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

4 (14) – 2015
СОДЕРЖАНИЕ

Научно-методический журнал

Свидетельство
о регистрации
ПИ № ФС77-56688
от 26 декабря 2013 г.
выдано Федеральной
службой по надзору в сфере
связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций
(Роскомнадзор)

ISSN 2311-8776

Подписной индекс
в объединенном каталоге
«Пресса России» – 41410

Учредитель:
ФГБОУ ВО «Волгоградская
государственная академия
физической культуры»

Главный редактор:
д.п.н., профессор
ШАМАРДИН А.И. (Волгоград)
Тел. (8442) 23-01-95

Заместители
главного редактора:
ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)
СОЛОПОВ И.Н. (Волгоград)

Редакционная
коллегия:
АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)
БАРАНОВ В.М. (Москва)
ВИКУЛОВ А.Д. (Ярославль)
ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. (Беларусь)
ГОРОДНИЧЕВ Р.М. (Великие Луки)
ЗУБАРЕВ Ю.А. (Волгоград)
КУДИНОВ А.А. (Волгоград)
МАКСИМЕНКО Г.Н. (Луганск)
СЕНТЯБРЕВ Н.Н. (Волгоград)
ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)

ШАМАРДИН А.А. (Волгоград)
NOWOSIEN Jerzy (Польша)

Ответственный редактор:
НЕРЕТИН А.В.
Тел. (8442) 23-30-75

Редакторы:
БАБАШЕВ А.Э., БГАНЦЕВА И.В.
Адрес редакции:
400005 г. Волгоград, пр. Ленина, 78
Тел. (8442) 23-66-85

Методика и педагогические технологии физического воспитания и спортивной тренировки

С.В. Вишнякова, В.А. Шмадченко. Актуальные проблемы развития эстетической гимнастики в России	5
В.П. Губа, Рус.Р. Кузнецов, Род.Р. Кузнецов. Эффективность начальной физической и технической подготовки в футболе	7
В.В. Лавриченко, А.П. Золотарёв. Инновационный подход к построению процесса физической подготовки футболистов-юношей	13
В.В. Николаенко. К разрешению противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью в детском футболе	19
Ю.В. Пармузина, И.А. Кирпикова, Н.В. Пармузина. Оздоровительные двигательные системы по программе Les Mills ...	33
У.Ю. Пашкова. Опыт использования статистического анализа характеристик соревновательной деятельности в системе подготовки каратистов	36
О.И. Плешакова, Н.В. Седых, О.В. Чеботаева. Возможности оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста	41
С.Н. Пожидаев. К вопросу об оценке гибкости девочек в спортивно-оздоровительной гимнастике	44
А.В. Родин, П.С. Захаров. Этапный контроль физической работоспособности спортсменов, как фактор повышения эффективности индивидуальных технико-тактических действий в баскетболе	50
В.А. Саватенков, Н.Ю. Петров. Результаты исследования эффективных тактических действий в беге на средние дистанции	57
А.В. Самарский. Рекреационный дайвинг: мифы и реальность	60
И.А. Фатьянов. Конвергенция стратегий при решении задачи повышения конкурентоспособности бегунов на сверхдлинные дистанции	65

Вопросы адаптивной физической культуры

Л.Н. Эйдельман. Проблемы инноваций в физическом воспитании подрастающего поколения	71
--	----

Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

Е.Т. Мехтиева. IT –Технологии в спорте	75
Ю.М. Созин, В.Я. Меньщиков. Укрепление здоровья школьников младших классов средствами закаливания	77

Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

В.В. Буторин, К.С. Дунаев. Сравнительная характеристика самосознания спортсменов и лиц не включенных в спортивную деятельность	82
Г.Л. Драндров, Д.В. Никоноров, А.А. Пауков. Взаимосвязь физического и психического развития детей в процессе физического воспитания	86

И.Г. Иванова. Содержательный анализ компонентов соревновательной надежности в связи с индивидуально-типологическими особенностями	90
Г.Н. Королев, А.И. Салмова. Психологические особенности формирования личности спортсмена в высшем учебном заведении	95
Т.Ю. Покровская. Социальные аспекты формирования элитарной личности спортсмена в системе высшего образования	99
Ю.В. Полева. Аскеза как победа духовного над телесным ...	102
Т.В. Самоленко, А.В. Апайчев. Необходимость психологической подготовки бегунов-марафонцев в условиях Крайнего Севера	106

Менеджмент в сфере физической культуры и спортивной тренировки

Н.А. Боженова. Современное состояние и перспективы развития физического воспитания в школах США	110
А.А. Губанищева. Командный менеджмент в системе управления спортивной организацией	114
А.С. Кузнецова. Международные спортивные состязания как фактор социально-экономического развития	120
К.С. Похлебаева, М.П. Бондаренко, Н.В. Кандаурова, Н.Р. Хадасевич. Перспективы развития спортивного фрилансера путем мотивации	129

Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

В.В. Коренева, Е.С. Сивашова, А.Ю. Илясова. О возможности использования элементов технологии дистанционного образования в учебном процессе по дисциплинам естественнонаучного цикла	135
А.А. Кудинов, В.А. Кудинова. Формирование физической культуры личности студента вуза	140
В.Ю. Ростовский. Экспозиция музея ВГАФК как средство демонстрации социальной значимости профессии в сфере физической культуры и спорта	143
В.В. Тофановский. Интернет-экзамен – разновидность итогового контроля знаний студентов	147

От редакции журнала

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»	152
--	-----

МЕТОДИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ

Вишнякова С.В., Шмадченко В.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена вопросам развития и повышения популярности эстетической гимнастики среди широких слоев населения. Предлагается модель соревновательной программы для категории «А» и категории «Б».

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, спортивный результат, массовость, гармоничное развитие, здоровый образ жизни.

ACTUAL PROBLEMS OF AESTHETIC GYMNASTICS DEVELOPMENT IN RUSSIA

Vishnyakova S. V., Shmalchenko V. A.

Volgograd State Physical Education Academy

The article is devoted to development and increasing popularity of aesthetic gymnastics among wide social groups. The model of competition programme for category "A" and category "B" is proposed.

Keywords: aesthetic gymnastics, athletic performance, mass, harmonious development, healthy lifestyle.

Эстетическая гимнастика — это относительно новый и очень зрелищный вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Эстетическая гимнастика формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Считается, что основоположниками этого направления в гимнастике являются финны и эстонцы. Угадав желание женщин, разработав более облегченные правила и требования, они способствовали перерождению простых гимнастических зрелищ в соревнования.

Однако вся система соревнований на всех, начиная со школьного, уровнях направлена на выявление потенциальных чемпионов и рекордсменов.

Успех международных соревнований по эстетической гимнастике в последующие годы привел к идее проведения чемпионатов мира. Россия не просто принимает участие в международных турнирах, но является признанным лидером.

Ориентация на высокие спортивные результаты, дальнейшее усложнение техники, и как следствие увеличение объема и интенсивности нагрузок, в дальнейшем может перевести эстетическую гимнастику из разряда доступных видов спорта в разряд эли-

тарных, потеряв свое первоначальное предназначение - вид спорта для гармоничного развития женщин.

Речь идет не о разделении гимнастики на спортивную и оздоровительную, а о решении задач оздоровления с привлечением спортивных установок – ориентации на участие в соревнованиях и устремленность к высоким результатам.

Очевидно, чтобы повысить популярность данного вида спорта требуются особые формы организации, методы и содержание занятий, необходимые для должной мотивации спортсменов.

Между тем преимущество эстетической гимнастики состоит именно в том, что она располагает богатейшим арсеналом упражнений от элементарных, доступных практически любому по возрасту и даже по состоянию здоровья континенту занимающихся, до самых сложных.

Ее технику можно считать идеальной, она свободно познаваема, сами движения полны оттенков, с их помощью можно свободно передавать глубокие человеческие, культурные, эстетические ощущения.

Нужны новые приоритеты, иная структура и программа соревнований, а не старые шаблоны – «озолочение», победа любой ценой.

Задача тренера вводить в мир гимнастики сотни детей, а не заботится о выявлении талантов, способных победить даже на непрестижных соревнованиях.

Необходимо вернуться к старым моделям, которые уже были в гимнастике. В 1984 г. на всесоюзной конференции предлагалось разделить гимнастику на программу категории «А» – олимпийское направление, и категорию «Б» – массовую гимнастику, приемлемую для всех желающих заниматься «от мала до велика» и использующую разнообразные доступные средства воздействия на организм, а также различные формы проведения занятий. Программа категории «Б» была составлена таким образом, чтобы создать максимум возможностей для занятий, исключить ненужные условности в организации и проведении соревнований, сделать более достижимым выполнение разрядных нормативов. Она подразделялась на программу для детей и программу для взрослых. Для детей предлагалась программа, состоящая из III, II, I разрядов с индивидуальными обязательными и произвольными (в I разряде) упражнениями повышенной сложности, построенными на базовых и профилирующих элементах и соединениях (6 видов упражнений в каждом разряде). Для взрослых девушек вводились III, II, I разряды по групповым упражнениям (III разряд – 4 вида, II – 5 видов, I – 6 видов). Программа для кандидатов и мастеров спорта предполагалась единой для юных и взрослых спортсменов. Считалось, что такая классификационная программа более доступна для большинства занимающихся.

В эстетической гимнастике для разделения на «жесткую» и «мягкую» модель есть все основания.

Во-первых, эстетическая гимнастика адресована девушкам, по разным причинам, завершившим карьеру в художественной гимнастике, спортивной акробатике, а также в других видах гимнастики, и решившим применить достигнутое мастерство в групповой гимнастике.

Во-вторых, как показали результаты исследований, большинство релевантных с позиции качественного спортивного отбора индивидуальных показателей испытуемых, а именно – около 40%, могут быть отнесены к низкому уровню развития, неперспективному для последующего достижения высоких спортивных результатов, около 38% – к среднему уровню, и лишь около 22% – к высокому.

Такую неоднородность контингента следует учитывать при комплектовании групп. Заведомо понятно, что результаты будут несопоставимы.

Конечно, эволюция в гимнастике – объективный и неизбежный процесс, ведущий к усложнению спортивной техники, но, с другой стороны, благодаря мощной общественной потребности она должна развиваться и по принципу «доступно-эффективно-эмоционально».

Литература

1. Калугина, Г.К. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2003. – 23 с.
2. Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований: Учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. - Москва: Прометей, 2013. – 172 с.
3. Правила проведения соревнований по эстетической гимнастике. – Москва: Всероссийская федерация эстетической гимнастики, 2013. – 52 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ НАЧАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

Губа В.П., Кузнецов Рус.Р., Кузнецов Род.Р.

Смоленский гуманитарный университет

В статье рассматриваются вопросы начальной физической и технической подготовки юных футболистов на основе кругового метода организации занятий. Представлено эффективное распределение программного материала по видам подготовки и раскрыт механизм реализации в тренировочном процессе юных футболистов кругового метода.

Ключевые слова: юные футболисты, начальная подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, круговой метод.

THE EFFICIENCY OF INITIAL PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING IN SOCCER

Guba V.P., Kuznetsov Rus.R., Kuznetsov Rod.R.

Smolensk Humanities University

The article analyses the questions of initial physical and technical training of young football players based on a circular method of organization. The effective distribution of program material by types of preparation is presented and realization mechanism in training process of young football players of a circular method is discovered.

Keywords: young football players, initial preparation, physical preparation, technical training, circular method.

Введение. В настоящее время рациональное решение задач начальной физической и технической подготовки в футболе остается значимой проблемой. Немаловажным моментом в многолетней подготовке юных футболистов является содержательная направленность тренировочного процесса, которая позволит разносторонне развить ор-

ганизм ребенка, приобрести разнообразные двигательные умения и навыки, сформировать специфические умения для избранного вида спорта [2, 4, 7, 10].

Ретроспективный анализ специальной научно-методической литературы выявил, что в футболе проблема организации начальной физической и технической подготовки на основе кругового метода организации занятий исследована фрагментарно [1, 3, 5, 6, 8].

Исходя из вышесказанного, можно полагать, что вопросы начальной подготовки в футболе остаются недостаточно изученными, необходим комплексный подход к определению эффективных средств и методов начальной подготовки в футболе.

Методика исследования. Исследование проводилось в период с 2012 по 2014 гг. Исследование проводилось на базе центра детско-юношеского спорта (ЦДЮС) г. Мытищи и Перово «Локомотив» (г. Москва), в котором приняли участие начинающие спортсмены в футболе в количестве 44 человек.

Основным методом исследования явился формирующий педагогический эксперимент, который позволил обосновать эффективность начальной физической и технической подготовки юных футболистов на основе кругового метода организации занятий. Экспериментальные группы занимались с учетом отбора детей в группы начальной подготовки ДЮСШ [9], при этом занятия организовывались по методу круговой тренировки, направленных на овладение техникой игры и развитие физических качеств с помощью сопряженного воздействия. Организация занятий в контрольных группах осуществлялась фронтальным методом, где основное внимание отводилось упражнениям игрового характера и развитию физических качеств.

У юных футболистов, сформированных экспериментальных и контрольных групп два раза в год определялись показатели физического развития, физической и технической подготовленности, что позволило выявить динамику данных параметров в течение эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе программ, применяемых для построения тренировочного процесса на начальном этапе, за основу нами взята общепринятая программа, которая используется в детско-юношеских школах по футболу.

Общее количество часов в первый год обучения составляет 308, во второй – 362 часа и в третий – 416 часов (табл. 1).

Таблица 1

Распределение часов по видам подготовки на начальном этапе

Виды подготовки	1 год		2 год		3 год	
	час	%	час	%	час	%
Общая физическая	134	43,5	120	33,2	98	23,6
Специальная физическая	64	20,8	86	23,8	116	27,9
Технико-тактическая	100	32,5	142	39,2	180	43,3
Теоретическая	6	2,0	8	2,2	12	2,9
Прием контрольных нормативов	4	1,2	6	1,6	10	2,3
Общее количество часов	308		362		416	

На теоретическую подготовку в первый год приходится 6 часов, во второй год – 6, а в третий – 12 часов, процентное отношение изменяется с 1,2 до 2,3%. Из общего количества времени в первый год большая часть приходится на общефизическую подготовку, которая в первый год составляет 134 часа (43,5%), во второй год количество часов уменьшается до 120 часов (33,2%), а в третий год – 98 часов (23,6%).

Специальная физическая подготовка с каждым годом обучения возрастает как по количеству часов, так и в относительном значении. В первый год приходится 64 часа (20,8%), во второй – 86 часов (23,8%) и третий – 116 часов (27,9%).

На обучение технике отводится в первый год 100 часов (32,5%), во второй – 142 часа (39,2%), в третий – 180 часов (43,3%). На учебно-тренировочных занятиях по освоению техники, юные футболисты не менее 80% тренировочного времени занимались с мячом, 15-20% - упражнениями различного характера. Обучение технике проводилось с помощью специальных упражнений, направленных на овладение множеством простых технических приемов и широким арсеналом двигательных навыков.

Физическая и техническая подготовленность занимающихся на начальном этапе является фундаментом для дальнейшего роста спортивного мастерства. Поэтому изучение динамики данных показателей является информативным показателем качества начальной подготовки.

За период исследований отмечался постоянный рост результатов в тестовых заданиях. С одной стороны, он обусловлен естественным развитием организма и двигательных способностей, с другой – целенаправленным изменением режима двигательной активности (табл. 2).

Таблица 2

Изменение результатов тестовых упражнений у футболистов экспериментальной и контрольных групп за период эксперимента ($\bar{X} \pm \delta$)

Показатели	7 лет		8 лет		9 лет	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Бег 30 м с высокого старта, с	6,7±0,42	6,9±0,42	6,4±0,43	6,8±0,62	6,2±0,34	6,6±0,51
Бег 30 м с ходу, с	6,13±0,51	6,27±1,39	5,93±0,62	6,16±0,51	5,85±0,37	6,11±0,41
Бег 60 м со старта, с	13,1±1,25	13,6±1,41	12,9±1,12	13,4±1,60	12,5±1,14*	13,3±1,52
Бег на месте в макс. Темпе 10 с, кол-во шагов	26,4±1,11	26,1±1,19	28,4±0,95	27,0±1,73	31,2±1,19	28,3±1,69
«Челночный» бег 4×7 м, с	9,19±1,4	9,27±1,3	9,12±1,2	9,20±1,9	9,03±1,4	9,16±1,8
Пръжок вверх, см	24,4±0,2	22,0±0,6	25,1±0,3	23,7±0,6	28,1±0,3*	25,1±0,6
Пръжок в длину с места, см	134,4±4,9	126,4±3,8	142,2±5,2	131,6±4,8	153,6±3,6*	134,1±4,7
Тест Купера 6 мин, м	1064±12,7	1019±19,4	1129±20,4	1041±26,3	1237±14,2*	1067±19,4

Примечания: * - достоверные различия ($p < 0,05$)

В начале эксперимента достоверных различий между результатами в беге на 30 м со старта и с ходу не выявлено у испытуемых экспериментальной и контрольной групп ($p > 0,05$). В конце эксперимента результат в беге на 30 м со старта и с ходу у юных футболистов экспериментальной группы составил 6,2±0,34 и 5,85±0,37 с, соответственно, а в контрольной группе результат на 0,4 и 0,26 с хуже ($p > 0,05$), чем в экспериментальной группе ($p > 0,05$). В беге на месте в максимальном темпе в течение 10 с и «челночном» беге также достоверных различий не обнаружено.

В беге на месте выявлены высокие темпы прироста результата за период исследования: в экспериментальной группе – на 16,7%, а в контрольной – на 8,1%. В беге на 60 м результаты детей экспериментальной группы достоверно превосходят показатели контрольной группы ($p < 0,05$). За период эксперимента в ЭГ произошли изменения на 0,6 с (4,9%), а в КГ – на 0,3 с (2,2%).

В прыжковых упражнениях дети экспериментальной группы показали в конце эксперимента достоверно лучший результат – в прыжке вверх они улучшили результат на 3,7 см (17,1%), а в прыжке в длину – на 19,2 см (13,3%); в контрольной группе произошли изменения результатов прыжка вверх на 3,1 см (5,9%) и на 7,7 см (5,9%) (рис. 1).

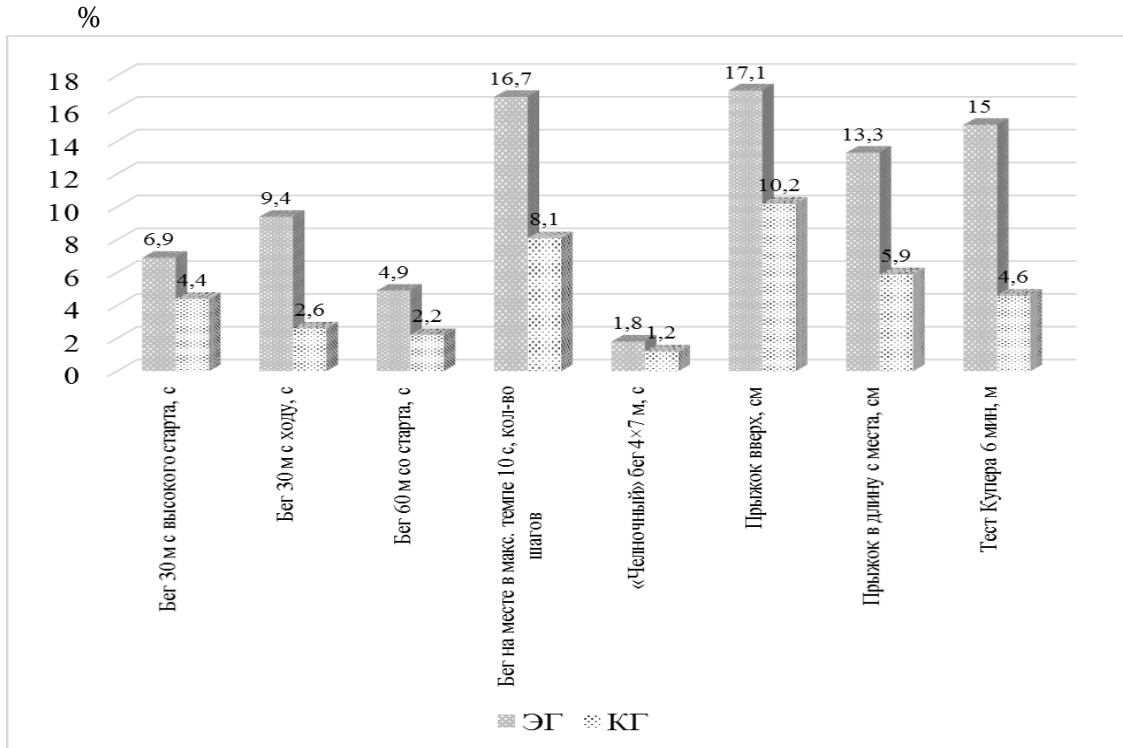


Рис. 1. Темпы прироста результатов в тестовых упражнениях у юных футболистов с 7 до 9 лет экспериментальной и контрольных групп

В проявлении выносливости юные футболисты экспериментальной группы превосходили детей остальных групп. Испытуемые экспериментальной группы в тесте Купера 6 мин показали достоверно лучший результат – $1237 \pm 14,2$ м, что больше исходного результата на 173 м (15,0%). В контрольной группе у детей произошли изменения результата на 48 м (4,6%).

Полученные данные свидетельствуют, что в экспериментальной группе детьми показаны достоверно лучшие результаты в беге на 60 м, тесте Купера 6 мин и прыжковых упражнениях. Испытуемые контрольной группы также улучшили свои результаты в данных упражнениях, но незначительно, что свидетельствует о низкой эффективности тренировочных воздействий на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и выносливости, которые, как выявлено в предварительном эксперименте, существенно влияют на результативность соревновательной деятельности.

В начале педагогического эксперимента исследование специальной технической подготовленности не проводилось по причине отсутствия навыков владения мячом. Данные тесты представляли трудность в исполнении для контингента испытуемых, т.е. не соответствовали одному из требований аутентичности тестов.

Первое измерение специальной подготовленности проведено после первого года занятий, когда испытуемыми были освоены технические приемы владения мячом.

В 8 лет выявлена низкая специальная подготовленность испытуемых экспериментальной и контрольных групп (табл. 3).

Таблица 3

Изменение результатов тестовых упражнений у футболистов экспериментальной и контрольных групп ($\bar{X} \pm \delta$)

Показатели	8 лет		9 лет		t ЭГ	t КГ
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ		
Ведение мяча 20 м, с	18,6±0,2	22,3±1,1	12,7±0,4	17,1±0,7	<0,05	>0,05
Ведение мяча между 5 стойками 20 м, с	36,3±1,3	42,1±1,4	19,4±1,0	24,4±1,2	<0,05	<0,05
Удар на дальность, м	36,8±1,4	32,7±1,2	54,6±1,4	40,9±1,6	<0,05	<0,05
Удар на точность, балл	2,4±0,1	2,7±0,2	4,9±0,2	4,0±0,2	<0,05	>0,05
Жонглирование мячом						
- удобной ногой	7,4±0,6	7,0±0,7	25,3±0,3	15,4±1,2	<0,05	<0,05
- неудобной ногой	3,2±0,1	2,9±0,2	8,4±0,9	5,2±0,4	<0,05	<0,05

Время ведения мяча по прямой и между 5 стойками у юных футболистов экспериментальной группы составляло 18,6±0,2 и 36,3±1,3 с (разница между ведением мяча по прямой и между стойками – 17,7 с). В контрольной группе, соответственно, 22,3±1,1 и 42,1±1,4 с (19,8 с).

В конце педагогического эксперимента дети экспериментальной группы улучшили свой результат в ведении мяча по прямой и между стойками на 37,7 и 58,9%, что составило 12,7±0,4 с и 19,4±0,1 с (разница между ведением по прямой и стойками – 6,7 с). В контрольной группе результат улучшился на 26,4 и 48,0%, что составило 17,1±0,7 и 24,4±1,2 с (разница – 7,3 с) (рис. 2).

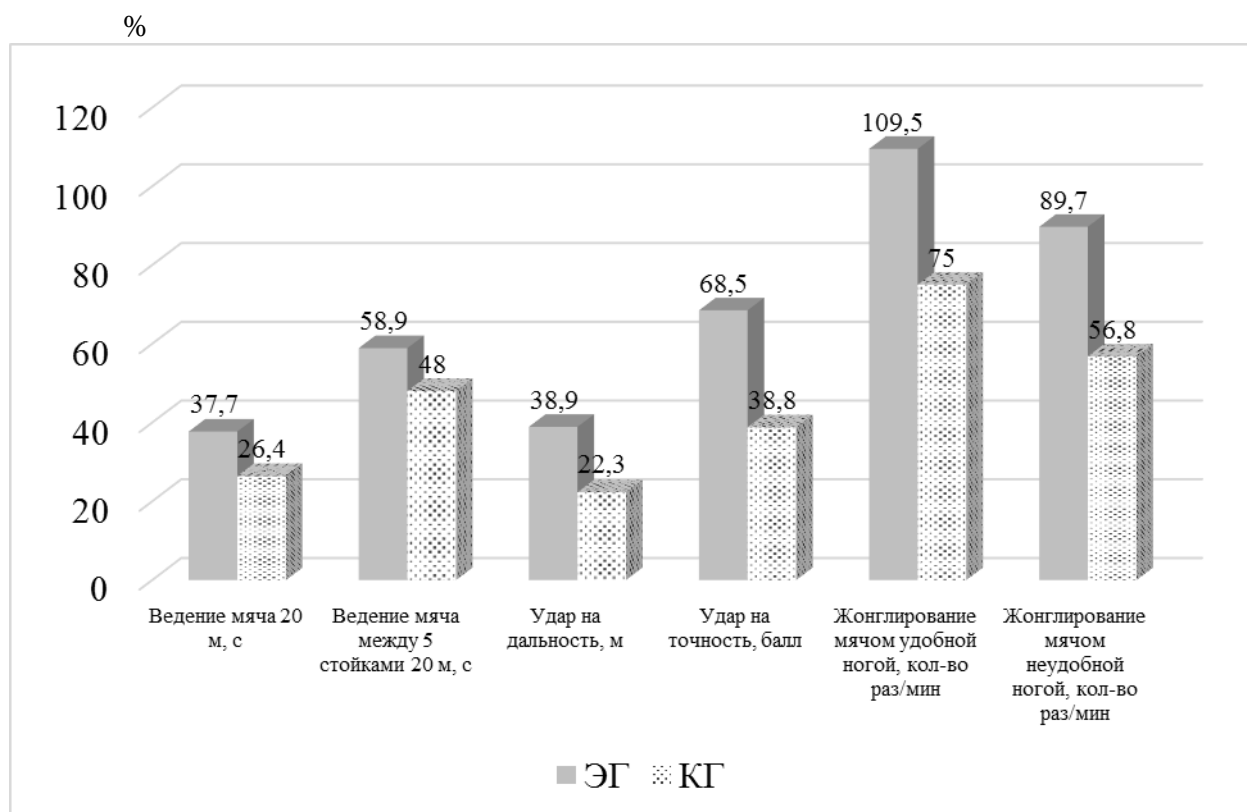


Рис. 2. Темпы прироста результатов в специальных тестовых упражнениях у футболистов с 8 до 9 лет экспериментальной и контрольных групп

В ударе на дальность в начале эксперимента дети экспериментальной группы показали результат $36,8 \pm 1,4$ м и второй контрольной – $32,7 \pm 1,2$ м. За период эксперимента результат у испытуемых экспериментальной группы возрос на 38,9% и составил $54,6 \pm 1,4$ м, что достоверно отличается от результатов контрольной группы – 22,3% и $40,9 \pm 1,6$ м ($p < 0,05$; рис. 2).

В ударе на точность дети экспериментальной недостоверно превосходили результаты детей контрольной группы. В начале эксперимента в ЭГ результат составил $2,4 \pm 0,1$ балла, в конце – $4,6 \pm 0,2$ балла из десяти; в КГ соответственно, - $2,7 \pm 0,2$ и $4,0 \pm 0,2$ балла. Максимальный прирост в 68,5% выявлен в экспериментальной группе, минимальный в контрольной – 38,8%.

В конце второго года обучения в программу тестирования ввели тест жонглирование мячом. При первоначальном обследовании дети экспериментальной и контрольной групп показывали недостоверно лучшие результаты ($p > 0,05$).

У детей экспериментальной группы жонглирование удобной ногой составляло $7,4 \pm 0,6$ раза, неудобной – $3,2 \pm 0,1$ раза, т.е. на втором году обучения спортсмены могли удобной ногой выполнить жонглирование от 3 до 12 раз, а неудобной – максимум 4 раза. В конце эксперимента дети улучшили результат в жонглировании удобной ногой на 109,5%, что составило $25,3 \pm 0,3$ раза, а неудобной ногой – 89,7%, или $8,4 \pm 0,9$ раза.

У испытуемых контрольной группы за период эксперимента прирост результата в жонглировании удобной ногой составил 8,4 раза (75,0%), неудобной – 2,3 раза (56,8%).

Это свидетельствует о том, что в тренировочном процессе основная часть упражнений выполняется удобной ногой. Необходимо использовать упражнения, в которых в равной степени задействованы удобная и неудобная нога. Данное утверждение следует из анализа технической подготовленности квалифицированных спортсменов, которые в равной степени выполняют технические приемы правой и левой ногой.

Заключение. Включение в тренировочный процесс набора комплексов круговой тренировки позволило не только повысить уровень развития двигательных способностей, необходимых для осуществления тренировочной и соревновательной деятельности игроков, специализирующихся в футболе, но и эффективнее оптимизировать процесс подготовки в эксперименте используя круговой метод организации занятий, который, в равной степени, положительно применяться, как для развития двигательных способностей, так и совершенствования технических качеств футболиста. При этом упражнения для развития двигательных способностей должны воздействовать на определенные мышечные группы. При целенаправленном развитии двигательных способностей и совершенствовании их комплексного проявления используются несложные упражнения из легкой атлетики, гимнастики, тяжелой атлетики, других видов спорта. Для совершенствования технических приемов используются хорошо изученные упражнения. Соотношение количества станций по целенаправленному развитию двигательных качеств и игровых станций обуславливается задачами учебно-тренировочного занятия.

Проведенные исследования физического развития и подготовленности детей, занимающихся футболом, показали, что применяемые нагрузки соответствовали возрастным особенностям организма, изменение данных показателей проходило в пределах нормы.

Принимая во внимание высокую вариативность показанных результатов, зависящих от морфологических и биомеханических особенностей изучаемых детей, условия проведения учебно-тренировочных занятий, а также психологические особенности, присущие детям 7-9 лет, пришли к выводу, что целесообразно набирать группы по типовому признаку для более успешного обучения и совершенствования целостного двигательного действия или отдельного специального элемента. В процессе занятий детей,

более успешно справляющихся с предложенным двигательным заданием, целесообразно использовать в качестве помощников тренера, это дает возможность совершенствования тренировочного процесса и увеличения его эффективности.

Литература

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2006. - 271 с.
2. Голомазов, С.В. Возрастная динамика показателей физической и технической подготовленности футболистов 11-16 лет: метод. разраб. для студентов спец. «Футбол» / С.В. Голомазов, А.С. Денисенков. - М., 2005. - 24 с.
3. Губа, В.П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. Стула. – М.: Человек, 2015. – 183 с.
4. Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А.А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 282 с.
5. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8 — 10 лет) / А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия, 2010. – 112 с.
6. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
7. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 287 с.
8. Петухов А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006. – 230 с.
9. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.
10. Чирва Б.Г. Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства / Б.Г. Чирва // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 4. - С. 16-18.

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПОСТРОЕНИЮ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ-ЮНОШЕЙ

Лавриченко В. В., Золотарёв А. П.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

В статье рассматриваются вопросы построения процесса физической подготовки юных футболистов юношеского возраста. Спортивное мастерство юных футболистов этого возрастного периода во многом обусловлено уровнем развития специальной физической работоспособности, что связано с высокой степенью развития трёх источников энергообразования в организме – аэробного, анаэробного гликолитического и анаэробного алактатного. С этой целью нами разработана принципиальная схема годичного тренировочного цикла футболистов 15-17 лет, которая направлена на круглогодичное повышение функциональных возможностей организма юного спортсмена без риска перенапряжения и переутомления.

Ключевые слова: юные футболисты, физическая подготовка, направленность нагрузки, планирование.

AN INNOVATIVE APPROACH TO CONSTRUCTION OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS' PHYSICAL TRAINING PROCESS

Lavrichenko V.V., Zolotarjov A. P.

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

The article deals with construction of young football players' physical preparation process. The sports mastery of young players of this age is depended on the level of special physical working capacity development, which is associated with a high degree of development three sources of energy production in the body – aerobic, anaerobic glycolytic and anaerobic alactate. According to the aim we developed a schematic diagram of one-year training cycle players of 15-17 years, which caused to increasing year-round functionality of young athlete's body without risk of overstrain and overwork.

Keywords: young football players, physical preparation, functions of load planning.

На начальных этапах многолетней подготовки юных футболистов развитие физических качеств, объём и интенсивность физической нагрузки не являются главным условием роста спортивного мастерства. Роль физической подготовки становится наиболее значимой на этапах спортивного совершенствования, когда появляется возможность в физиологическом плане применять весь комплекс физических нагрузок с целью формирования целостной структуры специальной физической подготовленности современного футболиста.

Специалистами отмечается несоответствие уровня специальной физической подготовленности молодых футболистов современным требованиям профессионального футбола [7, 8, 9]. Также выявлено, что при сложившихся подходах к развитию физических качеств юных футболистов их функциональные характеристики формируются в основном в процессе соревновательной деятельности, поскольку тренировочный процесс ориентирован на результат в конкретном матче, а не на планомерную подготовку конкурентоспособных профессионалов [7, 9]. Отмечается, что в детских спортивных школах юноши за сезон проводят по 70-90 игр, что неизбежно приводит к форсированию процесса подготовки с его «побочными эффектами» - перетренированность и перенапряжение.

Поэтому, специалисты футбола неоднократно указывают на то, что успешная соревновательная деятельность юных игроков не является основным критерием работы тренера, а должна рассматриваться как важное средство качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетнего пути [9].

Определяющей особенностью современного футбола является высокая интенсивность игровой деятельности, что предъявляет повышенные требования к атлетизму, скорости и выносливости современных квалифицированных футболистов. Следовательно, одной из первостепенных задач подготовки конкурентоспособного резерва для профессионального футбола является достижение молодыми игроками более высокого уровня специальной физической работоспособности.

Как правило, в практике спорта решение этой задачи связано с дальнейшим увеличением объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок. В то же время, наблюдаемая тенденция на интенсификацию нагрузок требует тщательного планирования, связанного с точным распределением во времени и оптимальным сочетанием нагрузок разной направленности.

В системе подготовки спортивного резерва задачу совершенствования двигательных способностей следует считать одной из главных, независимо от этапов годич-

ного цикла, характерных для квалифицированных игроков, где функциональное назначение его структурных единиц, а именно микро- и мезоциклов совершенно иное. Следовательно, периодизация годичного тренировочного цикла профессиональных футболистов с ярко выраженными подготовительным и соревновательным периодами не должна быть характерной для юных футболистов старших возрастных групп, что обусловлено действующей учебной программой [12]. Соответственно, цели и задачи каждого этапа многолетней подготовки и, соответственно, его структура будут совершенно иные.

На этапах спортивного совершенствования футболистов применение больших разнонаправленных тренировочных воздействий физиологически обосновано, а углубленное развитие отдельных физических качеств может быть весьма эффективным. Однако, на решение этой задачи необходимо отводить значительную часть тренировочного времени. При этом требуется много времени и для технико-тактической и других видов подготовки, поскольку физическая подготовка не является самоцелью в футболе, а есть лишь средство для роста спортивного мастерства.

Известно, что традиционная периодизация учебно-тренировочного процесса связана с комплексным решением проблемы становления спортивной формы для успешного выступления в текущих соревнованиях. Однако, как показывает практика (6), такой подход не обеспечивает достижение молодыми игроками соответствующего уровня специальной физической работоспособности для выступления в профессиональных командах. Это в свою очередь вызывает необходимость в разработке более эффективных тренировочных программ, позволяющих рационально планировать физические нагрузки.

Одним из таких направлений может быть организация учебно-тренировочного процесса футболистов юношеского возраста по программно-целевому принципу, суть которого подробно раскрыта в предыдущих работах авторов [2, 3, 4, 5]. С точки зрения программно-целевого подхода годичный тренировочный цикл представляется как монолитное целое, дифференцирующееся на части (блоки, мезоциклы, микроциклы), содержание и организация которых определяется целевыми задачами и объективными предпосылками, исходящими из закономерностей развития процесса адаптации организма к конкретному режиму мышечной деятельности. Поэтому, на каждом этапе существует своя иерархия тренировочных целей, предполагающая решение двух основных задач: развитие отдельных (совместимых) физических качеств и совершенствование элементов технико-тактического мастерства. Такой подход позволяет рационально расположить во времени периоды акцентированного воздействия на каждый из видов подготовки. А именно, три больших тренировочных блока (БТБ-1, БТБ-2, БТБ-3) включают в себя по три мезоцикла «А», «В» и «С», отличающиеся по направленности нагрузки и расположенные в строгой последовательности, обусловленной известным методическим положением о продвижении в процессе повышения тренированности от экстенсивных нагрузок к интенсивным. То есть мезоцикл «А» решает конкретную задачу повышения уровня аэробной выносливости и общей силы, а также совершенствования общекомандных взаимодействий в больших группах (игровые упражнения 10x10, 9x9, 8x8). Мезоцикл «В» направлен на развитие гликолитической выносливости (скоростной и силовой) и освоения задач технико-тактической подготовки в средних группах (7x7, 6x6, 5x5), направленных на улучшение взаимодействий между линиями. Соответственно, мезоцикл «С» будет способствовать развитию алактатной выносливости (взрывных способностей) и совершенствованию более частных задач технико-тактической подготовки (взаимодействие в линиях в малых группах 4x4, 3x3). В данном контексте микроциклы тренировки имеют развивающую, поддерживающую и восстановительную направленность в каждом из перечисленных режимов – «А», «В», «С».

Основной задачей развивающих микроциклов является совершенствование определённых физических качеств. Восстановительные микроциклы в целом направлены на решение задач технико-тактической подготовки, а поддерживающие – сочетают в себе и более комплексно решают эти две задачи.

Предлагаемый методический подход предусматривает концентрированное использование нагрузок выраженной преимущественной направленности [1, 6] в развивающих микроциклах. Такой приём, с одной стороны, приводит к временному снижению функциональных показателей организма, что затрудняет эффективное совершенствование в это время спортивной техники или скорости соревновательного упражнения. Однако, после завершения воздействия большого объёма однонаправленных нагрузок наблюдается увеличение продолжительности тренировочного эффекта, выражающееся в существенном и стойком повышении функциональных показателей до сверхисходного уровня, так называемый «долговременный отставленный тренировочный эффект» [1, 6]. Поэтому задачи углубленного развития физических качеств и совершенствование технико-тактического мастерства разведены во времени. Иными словами, физическая подготовка футболиста будет предшествовать углубленной работе над скоростной техникой, то есть опережать во времени эту работу.

Такая форма организации тренировки предусматривает органическую связь и взаимообусловленность соревновательной деятельности и более полной реализации адаптационных возможностей спортсменов. А именно, соревнования будут непосредственно вписаны в учебно-тренировочный процесс в качестве мощного адаптационного фактора.

Известно, что любая система объединяет элементы в структуру, определяющую способ их взаимодействия между собой. Отсутствие целостной структуры тренировочных средств обнаруживает трудности, связанные с выделением их оптимального состава при решении тренировочных задач, а также не позволяет рассматривать разнонаправленные группы средств в их взаимосвязи друг с другом [10].

Следует подчеркнуть, что в практике спорта определяющим критерием интенсивности и направленности принято считать энергообеспечение ключевых тренировочных упражнений, а не всего тренировочного занятия. Специалистами [6] установлена следующая закономерность: чем выше интенсивность работы, тем больше доля гликолиза в энергообеспечении отдельных упражнений и, следовательно, короче должен быть ключевой тренировочный отрезок, чтобы предотвратить дальнейшее развитие гликолиза. Если время отдыха между повторениями нагрузки значительной мощности недостаточно, то энергообеспечение тренировки переводится в гликолитическое русло. Поэтому необходимо ясно понимать различия между локальным энергообеспечением отдельного тренировочного упражнения (части тренировки) и общим энергообеспечением тренировки в целом. Особо следует отметить суперпозицию ключевого упражнения в структуре тренировочного занятия. Такое упражнение является его основным поддерживающим элементом и решает главную задачу тренировки. Поэтому, говоря об основной направленности тренировочного занятия, мы подразумеваем направленность физической нагрузки именно в ключевом упражнении. Следовательно, повышение интенсивности ключевых тренировочных упражнений предполагает сокращение общего времени тренировочного занятия.

При развитии того или иного физического качества применяемое ключевое упражнение может иметь как неспецифический, так и специфический характер. Поэтому, определение нами состава тренировочных средств в разных тренировочных блоках годичного цикла (ТБ-1, ТБ-2, ТБ-3) базировалось на принципе постепенного перехода от применения общефизических упражнений к специализированным с целью обеспечения

условий необходимого переноса формируемых двигательных навыков в игровую деятельность.

Таким образом, при реализации годичной тренировочной программы футболистов-юношей предлагается руководствоваться следующими методическими положениями, основанными на естественнонаучной системе знаний [11] (рис.1).



Рис.1. Принципиальная схема годичного тренировочного цикла футболистов-юношей

1. Постепенная трансформация физических нагрузок от экстенсивных к интенсивным.
2. Сокращение тренировочного времени по мере повышения интенсивности нагрузок.
3. Увеличение доли специфических средств по отношению к неспецифическим по мере повышения уровня тренированности.
4. Постепенный переход от решения задач общей физической подготовки к специальной.

Следовательно, такой подход, во-первых, создаёт необходимые условия для совместного и планомерного решения задач физической и технико-тактической подготовки на протяжении года и позволяет достигать синергичного сочетания их тренировочных эффектов; во-вторых, при освоении тренировочных нагрузок разной направленности соблюдается принцип чередования мезоциклов доминирующей направленности, который происходит в строго определённой последовательности («А» «В» «С»); в-третьих, в отличие от традиционного комплексного подхода представленный методический приём позволяет дифференцировать физические качества по времени их развития в годичном тренировочном цикле и избирательно развивать отдельные с прогнозируемыми тренировочными эффектами, избегая при этом их отрицательного взаимодействия. Это будет способствовать более целенаправленному и рациональному использованию энергетических ресурсов растущего организма футболистов-юношей и повышению эффективности тренировочного процесса с минимизацией потерь в виде травм и перенапряжения.

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - № 4. – 2005 - С. 24-26.
2. Григорьев, С. К. Блоковая методика физической подготовки футболистов 17-19 лет / С. К. Григорьев, А. П. Золотарёв, В. В. Лавриченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. Научно-методический журнал Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - №4. – 2011. – С. 15-19.
3. Григорьев, С.К. Планирование процесса физической подготовки на разных этапах годичного тренировочного цикла футболистов 17-19 лет на основе блокового метода / С.К. Григорьев, А.П. Золотарёв, В.В. Лавриченко // «Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Научно-теоретический журнал, №1 (83). – 2012. – С. 50-55.
4. Григорьев, С.К. Построение развивающих микроциклов футболистов-юниоров с учётом дифференцирования упражнений по сегментам тренировки в микроблоках однонаправленных физических нагрузок // Культура физическая и здоровье. Научно-методический журнал. Воронеж. - №1 (43), 2013. – С. 8-11.
5. Ермаков, В.В. Модель процесса физической подготовки юных футболистов 15-17 лет // В.В. Ермаков, В.В. Лавриченко, А.П. Золотарёв // «Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Научно-теоретический журнал, №6 (112) – 2014. – С. 66-70.
6. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография [Текст]: / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010 – 288 с.
7. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч.-методич. пособие / под ред. проф. Н. М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
8. Лалаков, Г. С. Чередование тренировочных нагрузок в микроциклах подготовительного периода у футболистов 17-19 лет: Учебное пособие. / Г. С. Лалаков. – Омск, 2005. – С. 14-20.
9. Лексаков, А. В. Состояние и актуальные аспекты развития системы управления детско-юношеским футболом в России / А. В. Лексаков // Актуальные проблемы современного футбола: сборник научных трудов, посвященный 25-летию кафедры теории и методики футбола и регби. – Краснодар, 2011. – 240 с.
10. Романов, Н. С. Концептуальный подход в организации тренировочного процесса спортсменов на основе идей системности и структурности / Н. С. Романов, А. И. Пьянзин // «Моделирование управления движением человека» под. Ред. М. П. Шестакова и А. Н. Аверкина. М.: «СпортАкадемПресс», 2003. – С. 45-48.
11. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.
12. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.

К РАЗРЕШЕНИЮ ПРОТИВОРЕЧИЯ МЕЖДУ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ДЕТСКОМ ФУТБОЛЕ

Николаенко В. В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Охарактеризованы системы многолетней подготовки юных футболистов в Украине и других странах. Проанализирована соревновательная практика юных футболистов на этапах многолетнего совершенствования. Установлено, что основной целью деятельности украинских тренеров детско-юношеских футбольных команд является текущий результат, а не качество и эффективность тренировочного процесса, направленного на индивидуальное развитие и подготовку креативного игрока. Определена необходимость внесения изменений в отечественную систему многолетней подготовки, практику проведения детско-юношеских соревнований, педагогические подходы к управлению спортивной деятельностью юных футболистов и оценку эффективности работы детских тренеров.

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

RESOLVING THE CONTRADICTION BETWEEN TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITY IN CHILDREN'S FOOTBALL

Nikolaenko V.V.

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The long-term preparation of young football players in Ukraine and abroad is characterized. The competitive practice of young football players on the stages of long-term improvement is analyzed. It was found that the main purpose of Ukrainian coaches youth football team is the current result, but not the quality and effectiveness of training process aimed at personal development and training creative player. The necessity of changes in domestic system of long-term preparation, the practice of holding youth events, pedagogical approaches to the management of the sports activities of young players and assess the effectiveness of the children's coaches.

Keywords: long-term preparation of players, competitive activity, training activities, pedagogical skills coach, evaluation of the coach.

Введение. Актуальность вопросов, которые связаны с подготовкой спортивного резерва для профессионального футбола во все времена не вызывала сомнения. Об этом свидетельствует значительное количество исследований, которые посвящены данной проблематике. Вполне очевидным является тот факт, что без квалифицированных выпускников спортивных школ и клубов ни один из видов спорта не имеет будущего.

Анализ научных данных, накопленных в теории и методике подготовки юных футболистов, свидетельствует о наличии большого объема как теоретического, так и экспериментального материала.

Вместе с тем, сохраняются противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью, отличия в уровне спортивного мастерства между украинскими

и зарубежными футболистами, свидетельствующими о различных подходах к формированию эффективной системы многолетней подготовки спортсменов. Эти различия обусловлены целями, задачами, формами организации тренировочного процесса и соревновательной практики, кадровым потенциалом, а также стратегией подготовки футболистов.

Представляется, что наиболее инновационные и прогрессивные моменты накопленного опыта долговременной подготовки спортивного резерва в футболе в других странах, прежде всего странах Западной Европы, заслуживают не только пристального внимания специалистов, но и научного обоснования направлений их использования для качественной трансформации отечественной системы подготовки юных футболистов.

Необходимо отметить, что на постсоветском пространстве многим странам Восточной Европы присущи сходные проблемы в подготовке спортивного резерва в футболе. Это позволяет предположить, что последующий анализ результатов исследований может быть положен в основу научного обоснования подходов к многолетней подготовке юных футболистов применительно к условиям не только Украины.

Исследование выполнено в соответствии со Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г. Министерства по делам семьи, молодежи и спорта по теме 2.3 "Научно-методические основы совершенствования системы подготовки спортсменов в футболе с учетом особенностей соревновательной деятельности" (номер государственной регистрации 0111U001722).

Цель – осуществить сравнительный анализ научных подходов к разрешению противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью в системе многолетней подготовки юных футболистов.

Методы исследования: анализ диссертационных работ и специальной литературы; анализ программно-нормативных документов и учебных программ; системный анализ; метод педагогического наблюдения; метод сравнения и сопоставления.

Результаты исследования. С 1970-х годов специалисты в области футбола А. А. Сучилин (1972), С. Г. Бабуджан (1978), Г. М. Гаджиев (1984), А. П. Золотарев (1987), В. А. Алов (1988), С. Н. Андреев (1988), Н. М. Люкшинов (1989), И. М. Блашак (1991), Т. Т. Иманалиев (1993), М. М. Шестаков (1993), С. Ю. Тюленьков (1996), Д. В. Соболев (1998) и многие другие начали отмечать определенное отставание квалифицированных спортсменов от лучших зарубежных в техническом мастерстве, которое намечается на этапах начального обучения. При этом в качестве компонента отставания отмечается, в частности, способность эффективно выполнять действия, связанные с обработкой мяча и контролем над ним в усложненных условиях (Басин Фадиль Абас, 1984; Бен Лакреш Жамиль Эддин, 1986; Н. М. Люкшинов, 1989; А. П. Золотарев, 1993, 1997; В. В. Суворов, 1996).

Потребность в существенном повышении качества подготовки юных футболистов, поиске и внедрении в практику более эффективных организационных форм, средств и методов тренировки послужила основанием для проведения специальных исследований по различным аспектам данной проблемы.

Стоит отметить, что основой для разработки проблемы подготовки квалифицированных футболистов служила сформулированная к 1990-м годам Н. Г. Озолиным (1970), В. П. Филином, Н. А. Фоминым (1980), Ю. Д. Железняком (1981), М. Я. Набатниковой (1982), В. Н. Платоновым (1986), Ю. М. Портновым (1989), К. П. Сахновским (1990), Л. П. Матвеевым (1991) научная концепция многолетней подготовки спортсменов. Авторы указывали на необходимость увязывания всех составляющих частей и элементов системы спортивной тренировки спортивного резерва со становлением основных компонентов эффективной соревновательной деятельности (СД). Именно стремление к обеспечению эффективной структуры СД, по их мнению, должно опреде-

лять задачи и содержание тренировки спортсмена, где многолетняя подготовка от новичка до спортсмена высокой квалификации рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложная специфическая система со свойственными ей особенностями и путями развития.

В работе с юными и еще недостаточно квалифицированными спортсменами, как отмечает В. Я. Игнатьева (1995), это должно проявляться в создании предпосылок для эффективной СД и целесообразной подготовке к ней.

В частности, В. Н. Платонов и К. П. Сахновский (1988) указывают на то, что при этом необходимо четко определить субординационные соответствия между следующими составляющими:

- 1) СД как интегральной характеристикой подготовленности юного спортсмена;
- 2) основными компонентами СД, обеспечивающими ее успешность (старта, уровня дистанционной скорости, эффективности финиша - по отношению к циклическим видам спорта, плотности ведения боя, схватки, игры, эффективности защитных и атакующих действий - по отношению к единоборствам и спортивным играм);
- 3) основными сторонами подготовленности (физической, технической, тактической) в совокупности с определяющими эффективностью СД;
- 4) интегральными качествами, определяющими эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих СД (специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей);
- 5) основными функциональными параметрами и характеристиками, определяющими уровень развития интегральных качеств (так, например, по отношению к специальной выносливости такими характеристиками являются показатели емкости систем энергообеспечения, экономичности, устойчивости и подвижности основных функциональных систем);
- 6) частными показателями, определяющими уровень основных функциональных параметров и характеристик (например, по отношению к максимальному потреблению кислорода - интегральной характеристике мощности аэробной системы энергообеспечения - такими показателями являются: процент красных мышечных волокон, объем сердца, минутный объем кровообращения, максимальная вентиляция легких, емкость капиллярной сети, активность аэробных ферментов).

Аналогичной позиции придерживались В. П. Филин (1980, 1987, 1994, 1995), М. Я. Набатникова (1982, 1987, 1995), В. Г. Никитушкин (1995, 1998), которые определили основные направления теоретической концепции построения системы управления спортивной подготовкой в юношеском спорте с позиций первичности характеристик эффективной СД.

В основе концепции управления и теоретического обоснования средств и методов информационного обеспечения тренировочного процесса лежит трехуровневая функциональная система управления подготовкой высококвалифицированных юных спортсменов. Было выделено три основных уровня, которые позволили представить всю систему подготовки в полном объеме и определить оптимальные соотношения между управляющими и управляемыми элементами системы.

I уровень — основной, целеполагающий уровень системы, отражающий модель СД, необходимую для достижения планируемого результата, а также динамику соответствия модельным параметрам текущих значений элементов СД конкретного спортсмена.

II уровень системы характеризуется информационными образованиями, посредством которых осуществляется СД. Это характеристики технической, тактической, скоростно-силовой, специальной физической, психологической и др. сторон подготовленности.

III уровень системы отражает состояние различных систем организма спортсмена и необходим для всестороннего анализа причинно-следственных взаимосвязей элементов I и II уровней и условий их функционирования в зависимости от состояния основных систем организма спортсмена.

Таким образом, сформировавшиеся к тому времени взгляды на систему спортивной тренировки с позиции увязывания всех ее составляющих частей и элементов с необходимостью становления основных компонентов эффективной СД, послужили основанием к проведению исследований в детско-юношеском футболе.

В настоящей работе осуществлен поэтапный анализ научных работ по футболу, а также определен эффект от их внедрения и реализации в практической деятельности.

Период с 1970-х до 2000-го года.

Н. М. Люкшинов и В. Н. Шамардин (1978) впервые обратили внимание на несоответствие содержания тренировки и СД юных футболистов 15-17 лет.

В своих работах Е. В. Скоморохов (1980), В. В. Суворов (1996) и А.А. Сучилин (1997) отмечают, что при сопоставлении показателей точности ТТД юных футболистов и игроков, выступающих за профессиональные команды, видна отрицательная преемственность: приемы, которые выполняются с высоким процентом брака в детском возрасте, продолжают оставаться таковыми и в пору спортивной зрелости. Недостаточно высокий уровень технико-тактической подготовленности связывают с проблемами учебно-тренировочного процесса в детском и юношеском возрасте (А. П. Лаптев, А. А. Сучилин, 1983; А. М. О. Саид, 1983; А. А. Абдулкадыров, 1985; Бен Лакреш Жамиль Эддин, 1986; А. П. Золотарев, 1987, 1996, 1997, 2000; В. А. Алов, 1988; В. В. Суворов, 1996; Аль Овайдат Раид, 1999; Г. В. Монаков, 2000).

Это является, по данным некоторых исследований, следствием несоответствия между тренировочной и СД юных футболистов (А. П. Лаптев, А. А. Сучилин, 1983; Басин Фадиль Абас, 1984; А. В. Петухов, 1990; А. П. Золотарев, 1996, 1997, 2000).

Показано, что технико-тактическая подготовка футболистов не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств. Важно выбрать те из них, которые имеют необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой и тактикой игры на каждом из этапов многолетней подготовки (И. А. Кошбахтиев, 1975; М. А. Годик, 1982; К. Ч. Джанузаков, 1982; В. А. Тимофеев, 1982; Г. М. Гаджиев, 1984; Г. А. Голденко, 1984; Б. Ф. Бойченко, Е. В. Скоморохов, 1985; Б. Ф. Бойченко, 1986; Л. Р. Айрапетьянц, 1992; Исам Жамиль, 1994; А. П. Золотарев, 1996, 2000; В. В. Суворов, 1996; А. А. Сучилин, 1997; Аль Овайдат Раид, 1999).

Исследователи при определении путей совершенствования структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе все шире стали использовать системный подход как методологическое направление в изучении объектов и процессов (В. Г. Никитушкин 1993, 1995; А. А. Сучилин, 1997). Как следствие проблема технической подготовки решается посредством создания, управляемого с помощью определенной методики процесса обучения (В. М. Шишенков, 1982; F. S. Vargas, 1987; А. П. Золотарев, 1997, 2000; А. А. Сучилин, 1997; G. Bisanz, N. Vieth, 1997; G. J. Thadeu, 1998; V. Van Lingen, 1998; H. Kormelink, T. Seeverens, 1999; Г. В. Монаков, 2000).

В частности, Г. В. Монаков (2000) подчеркивает, что построение процесса начального обучения технике футбола, должно основываться на положениях теории поэтапного формирования действий, с тем, чтобы сделать его управляемым и повысить эффективность тренировочного процесса.

Такое положение, послужило созданию основ спортивной техники на начальных этапах обучения будущих спортсменов, когда идет планомерная и целенаправленная работа по формированию двигательных навыков (А. П. Золотарев, 1997).

Так, на начальной стадии обучения важным фактором является вариативность,

которая позволяет охватить все разнообразие и большой объем тренировочных средств (В. А. Выжгин, 1972; В. В. Суворов, 1996; А. А. Сучилин, 1997; А. П. Золотарев, В. З. Ивасев, 2000; Г. В. Монаков, 2000).

Успешность подготовки в теории и методике спортивной тренировки связывают со своевременным (адекватным возрасту) и даже перспективным (опережающим) овладением основами рациональной техники движений уже на начальных этапах подготовки (М. Я. Набатникова, 1982; В. Н. Платонов, К. П. Сахновский, 1988; М. П. Матвеев, 1991; В. Г. Никитушкин, 1993). При этом в качестве одного из основных факторов эффективности этого процесса выделяют оптимальную последовательность освоения отдельных технико-тактических приемов (Ю. Д. Железняк, 1981; П. В. Осташев, 1982; А. П. Лаптев, А. А. Сучилин, 1983; Ю. В. Верхошанский, 1985; В. П. Филин, 1987; В. Н. Платонов, К. П. Сахновский, 1988; А. В. Петухов, 1990; Л. Р. Айрапетьянц, 1992; А. П. Золотарев, 1996, 2000; В. В. Суворов, 1996; В. Н. Платонов, 1997; А. А. Сучилин, 1997; G. J. Thadeu, 1998; Г. В. Монаков, 2000), где технико-тактическая подготовка в многолетней тренировке футболистов рассматривается как целостный процесс (Ю. Д. Железняк, 1981; А. П. Лаптев, А. А. Сучилин, 1983; М. С. Полишкис, 1984; О. П. Топышев, 1989; И. А. Клесов, 1991; Л. Р. Айрапетьянц, 1992; В. Н. Платонов, 1997; Г. С. Лалаков, 1998; V. Van Lingen, 1998; Аль Овайдат Раид, 1999; Г. С. Лалаков, 2000).

Эту задачу во многом решают исследования А.П.Золотарева (1993, 1997, 2000) и В.В.Суворова (1996), в которых была сформулирована методология построения многолетней подготовки на основе использования адекватного возрасту юных футболистов комплекса доминантных факторов подготовленности. Она базируется, с одной стороны, на рассмотрении в качестве интегрального показателя подготовленности СД (В. М. Зациорский, 1982; В. А. Запорожанов, 1988; В. Н. Платонов, К. П. Сахновский, 1988; Л. П. Матвеев, 1991), с другой - на необходимости учета возрастной специфики рассматриваемого комплекса факторов, преимущественно обуславливающих уровень спортивного мастерства на отдельных этапах многолетней подготовки (В. Н. Платонов, К. П. Сахновский, 1988).

Таким образом, в этот период были разработаны теоретико-методические основы системы подготовки резерва для профессионального футбола (А. А. Сучилин, 1981, 1997; С. Н. Андреев, 1988), а А. П. Золотаревым (1997) рассмотрены вопросы оптимизации структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе.

В ряде работ исследовались частные проблемы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов. Были изучены особенности формирования у юных футболистов быстроты и точности переработки информации в условиях игровой деятельности (Ахмед Рамадан Ахмед, 1985), методические приёмы обучения технике ведения мяча (Ж. Э. Бен Лакреш, 1986) и совершенствования точности ударов по воротам (И. М. Блашак, 1991), возрастная динамика двигательных качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов (Б. Ф. Бойченко, 1986), возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений футболистов 9-17 лет (А. П. Золотарёв, 1987), особенности технической подготовки юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора (А.А. Смирнов, 1988) и на основе учёта структуры СД (В. В. Суворов, 1996), выявлено содержание этапного контроля технической подготовленности юных футболистов (В. М. Шищенко, 1982), определены подходы к индивидуализации технико-тактической подготовки юных футболистов (Ваксес Леонард, 1983; А. В. Петухов, 1990).

Период с 2001 по 2013 год.

Этот период характеризуется тем, что на фоне известной коммерциализации

профессионального футбола и несбалансированно возрастающей конкуренции со стороны игроков-легионеров создавшееся положение реально формирует своеобразную угрозу-вызов украинскому футболу. Специалисты профессионального и детско-юношеского футбола, подчеркивают отсутствие необходимого притока в ведущие команды молодых, хорошо подготовленных в технико-тактическом плане, спортсменов (Г. А. Лисенчук, 2003; Ю. В. Цубан, 2003; В. В. Богданец, 2005; И. А. Арбузин, 2006; А. В. Петухов, 2006; М. Р. Григорьян, 2009; С. С. Коваль, 2010; В. В. Николаенко, О. В. Байрачный, 2010; А. В. Шамонин, 2010; Н. Х. Кудяшев, 2011).

По мнению А. И. Шамардина (2000), И. А. Швыкова (2000), И. Г. Максименко (2001), С. В. Голомазова, Б. Г. Чирвы (2002), Е. В. Федотовой (2004), С.Ю. Тюленькова (2007), одним из адекватных ответов в рассматриваемом аспекте представляется дальнейшее повышение эффективности подготовки конкурентоспособного, в ближайшей перспективе, спортивного резерва на основе интенсификации совершенствования качества научно-методического сопровождения процесса.

Благодаря работам Г. В. Монакова (2000, 2007), В. Н. Шамардина (2001), А. А. Сучилина, А.П. Золотарева, М. М. Шестакова (2005), А. В. Петухова (2006), А. А. Кузнецова (2007), В. В. Суворова (2007), В. В. Варюшина (2007), Б. Г. Чирвы (2008), М. Р. Григорьяна (2009), О. Б. Лапшина (2010), И. Г. Максименко (2010) В. Н. Селуянова, К. С. Сарсания, В. А. Заборова (2012) осуществляется, в качестве первоочередных перспективных направлений, дальнейшая рационализация методики многолетней технической подготовки юных футболистов.

Выполняются исследования, затрагивающие различные аспекты технико-тактической подготовки юных футболистов. В частности, были обоснованы пути повышения эффективности технико-тактической подготовки юных футболистов на основе дифференцированного учета соотношений соревновательной и тренировочной разносторонности техники и тактики игры (В. З. Ивасев, 2001), особенности развития координационных способностей и целевой точности двигательных действий (В. П. Кураш, 2006), методика интегральной подготовки направленная на эффективное решение технико-тактических задач (П. П. Колупанов, 2010), конкретизированы двигательные способности юных футболистов 7-11 лет, влияющие на количественные и качественные показатели выполнения основных технико-тактических действий (А. В. Шамонин, 2010), комплексный подход к процессу тактической подготовки юных футболистов 15-16 лет (Али Боржиба, 2011), сформулированы теоретические и организационно-методические основы совершенствования методики технической подготовки на начальном этапе обучения (Н. Х. Кудяшев, 2011), методика технико-тактической подготовки футболистов 8 – 10 лет на основе акцентированного использования игровых средств (Д. Л. Корзун, 2013), методические приемы начального обучения технике владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции (В. В. Богданец, 2005).

Относительно последней работы следует отметить, что в теории и методике футбола одной из наименее разработанных проблем продолжает оставаться асимметрия технических действий с мячом (Р. Н. Медников, 1975; К. Д. Чермит, 1992; Д.В. Сулименко, 2004). Исходя из результатов педагогических наблюдений за высококвалифицированными футболистами разных игровых амплуа в игре и тренировке.

А.А. Семенюков с совт. (2008) установили, что игроки имеют различную разносторонность технико-тактических действий в зависимости от их латеральных предпочтений. Так, футболисты с ведущей правой ногой в тренировке выполняют 65-70% технико-тактических действий, на соревнованиях – 80-84%, а неведущей – 30-35 и 16-20% соответственно. В свою очередь игроки с ведущей левой ногой в тренировке выполняют 75-78% технико-тактических действий, а неведущей – 22-25%. В официальных иг-

рах это соотношение еще меньше – 88-92 и 8-12% соответственно. Указанные закономерности сохраняются вне зависимости от направленности учебно-тренировочных занятий и команды-соперницы в официальных играх.

Таким образом, учитывая современную интенсификацию игры, тренировка только ведущей ноги и игнорирование неведущей приводит к снижению уровня технического мастерства спортсменов. Данный фактор можно рассматривать как лимитирующий в плане становления технического мастерства футболистов на этапах многолетней подготовки.

Можно констатировать, что за рассматриваемые периоды изучению проблем спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва в футболе уделялось самое пристальное внимание, так с 1938 по 2012 г.г. подготовлено 297 диссертационных работ из них 11 докторских диссертаций [1].

Относительно проблем технико-тактической подготовки юных футболистов на этапах многолетнего совершенствования, то диссертационные работы распределились следующим образом (включая 2013 г.):

- этап начальной подготовки – 7;
- этап предварительной базовой подготовки – 15;
- этап специализированной базовой подготовки – 12;
- этап подготовки к высшим достижениям – 5;
- многолетняя подготовки – 10, в том числе 5 докторских диссертаций (А. П. Золотарев, 1997; А. А. Сучилин, 1997; С. Лалаков, 1998; Б. Г. Чирва, 2008; И. Г. Максименко, 2010).

При таком количестве научных исследований, проблема технико-тактического мастерства должна была быть уже решена, что позволило бы приблизить Украину к стандартам развития детско-юношеского и профессионального футбола в мире. В то же время она по-прежнему актуальна, более того сохраняется противоречие между тренировочной и СД. Не находит данный аспект отражения, не только в действующих учебных программах для спортивных школ [8, 9], но и в практической деятельности [5].

Вместе с тем, опыт подготовки футбольных талантов в странах Западной Европы свидетельствует, с одной стороны, об отсутствии большого количества диссертационных работ, ограничиваясь в основном научными публикациями, направленными на изучение биомеханических, медико-биологических, тактико-технических, медицинских и организационных аспектов. Об этом можно судить, например, по грантам на научные исследования в соответствии с программой УЕФА на 2014 г. [20], где обозначены приоритетные сферы:

- управление и контроль в европейском футболе;
- специфика и автономия спорта;
- проблемы, стоящие перед профессиональным футболом (например, мошенничество, допинг, коррупция);
- эволюция футбола (например, тактика, формат соревнований, правила, данные футболистов);
- женский футбол;
- массовый футбол (например, как заинтересовать детей заниматься футболом);
- трансферы и развитие молодых игроков;
- приемлемое количество матчей за сезон (например, в футболе);
- футбол в экстремальных условиях (например, холод или жара);
- связь между здоровьем и игрой в футбол.

С другой стороны, о наличии национальных программ и учебников, где четко структурированы приоритеты тренировочной и СД в соответствии с целевой направ-

ленностью на долгосрочную подготовку перспективной молодежи для профессионального футбола [11, 13, 14, 16, 18, 19, 21, 22].

Таким образом, решение обозначенных проблем лежит в плоскости не частного или масштабного, по меркам кандидатской или докторской диссертации, повышения качества подготовки, а прежде всего в решении принципиальных организационно-методических задач касающихся непосредственно системы многолетнего совершенствования.

Задача 1: Модернизация системы соревнований.

В Украине регулярные чемпионаты проводятся, начиная с девятилетнего возраста. Таким образом, дети с раннего возраста вынуждены играть также, как и взрослые, с акцентом на результат, что препятствует их естественному развитию. Стоит отметить, что 40-50 лет назад дети участвовали в различных соревнованиях, только результат в них носил чаще абстрактное значение, ассоциируемое собственно с игрой, которая доставляет радость и наслаждение.

Поэтому, когда во главу угла ставится результат, то тем самым нарушаются основные принципы и закономерности построения тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки, что обуславливает дисбаланс между уровнем подготовленности юных футболистов и требованиями профессионального футбола.

Таким образом, как отмечают специалисты, нацеленность на «победу любой ценой» предполагает, прежде всего, форсирование тренировочного процесса и как следствие этого приводит к преждевременному истощению детского организма и травматизму, а также к ограничению технико-тактического потенциала юных футболистов [4, 10, 15, 17].

Можно отметить, что у большинства отечественных тренеров происходит сужение сферы приложения их профессиональных качеств. На практике управление спортивной деятельностью юных футболистов сегодня сводится к управлению спортивной подготовкой. Иными словами, основное внимание уделяется непосредственно тренировочному процессу, прежде всего, планированию, дозированию, контролю тренировочных нагрузок, содержание которого обусловлено нацеленностью на достижение сиюминутных спортивных результатов. Не удивительно, что система функционирования детско-юношеского футбола давно строится на принципах «перевернутой пирамиды»: когда от этапа к этапу подготовки численность учащихся спортивных школ и клубов неуклонно уменьшается путем «выбраковки» менее перспективных детей, которые не могут показать, по мнению руководителей и тренеров, хороший уровень спортивного мастерства. Поэтому вся система детско-юношеского футбола, начиная с этапа начальной подготовки, рассматривается не как система многолетней подготовки, призванная обеспечить потребности и поступательное развитие каждого подростка в спортивном совершенствовании, а как средство обеспечения нужд профессионального футбола.

В этом отношении четкой позиции придерживается В. Н. Платонов [6], который отметил, что с момента начала систематических занятий спортом и до попадания в спорт высших достижений, система соревнований подчинена системе подготовки.

Оценивая целесообразность участия юных спортсменов в регулярных соревнованиях с раннего возраста, известные специалисты I. Balyi (2001), R. Michels (2001) пришли к заключению, что дети в раннем возрасте не должны участвовать в соревнованиях, где ведутся таблицы и предполагается официальное распределение мест между участниками.

Отсюда вытекает, что, во-первых, необходимо нивелировать значимость спортивного результата, посредством отмены официальных соревнований до 12-ти лет, а в идеале – до середины подросткового возраста. Таким образом, в случае, когда победа

менее важна, чем развитие, все игроки получают равноценную возможность играть и более качественное обучение.

Во-вторых, организовать гибкую систему проведения соревнований для детей 7-11-ти лет, при которой соревновательный сезон будет разделен на три части, каждая из которых завершается турниром или фестивалем. Продолжительность каждой части будет увеличиваться по мере того, как дети становятся старше. Так, дети семи и восьми лет будут участвовать в двухнедельных, девяти и десяти лет – в четырехнедельных, а одиннадцатилетние – в шестинедельных турнирах.

В основе такого подхода заложена образовательная модель обучения, при которой дети вовлечены в процесс обучения с сессионным участием в играх и фестивалях, где результат отходит на второе место, а на первое место выходит индивидуальность, развитие творческих возможностей ребенка, удовлетворение его потребностей.

В-третьих, установить оптимальный режим и формат соревновательной деятельности для каждого возраста. Например, для 12-13 летних футболистов:

- Участие в чемпионате.
- Количество игр от 18 до 30.
- Одна игра в неделю (в исключительных случаях две).
- Игры проходят в утреннее или вечернее время (кроме спортивного манежа).
- Количество игроков: 7 x 7, 8 x 8, 9 x 9 с вратарями.
- Игровое поле: минимум 35 x 40 м, максимум 35 x 55 м (7 x 7); минимум 45 x 60, максимум 50 x 70 м (8 x 8, 9 x 9).
- Размеры ворот: 5 x 2.
- Размер мяча: 4.
- Продолжительность игры: 2 x 25 / 30 мин.

Отдельно стоит остановиться на проблеме «переходного» периода, когда игроки переходят из юношеского футбола во взрослый. Общеизвестен тот факт, что молодые футболисты в первой лиге, за редким исключением, не растут, а играют в основном те, кто не попадает в команды Премьер-лиги. Во второй лиге картина аналогичная. Следует нивелировать негативные последствия этого периода посредством организации национальных чемпионатов среди команд 18, 19, 20 и 21 - летних игроков, а также всеукраинских турниров молодежных сборных областей и региональных центров и соответственно продлить возрастные границы обучения в спортивных школах и футбольных клубах до 19 лет включительно.

Задача 2: Совершенствование учебно-тренировочного процесса.

С развитием и становлением «организованного» футбола, который пришел на смену «стихийному» футболу, детей стали отбирать, а чаще набирать сначала с 10 лет, затем с 8 лет, а сейчас с шестилетнего возраста. Основным стал (и до настоящего времени сохраняется) подход к содержанию тренировочного процесса, опять же ввиду существующей системы проведения соревнований, основанный на применении однообразных упражнений с акцентом на физическую подготовку, форсирование тренировочного процесса и возрастание нагрузок. Вместе с тем, до этого дети приобретали значительный опыт в естественных условиях «улично-дворового» футбола, что позволяло каждому ребенку достичь достаточно высокого уровня технико-тактического мастерства, но самое главное – стать креативной личностью.

Сегодня в действиях украинских футболистов наблюдается больше шаблонного, заученного, чем спонтанного. Значительной проблемой роста спортивного мастерства юных футболистов стала укоренившаяся система обучения детей через упражнения, в которых изначально отсутствуют игровые задачи с акцентированием внимания на восприятии и оценке ситуаций, а сформировавшиеся умения закрепляются в простых ситуациях, не требующих принятия решений. Вследствие этого, у юных футболистов в

недостаточной мере формируется пространственная ориентировка и разносторонность применения технико-тактических действий в игровых, тренировочных и соревновательных условиях.

Увлекаясь методом упражнений, совсем забыли про игру – самое универсальное средство для гармоничного развития, мышления и характера.

Футбол – это игра. Значит, и занятие должно быть похожим на игру, даже если оно проводится без мяча. Сейчас моделью занятия служит не игра, а упражнение. Отсюда и убеждение, что все происходит от идеи (упражнения), а не от природы (игры). Игра – средство для развития абстрактного мышления – подменяется арифметикой. Но сколько не подсчитывай ТТД – это всего лишь количественный показатель, следствие. Причину надо искать в мастерстве, а мастерство зависит от качества обучения.

Как справедливо заметил известный украинский детский тренер П. А. Пономаренко: «Научить играть при помощи только одних упражнений – утопия. Упражнение – это теория, а игра – практика. Сколько не упражняйся с мячом, играть не научишься» [7].

Следующий момент, техническую подготовку нельзя рассматривать отдельно от тактики. Техника должна обеспечивать тактику. Только в таком соответствии техника становится игровой. А ведь другой в футболе не бывает.

В контексте сказанного, необходимо внести определенную ясность в понятия «соревновательная деятельность», «технико-тактическая деятельность» и «тактико-тактическая деятельность».

Академиком А.Н. Леонтьевым (2005) разработана концепция о трех уровнях в структуре деятельности, опирающаяся на представление об отношениях между деятельностью, действием и операцией как основными отношениями в структуре деятельности. Структурные уровни деятельности, раскрывая ее качественные характеристики как процесса, указывают на отличие деятельности от других жизненных процессов. Понятия «действие» и «операция» раскрывают различия между внутренними частями, которые составляют процесс деятельности и различия между процессом и его составными частями, поскольку простая сумма действий не дает представление о деятельности в целом.

Представление о деятельности как о действии, связанном с удовлетворением определенной потребности, не соответствует представлению о деятельности, состоящей из множества последовательно упорядоченных действий. Второе определение создает представление не о различных уровнях структуры деятельности, а об отношениях между процессом и его составными частями.

В связи с этим становится понятна ошибка тех исследователей, которые, анализируя соревновательную деятельность футболистов, ограничиваются изучением составляющих действий и операций в частности, когда в качестве обобщенных характеристик структуры соревновательной деятельности выделяются, например, время или метраж действий в определенной зоне интенсивности ее выполнения. Сложив время или метраж, можно получить представление о количестве физической работы при выполнении данных действий. Но это несколько не приблизит к пониманию сущности соревновательной деятельности, так как не позволит с достаточной уверенностью ответить, о эффективности действий футболистов, а тем более победит ли команда в матче, что игроки при этом будут чувствовать и ради чего они все это делали.

В практике футбола действия и операции часто не разделяются. Так, ведение мяча – это операция, которая совместно с другими реализует действия, например, уход от опекуна, создание численного преимущества на определенном участке игрового поля, создание свободного пространства для партнера и т.д. У квалифицированных футболистов это происходит слитно, в то время как для новичка само ведение мяча может

быть действием - все внимание уделяется его техническим элементам - операциям.

Отсюда, действия футболиста с мячом на начальном этапе подготовки следует рассматривать как технические и технико-тактические, а на последующих этапах обучения - тактико-технические. Относительно действий без мяча, то необходимо говорить о тактических действиях. В контексте многолетнего процесса обучения, необходимо соответствующее разделение на виды подготовки с интерпретацией тренировочных воздействий.

Таким образом, следует, во-первых, сделать акцент на качество и эффективность тренировочного процесса, направленного на индивидуальное развитие и подготовку креативного игрока. Во-вторых, проводить учебно-тренировочные занятия в игровой форме на высоком эмоциональном фоне с обязательным учетом возрастных и индивидуальные особенности детей. Именно применение игрового метода является ключевым моментом для эффективного обучения, в процессе которого развиваются индивидуальные возможности, формируется игровой интеллект, закладываются основы тактико-технического мастерства ребенка, которые в последующем будут определять потенциал игрока на профессиональном уровне.

Относительно технико-тактической и тактико-технической подготовки, то с методической точки зрения целесообразно ее разделить на три этапа. Поэтапная система подготовки создает благоприятные условия для постепенного обучения.

Задача первого этапа – заложить разностороннюю базу общих и специальных двигательных навыков. Без фундамента, слагающегося из превосходной координированности специальных движений, доведенных до автоматизма, о техническом росте не может быть и речи, потому что дальнейший уровень развития тактико-технического мастерства во многом зависит от уровня развития координационных способностей.

Задача второго этапа решается при помощи комплексных заданий. Футболист должен научиться технике владения мячом в разных взаимосвязанных с игрой действиях. Комплексные задания – одна из ступенек в бесконечной лестнице совершенствования от простого к сложному.

Задача третьего этапа – научить игрока эффективно и качественно применять технические приемы в экстремальных условиях, решать тактические задачи до приема мяча. Этой формы организации обучения (выполнение технических приемов в экстремальных условиях) нужно придерживаться на каждом занятии, несколько видоизменяя только содержание.

Задача 3: Переориентация педагогической деятельности тренеров.

В современных условиях важной функцией многолетней подготовки юных футболистов выступает организация эффективной реализации потенциала функционирования единой системы «тренер-спортсмен». В силу того, что тренер в этой системе является определяющей фигурой, на первый план выступают его качества как педагога и как личности, его ценностные ориентации и мотивы поведения.

Иными словами, прогресс современного футбола детерминирован системой многолетней и квалифицированной деятельностью тренера, качественным функционированием системы его подготовки [3].

Как отмечает Т. В. Михайлова [2], тренер должен определять успешность и творческое своеобразие, но не процесса спортивной тренировки, а процесса тренировки спортсмена.

В противовес этому отечественные тренеры выступают в другой роли. Сегодня они являются авторитетными (в глазах ребенка) и главными персонажами тренировочного процесса, а игроки просто выслушивают его указания. Слишком часто тренеры стремятся контролировать каждое движение своих подопечных, тем самым готовя, нервных и послушных спортсменов, часто отвлекая их от игры постоянной критикой и указаниями.

Следует добавить, что в прогрессивном футбольном сообществе придерживаются правила: тренер для игроков, а не игроки для тренера. Не подавлять личность, а развивать ее. Главная ставка делается на развитие яркой индивидуальности. Здесь тренер не может себе позволить оскорбить игрока. Даже тренировочные задания игрокам дают не приказным тоном, а поясняют, какой цели они служат и какой эффект дают. Душающие, развитые личности всегда сильнее покорных исполнителей. Ведь именно они делают своих тренеров плохими или хорошими [22].

Например, в академии ФК «Барселона» в занятиях с детьми на первом плане стоит воспитание личности (с точки зрения человеческих качеств), на втором – общее образование и только на третьем – футбольное обучение. Отсюда основной критерий работы тренера с командами до 15-ти лет – это педагогические способности, умение подготовить футболиста, умение тренировать [12].

Функция детского тренера должна заключаться не столько в руководстве юными футболистами, сколько в помощи детям открыть для себя настоящую магию игры, в которой они должны иметь возможность самостоятельно мыслить.

Более того, талант не учат, а развивают. Игроки и игра определяют задачи и новые направления в развитии футбола, поэтому основной темой занятия должен быть "играющий мальчишка". Он – стимул, он – цель тренировки [7].

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

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

- Центральная фигура – спортсмен, а не тренер. Тренер, особенно на начальных этапах подготовки, это, прежде всего, педагог-наставник, а только потом – тренер по технико-тактической или физической подготовке.
- Подсказка, а не указание. Воспитание креативной личности спортсмена – игрокам разрешается самостоятельно искать и находить решения, учиться на ошибках и экспериментировать.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Для успешного функционирования системы многолетней подготовки юных футболистов необходимо реализовать следующие организационно-методические подходы:

1. Совершенствовать систему детско-юношеских соревнований:

- отменить официальные соревнования до 12-ти летнего возраста (без очков и турнирных таблиц);
- организовать гибкую систему проведения соревнований для детей 7-11 лет (турниры, фестивали) вместо одного продолжительного чемпионата;
- поэтапно ввести в соревновательную практику игры 11 x 11 с 14 - летнего возраста;
- установить обязательную, не менее 50 % игрового времени, соревновательную практику для каждого игрока команды (до 15 лет);
- сделать акцент на позднюю специализацию. Разрешить детям играть на разных позициях до четырнадцатилетнего возраста;
- организовать национальные чемпионаты среди команд 18, 19, 20 и 21-ти летних игроков, а также всеукраинские турниры молодежных сборных областей и регио-

нальных центров. Соответственно продолжить возрастные границы обучения в спортивных школах и футбольных клубах до 19 лет включительно;

- установить оптимальный режим, формат и соревновательную практику для каждого возраста.

Так, на этапе начальной подготовки соревновательная практика чаще всего не дифференцируется - основные соревнования, как правило, не выделяются. Соревнования имеют подготовительный и контрольный характер. Они призваны способствовать формированию спортивных интересов, создавать предпосылки для повышения уровня мотивации достижений. Соревнования организуются на основе игровых упражнений, используемых в качестве средств не только специальной, но и общей подготовки.

На этапах предварительной и специализированной базовой подготовки соревновательная практика должна быть ориентирована:

- на совершенствование технических навыков и тактико-технических умений;
- формирование индивидуальных психических установок на соперничество;
- поиск оптимальных соотношений параметров соревновательной практики;
- формирование индивидуальных особенностей предсоревновательной подготовки;
- уточнение игрового амплуа.

На этапе подготовки к высшим достижениям соревновательная практика должна способствовать:

- совершенствованию знаний, умений и навыков, приобретенных на предыдущих этапах;
- выявлению индивидуального потенциала и уточнению на этой основе общей цели спортивной деятельности;
- изучению особенностей СД соперников и способов противодействия им;
- разработке собственных вариантов СД.

2. Разработать единую методику подготовки спортивного резерва, основанную на следующих положениях:

- привлечение к занятиям детей в возрасте 6 – 9 лет;
- рациональное соотношение физической, технической (техничко-тактической), тактической и тактико-технической подготовки с учетом возрастных особенностей;
- постепенность и разносторонность подготовки, особенно в детском и подростковом возрасте;
- широкая соревновательная практика, начиная с юношеского возраста;
- тщательная селекция.

3. Реформировать систему подготовки, переподготовки и лицензирования руководителей клубов и тренеров. Первостепенное значение имеют личностные и педагогические качества тренера, подкрепленные высоким уровнем квалификация и профессионализма.

При этом руководители футбола, директора спортивных школ и клубов, тренеры, а также родители должны понимать, что ключевыми принципами подготовки футбольных талантов, должны стать: долгосрочная подготовка игрока, тренерское образование и будущее игры в футбол при ведущей роли тренерской философии понимания перспектив отечественного футбола.

Следует подчеркнуть, что каждый из обозначенных подходов взаимно дополняет друг друга, создавая некую целостность, нарушение или невыполнение одного из пунктов, не устраним существующее противоречие между тренировочной и соревновательной деятельностью. Только при условии нормального функционирования системы

многoletней подготовки возможна реализация всего накопленного десятилетиями научного опыта на практике.

Полученные результаты исследований будут положены в основу разработки учебной программы и методического руководства для тренеров спортивных школ, клубов и академий по футболу.

Литература

1. Баранов, В. Н. Развитие диссертационных исследований по проблемам тематики спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва / В. Н. Баранов, Б. Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2013. - № 2 (2). – С. 3-8.
2. Михайлова, Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера: монография / Т. В. Михайлова. - М.: Физическая культура, 2009. - 288 с.
3. Михалевский, В. И. Футбол как социально-педагогическая система: методология, методика, управление: монография / В. И. Михалевский. - М.: Физическая культура, 2010. - 112 с.
4. Николаенко, В. В. Причины травматизма в футболе / В. В. Николаенко // XIV Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех» [сб. тезисов]. — К.: Олимп. лит., 2010. — С. 272.
5. Николаенко, В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов: тренерский поход / В. В. Николаенко, В. И. Воронова // Проблемы теории и методики физической культуры, валеологии и безопасности жизнедеятельности, материалы V Международной научно-практической конференции / [ред. колл.; В.С. Лихачева (отв. ред.)]. - Воронеж: НАУКА-ЮНИПРЕСС, 2013. - С.131-144.
6. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
7. Пономаренко, П. А. Учись видеть поле / П. А. Пономаренко. – Донецк: РИП «Лебедь», 1994. – 112 с.
8. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / [В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус та ін.]; під ред. В. В. Ніколаєнка. – К.: Науково-методичний комітет ФФУ, 2003. – 106 с.
9. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под ред. Годика М. А., Борознова Г. Л., Котенка Н. В. [и др.]: Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.
10. Чирва, Б. Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Б. Г. Чирва. — М., 2008. - 45 с.
11. Developing football for everyone: National Game Strategy 2011–15 / The Football Association. – London, 2011. – 30 p.
12. Guia Metodologica Del Programa De Formacion Del Barcelona F.C. [Электронный ресурс]. Режим доступа к ис.: <http://www.futbolentrenamientostenerife.blogspot.com/2011/05/fc-barcelona-organizacion-de-la-base.html>.
13. Kormelink, H. The Dutch Coaching Notebook: The Ultimate Companion For All Ages / H. Kormelink, T. Seeverens: bfp Versand, onLi Verlag, 1997. – 104 p.
14. Peter, R. Fußball von morgen, Bd.1: Kinderfußball: Offizielles Lehrbuch des Deutschen Fussballbundes Buch // R. Peter, G. Bode. – Münster: Philippka-Sportverlag, 2005. – 324 p.

15. Reilly T. Youth Soccer - From Science to Performance / T. Reilly, D. Richardson, G. Stratton. – London : Routledge, 2004. – 229 p.
16. Ruiz, L. Spanish Soccer Coaching Bible: Youth & Club / L. Ruiz. – Michigan: Reedswain Publishing, 2002. - Vol. 1. – 308 p.
17. Smith, D. J. A framework for understanding the training process leading to elite performance / D. J. Smith // Sport Med. – 2003. – Vol. 33, № 15. – P. 1103-1126.
18. Talentförderprogramm: Leitfaden für die Ausbildung / Deutscher Fussball-Bund. - Munster, 2002. - 289 p.
19. The Future Game – Grassroots / The Football Association. – London, 2010. – 451 p.
20. UEFA Research Grant Programme: Regulations / UEFA Youth and Amateur Football Committee, - Nyon: Switzerland, 2014. – 7 p.
21. Vargas, F. S. Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos : Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia / F. S. Vargas: Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1998. – 29 p.
22. Wein, H. Futbol a la medida del niño / H. Wein: Gradagymnos, 2004. - Vol.1-2.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ПО ПРОГРАММЕ Les Mills

Пармузина Ю.В., Кирпикова И.А., Пармузина Н.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье анализируются программы Les Mills. Программы Les Mills больше известны под брендом BodyTraining Systems в Европе и США. Рассматривается история возникновения программ Les Mills, их различные направления в области оздоровительного фитнеса. Выявляются разновидности тренировочных занятий, которые наиболее значимы в укреплении и формировании здорового образа жизни общества.

Ключевые слова: фитнес-клуб, групповые тренировки, Лес Миллс.

RECREATIONAL MOTOR SYSTEMS IN LES MILLS PROGRAM

Parmuzina Y.V., Kirpikova I.A., Parmuzina N.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The given article deals with Les Mills programs analyzing. The Les Mills programs are known better under the brand Body Training Systems in Europe and in the USA.

The history of origin of the Les Mills programs, their different directions in the field of fitness are considered. The varieties of training sessions are described. They are the most significant in strengthening and formation healthy way of life of the society.

Key words: fitness club, group trainings, Les Mills.

Началось все с новозеландского фитнес-клуба Les Mills, который был назван в честь своего создателя - известного спортсмена Леса Миллса, члена олимпийской сборной Новой Зеландии. Сын Леса, Филипп Миллс, разработал авторские программы групповых тренировок, которые стали в последствии очень популярны.

Филипп Миллс (родился 13 февраля 1955 года в Окленде, Новая Зеландия), бывший легкоатлет – бег с барьерами на 110 метров. Филипп Миллс родился в спортивной семье, учился в Университете Калифорнии, Лос-Анджелесе (UCLA), который окончил со степенью в области философии в 1978 году.

По возвращении в Новую Зеландию в 1979 году, Филипп Миллс осуществлял деятельность по развитию фитнес-клуба Les Mills, основанного его родителями Les и Коллин в 1968 году. В 1987 году бизнес Les Mills был передан инвестиционной компании. После краха рынка в этом году, Филипп Миллс купил бизнес назад и продолжает развивать его по сей день. В 2004 году Филипп Миллс победил в номинации «Молодой предприниматель года» Новой Зеландии. В 2009 году во всё мире его признали новатором за новое мышление в индустрии фитнеса.

В 1990 году была создана первая программа по системе Les Mills - BodyPump, в 1995 BodyPump опробована в Австралии.

BODYPUMP - это самое популярное занятие в мире. Целостная система низкоударной тренировки с использованием штанги. Затем были разработаны BODYATTACK — высокоинтенсивная программа, сочетающая в себе кардио и силовую нагрузку; BODYBALANCE — растягивающее и расслабляющее занятие, сочетающее 4 вида практик (йогу, пилатес, баланс и тай-чи); BODYSTEP — высокоинтенсивная тренировка с использованием степ-платформы. RPM — занятие на стационарных велосипедах. Эти программы были запущены на международном уровне. В 2000 году появился BODYCOMBAT — тренировка на основе движений из разных видов единоборств: карате, тайквондо, кикбоксинг. Чуть позже BODYJAM — занятие танцевальной аэробики, сочетающее в себе множество стилей. Относительно недавно была придумана программа, которая называется BODUVIVE — средней интенсивности тренировка с использованием специальных ViVE — мячей и VIVE — труб, CXWORX, SH'BAM, GRIT PLYO, GRIT STRENGTH. На сегодня существует 14 программ.

В сети клубов Les Mills, в которых проводились тренировки по этим программам, через некоторое время посещаемость выросла в несколько раз, и даже значительное повышение стоимости занятий не привело к решению проблемы "перегрузки" залов. Владельцам сети пришлось открывать специальные студии, которые вмещают до 200 человек.

На базе фитнес-клубов Les Mills был образован Новозеландский институт фитнеса, который занимается разработкой, усовершенствованием фитнес-программ, обучением фитнес-тренеров и фитнес-менеджеров, продажей и внедрением этих программ в фитнес-клубы по всему миру (тренировки по программам Les Mills имеют право проводить только прошедшие специальное обучение и сертификацию инструкторы). Кроме того, на постоянной основе ведущие фитнес-специалисты в институте занимаются подбором и записью нового музыкального сопровождения и хореографии для своих программ. Все эти занятия подходят для любого уровня подготовленности.

Особенность в использовании этих фитнес-программ: в течение трех месяцев музыка и хореография не меняются. Комплекс упражнений каждой программы можно освоить приблизительно за три занятия, и, зная программу, не отвлекаясь, повышать эффективность своей работы, и в результате - получить гарантированный результат.

Для клиентов фитнес-клубов: вся прелесть - в относительной простоте программы. Кроме того, программа не меняется в течение 3-х месяцев - это дает возможность прочувствовать свое тело и получить необходимый результат. Люди заранее знают, какие именно упражнения им предстоит выполнять, в какой последовательности и под какую музыку - многих это привлекает.

Для фитнес-клубов: фитнес-программы уже давно зарекомендовали себя, показывая отличную рентабельность. Огромный плюс оригинальных бизнес-методик, раз-

рабочих институтом Les Mills - направленность на получение максимальной прибыли.

Для фитнес-инструкторов, конечно же, работа по программам Les Mills - огромный шаг вперед, полезный опыт и новые горизонты, но фитнес-тренеры - люди творческие и для многих самореализация, возможность проявить в программе свое мастерство и индивидуальность - на первом месте.

В настоящее время - это самые популярные фитнес-программы в мире: более чем в 10000 клубах 45 стран всех 5 континентов, а программа Bodypump внесена в Книгу Рекордов Гиннеса как самая популярная фитнес-программа за всю историю существования фитнеса.

Bodypump - самая популярная групповая силовая тренировка со штангой в Мире. Иначе ее называют «фитнес-липосакцией» благодаря эффекту быстрого удаления жира с проблемных мест. Тренировки по данной программе позволяют быстро снизить вес, повышают силу и выносливость всех основных мышц, заменяют занятия в тренажерном зале. Программа Bodycombat построена на использовании различных элементов боевых искусств, которые связаны между собой танцевальными связками. Тренировки по данной программе улучшают кардиовыносливость, улучшают координацию, повышают уверенность в себе, улучшают силу и выносливость всех основных мышц, прививают основные навыки боевой техники.

Программа Bodybalance сочетает в себе движения йоги, стрейчинга, пилатеса. Контролируемое дыхание, концентрация и специально подобранные позы и движения, совершаемые под спокойную музыку, позволяют привести тело в состояние гармонии и баланса. Тренировки по данной программе улучшают гибкость и подвижность в суставах, улучшают силу мышечного корсета, успокаивают, понижают уровень стресса, сжигают калории, улучшают осанку.

Занятия по программе RPM проходят на велотренажерах под зажигательную музыку. Инструкторы следят за тем, чтобы тренировка не стала обычной вело прогулкой, постоянно меняют темп работы и ее вид. Незабываемая велогонка, способная сжечь максимум калорий и сбросить вес за кратчайший срок, улучшает кардиовыносливость, улучшает силу и выносливость мышц ног.

CXWORX — программа, основанная на передовых исследованиях. Это идеальный способ укрепить и привести в тонус ваши мышцы-стабилизаторы! На этом динамичном занятии тренируется прямая и косые мышцы брюшного пресса, ягодичные мышцы, мышцы спины и весь «мышечный корсет», который соединяет верхнюю и нижнюю части нашего тела.

SH'BAM™ - это танцевальная тренировка под лучшие зажигательные хиты, идеальный способ привести себя в форму и раскрыть внутренние таланты, даже если танцы не конек человека. Тренировки по этой программе помогают сжигать жиры благодаря чередованию нагрузок высокой и низкой интенсивности, улучшают координацию, учат горячим модным танцевальным движениям, улучшают сердечно-сосудистую выносливость, улучшают настроение.

Bodyjam - кардио тренировка в стиле танца. Неповторимая смесь современных танцевальных стилей и самых последних музыкальных хитов позволит не только получить удовольствие от зажигательного занятия, но и заставит хорошенько попотеть. Тренировки по этой программе улучшают кардиовыносливость, повышают силу и выносливость всех основных мышц, улучшают настроение. Это 30 минут суперинтенсивного фитнеса. Благодаря комплексу силовых упражнений с использованием гантели, штанги и степ-платформы задействованы и приведены в тонус все основные группы мышц. По окончании программы метаболизм в организме продолжается еще несколько часов, что гарантирует сжигание жира.

Программа, направленная на укрепление мышц ног и бедер. 30 минут интенсивной тренировки «на износ» позволяют добиться наилучших результатов в самые короткие сроки. Во время тренировки используется фитнес-платформа, с помощью которой выполняются интенсивные физические упражнения. Тренировка позволяет изменить структуру мышц, придавая фигуре спортивную и подтянутую форму.

Литература

1. http://en.wikipedia.org/wiki/Les_Mills
2. http://fitness-live.ru/community/blog/Les_Mills/1330.html
3. http://www.worldclass.ru/fitness_uslugi/programmy-les-mills/

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ХАРАКТЕРИСТИК СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ

Пашкова У.Ю.

МБОУ ДОД ДЮСШ «Орел-Карат»

Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме подготовки успешных спортсменов группы спортивных единоборств, в частности, каратэ. Представлен опыт работы со спортсменами ДЮСШ «Орел-Карат» г. Орла, в котором эффективно используются методика статистического анализа соревновательной деятельности для объективизации спортивного результата (насколько успешно в ходе состязания были выполнены задачи; поставленные перед спортсменами, насколько удачно был выбран план и содержание тренировок в соответствии с намеченной программой выступлений; какие элементы спортивной подготовки необходимо ввести или изменить, чтобы добиться желательного результата; какие ситуации требуют моделирования на тренировках).

Ключевые слова: критерии и средства построения результата спортивной подготовки, каратэ, модельные характеристики соревновательной деятельности (эффективность, активность, объем и разнообразие).

THE EXPERIENCE OF STATISTICAL ANALYSIS CHARACTERISTICS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN TRAINING KARATEKA

Pashkov U.Y.

МБЕИ АЕС УСС «Orel-Karat»

The article is devoted to the preparation of successful athletes group of martial arts, especially karate. The experience of working with athletes YSS "Orel-Karat", the Eagle, which effectively used methods of statistical analysis of competitive activity for the objectification of sports results (as well in the competition tasks were performed; assigned to the athletes how well the selected plan and the content of training in accordance with the scheduled program of competitions, some elements of sports training necessary to enter or change, to achieve the desired result; some situations require simulation in training).

Keywords: criteria and tools for constructing the result of athletic training, karate, model characteristics competitive activities (efficiency, activity, volume and diversity).

Спортивная подготовка в любом виде спорта представляет собой единство двух систем: системы тренировок и системы соревнований [2]. Эффективное управление в спорте обязательно предполагает контроль и учет обоих этих компонентов, так как каждый из них является важным звеном единой цепочки организации спортивной подготовки. Динамические связи этих составляющих могут быть представлены в следующем общем виде [2]:



Рис. 1. Компоненты системы спортивной подготовки

Как мы видим, результат выступления спортсмена на соревновании зависит от эффективности системы управления спортивной подготовкой и тренировок. Но и сам результат не является конечным звеном, замыкающим эту цепочку: итог состязаний становится предметом анализа со стороны контрольно-оценочного компонента, который, используя механизм обратной связи, позволяет корректировать управление этими процессами.

Тренерско-преподавательский состав спортивной организации сталкивается с необходимостью выбора критериев и средств контроля результатов спортивной подготовки. И если на уровне детского и юношеского спорта основное значение имеют успешность овладения техникой и возможность участия в соревнованиях, то в спорте высших достижений вопрос определения критериев соревновательной эффективности значительно сложнее. Успех в соревновательной деятельности у спортсменов высокой квалификации начинает зависеть уже не столько от уровня их технической базы (поскольку в этой категории попросту не может оказаться тот, кто еще не стал мастером своего дела), сколько от виртуозности ее использования.

Спортивное каратэ, относясь к группе спортивных единоборств, отличается координационной сложностью, высоким разнообразием техник и огромным количеством их сочетаний. Именно поэтому система судейства в соревнованиях по кумитэ (поединкам каратистов) довольно сложна, а требования к оцениваемой технике многочисленны [1]. Успех в соревновательной деятельности напрямую связан с тактическим мастерством спортсмена, его умением выбрать правильную стратегию для каждого конкретного соперника и гибкостью в использовании разных тактических решений. В связи с этим, система общей и соревновательной подготовки в каратэ должна строиться с учетом всех этих составляющих и иметь соответствующие эффективные критерии их оценки и контроля.

В работе со спортсменами ДЮСШ «Орел-Карат» г. Орла успешно используется методика статистического анализа соревновательной деятельности каратистов, которая

и будет рассмотрена далее. Она основана на анализе модельных характеристик соревновательной деятельности в спортивных единоборствах, которые приведены в учебном пособии «Современная система спортивной подготовки» Ф.П Сулова [2; 65]. Эти характеристики отражают: *эффективность* технико-тактических действий, их *активность, объем и разнообразие*. Исследование соревновательного материала проводится в три этапа.

1 этап: кодирование технико-тактических действий. Для оценки модельных параметров вначале необходимо записать технико-тактические действия, которые совершает спортсмен в течение всего боя. Психолог (или тренер) совместно со спортсменом просматривают видеозапись боя и фиксируют каждое действие в специальную таблицу (Табл. 1), относя его к атакующим или защитным. Для единообразия в понимании разных протоколов список технико-тактических элементов в каждой группе обговаривается заранее с тренером и спортсменами (у нас он состоит из 10 атакующих действий, включающих атаки руками, атаки ногами и бросковую технику, а также 8 защитных приемов). Также рядом с каждым приемом отмечается, выигрышное или проигрышное было действие (оценка за атаку (+1,+2 или +3) или «+» в защите, либо отрицательный результат в атаке и пропуск в защите (-1,-2,-3).

Таблица 1

Статистика ведения боя

1	2	3	4	5
Название соревнования, соперник, номер боя, длительность и счет	Атакующие действия	Кол-во баллов или “-”	Защитные действия	“+” или пропуск балла
	1. Кидзами цки	-	1. Блок	+
	2. Маваша гери	-	2. Разрыв дистанции	-1
	3. Гьяку цки	+2	3. Блок	+
	
Первичные показатели:	Количество действий = ...		Количество действий = ...	
	Количество успешных действий = ...		Количество успешных действий = ...	
	Виды приемов и частота их использования: -кидзами цки - ... -гьяку цки - ... -маваша гери - ...		Виды приемов и частота их использования: -блок - ... -разрыв дистанции - ... -уход с линии - ...	
Коэффициенты:	Активность = ...		Активность = ...	
	Эффективность = ...		Эффективность = ...	
	Разнообразие = ...		Разнообразие = ...	

2 этап: обработка данных. Первичная обработка данных протокола заключается в простом подсчете общего количества действий, количества успешных действий (атак на оценку и эффективных защит) и количества используемых приемов (то есть какие виды действий использовал спортсмен и сколько раз).

Далее с помощью простых формул высчитываются коэффициенты основных характеристик:

1. Активность действий:

Акт. = «чистое» время боя (сек)/кол-во действий, показывает «плотность» атак и защит, т.е. средний временной интервал между одним и другим действием.

2. Эффективность действий:

Эф. = (кол-во успешных действий/общее кол-во действий) x 100%, определяет надежность (результативность) действий.

3. Разнообразие действий:

а) Количество использованных приемов,

б) Процентное соотношение к общему количеству классифицируемых действий:

- Прием А = (частота использования приема А/общее количество действий) x 100%,

- Прием Б = (частота использования приема Б/общее количество действий) x 100%,

- Прием В = ...

3 этап: *обобщение и представление результатов.* Полученные коэффициенты вносятся затем в сводную таблицу (Табл. 2) индивидуальной статистики боев спортсмена. Она может отображать статистику одного соревнования или служить «накопителем» информации о соревновательной деятельности спортсмена за определенный период.

Таблица 2

Индивидуальная статистика боев

Название соревнования, соперник, место боя в сетке соревнования, итог поединка	Характеристики атакующих действий			Характеристики защитных действий		
	Активность	Эффективность	Разнообразие	Интенсивность	Эффективность	Разнообразие
1. ...	17 сек	5%	9 приемов, 50% - гьяку цки, 20% - мавашигери	11 сек	92%	5 приемов, 60% - разрыв дистанции, 30% - блок
2. ...						

Эта таблица может использоваться в дальнейшем для решения большого количества самых разных задач в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. Анализ результатов, представленных таким образом, позволяет отслеживать динамику ведения боев на протяжении определенного отрезка времени, оценить тактический компонент ведения боя с разными соперниками, определить, где кроются ошибки (например, спортсмен постоянно использует один и тот же неэффективный прием, что приводит его к поражениям) и т.д.

Опыт работы с соревновательной статистикой приводит к появлению все новых способов детализации и дополнения результатов, их интерпретации и вариантов пред-

ставления данных (можно, к примеру, перевести табличные данные в графики или диаграммы, определять не только общую плотность ведения боя, но и его интенсивность на разных временных отрезках – в начале боя, в середине, в конце, добавить к списку простых элементов их связки и комбинации и т.д.). Все зависит от выбранной цели исследователя [2; 50-73].

Количество анализируемых показателей также определяется самим исследователем и запросом со стороны тренера и спортсменов. Оно может быть ограничено одним единственным параметром (например, коэффициентом эффективности атакующих действий, если в данный момент важен только он), или представлять собой подробную статистику, если требуется заключение об особенностях соревновательной деятельности конкретного спортсмена и определение новой стратегии его подготовки. (Вообще, как становится понятно, вопрос интерпретации полученных результатов и составление на их основе рекомендаций заслуживает отдельного внимания).

Таким образом, основным назначением предлагаемой методики статистического анализа параметров соревновательной деятельности является объективизация спортивного результата. Благодаря этому можно увидеть: насколько успешно в ходе состязания были выполнены задачи, поставленные перед спортсменом; насколько удачно был выбран план и содержание тренировок в соответствии с намеченной программой выступления; какие элементы спортивной подготовки необходимо ввести или изменить, чтобы добиться желаемого результата; какие ситуации требуют моделирования на тренировках.

Еще одним вариантом, дополняющим индивидуальную статистику спортсмена, может быть сравнительная статистика. В этом случае та же статистическая процедура выполняется в отношении оппонентов или признанных мастеров в конкретном виде спорта (с помощью все того же видеоматериала с их выступлениями). Это могут быть лучшие представители в конкретном весе и возрастной категории – чемпионы мира, Европы, национального первенства, возможные соперники на предстоящих соревнованиях, противники, с которыми спортсмен встречается на большинстве турниров и терпит неудачу, и другие, в зависимости от тех выводов и рекомендаций, которые необходимо получить. Такой анализ может помочь в составлении плана подготовки спортсмена, коррекции его тактики с учетом возможностей предполагаемых соперников и пр.

Стоит отметить, что в группе спортивных единоборств возможности статистических методов используются очень редко. А между тем, статистические процедуры имеют серьезные преимущества перед традиционно используемыми наблюдением (когда тренер оценивает работу спортсмена «на глазок», руководствуясь профессиональным «зрением» и опытом) и беседой (то есть получением от спортсмена самоотчета и обратной связи, рассказа о его трудностях и видении ситуации). В качестве таких достоинств необходимо указать:

- Объективность получаемых фактов (критерии строго определены и неизменны, обо всем «говорят» конкретные цифры, которые не зависят от таких субъективных факторов, как интерпретация тренера или решение судей, самочувствие или эмоции спортсмена);

- Измеримость характеристик, то есть их численное выражение (количественная мера характеристики, которая позволяет активно оперировать информацией).

Эти плюсы статистического метода дают в результате такой важнейший эффект как наглядность выводов, которые необходимы и спортсмену, и тренеру для построения непротиворечивой и контролируемой системы подготовки.

Нет сомнений в том, что подобные контрольно-оценочные инструменты используются нашими коллегами в других видах спорта в собственных модификациях и вариантах. Такие разработки в области методического оснащения спортивных психологов и

тренеров нуждаются в обобщении и унификации для создания надежных методов оценки и прогнозирования результатов спортивной деятельности.

Литература

1. Программно-методическое пособие «Обучение каратэ на различных этапах подготовки: адаптированная учебная программа дополнительного образования детей» / Сост. Чупахин А.А., Кошелев О.П., Ветчинова Т.С., Пашкова У.Ю. – Орел, 2010.
2. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Изд-во «СААМ», 1995. – 448 с.

ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Плешакова О.И., Седых Н.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Чеботаева О.В.

Дошкольное образовательное учреждение № 95 г. Волгограда

Дошкольный возраст является одним из основных периодов развития человека, когда закладывается фундамент всех жизненно важных систем организма, то есть формируются основы здоровья. Роль и значение физической культуры в этом нельзя переоценить. Исследования специалистов доказывают, что ведущее звено в решение этой проблемы принадлежит двигательной активности.

Ключевые слова: дошкольники, двигательная активность, режим двигательной активности.

THE POSSIBILITIES OF OPTIMIZATION OF PRESCHOOL AGE CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY

Pleshakova O. I., Sedykh N.V.

Volgograd State Physical Education Academy

Chebotayeva O. V.

PSI No. 95 of Volgograd

The preschool age is one of the main periods of person's development when the foundation of all vital systems of organism are established, so health bases is formed. The role and value of physical education can't be overestimated. The scientific researches of experts prove that the leading link in the solution of this problem belongs to physical activity.

Keywords: preschool children, physical activity, physical activity mode.

Двигательная активность представляет собой естественную биологическую потребность человека, от степени реализации которой зависит развитие организм в целом

[1]. Организованная двигательная активность в детских дошкольных учреждениях исполняет роль своеобразного регулятора роста и развития и должна быть необходимым условием для совершенствования всех функций и систем организма детей и создавать реальные возможности для его нормальной жизнедеятельности. Тенденция ухудшения здоровья детей, наблюдаемая в последние десятилетия, подтверждает актуальность нашей проблемы [4]. Так, по данным Министерства здравоохранения и социального развития России общая заболеваемость детей в возрасте 5-7 лет за последние годы возросла на 32%. В среднем, каждый ребенок имеет 54 пропуска по причине болезни или карантина; количество детей, страдающих ожирением, возрастает в среднем на 1% каждый год.

Таким образом, чрезвычайно важен поиск путей оптимизации физических нагрузок и режимов двигательной активности детей в детских дошкольных учреждениях.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, в физическом воспитании дошкольников должен отдаваться приоритет:

- охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональному благополучию;

- формированию общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитию их физических качеств, инициативности, самостоятельности;

- обеспечению психолого-педагогической поддержки семьи и повышению компетентности родителей в вопросах развития, охраны и укрепления здоровья детей.

Реализация данных положений возможна посредством совершенствования процесса физического воспитания в детском саду. К основным формам занятий в системе физического воспитания относятся [5]:

- 1) занятия физической культурой в рамках расписания дошкольного учреждения;
- 2) малые формы неурочных занятий (утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультпаузы);
- 3) крупные формы неурочных занятий (физкультурно-оздоровительные праздники, Дни здоровья);
- 4) домашние задания по физической культуре;
- 5) самостоятельные занятия физическими упражнениями.

При этом важным условием выступает грамотный подбор физических упражнений, которые включаются в систему физического воспитания [2, 3].

Опрос родителей и детей 3-7 лет показал, что более 50% опрошенных выполняют утреннюю гимнастику, 73% детей предпочитают участие в подвижных играх на прогулке, а также 21% из опрошенных детей выполняет гимнастику после дневного сна. В связи с этим можно сделать заключение о том, что необходимо первое место в двигательном режиме дошкольников отводить физкультурно-оздоровительным мероприятиям, которые, как правило, проводятся ежедневно в малых формах неурочных занятий. К таким формам относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения во время прогулок, физкультминутки, динамические паузы и т.д.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы и должны быть хорошо знакомы детям.

Двигательная разминка проводится в перерывах между занятиями и ее основное назначение состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомляемости у детей, снять

эмоциональное напряжение в процессе учебно-игровых занятий, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала.

Физкультминутка проводится в процессе занятий. Она необходима для смены характера деятельности и позы ребенка путем выполнения тех или иных двигательных действий, позволяющих снять утомление, восстановить положительный эмоциональный настрой ребенка.

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости. Оздоровительные пробежки с детьми старшего дошкольного возраста целесообразно проводить 3 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию, что предусматривается обязательной государственной программой по физическому воспитанию. На прогулке длительность игр и упражнений составляет 10-12 минут, если в этот день планируется физкультурное занятие, в остальные дни - 30 - 40 минут. На вечерней прогулке подвижным играм и физическим упражнениям отводится 10–15 минут. Необходимо подбирать такие подвижные игры, в которых преобладают беговые и прыжковые упражнения.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре, которые выступают как основная форма обучения двигательным навыкам и умениям, а так же способствуют формированию оптимального уровня двигательной активности детей. Рекомендовано проводить занятия по физической культуре не менее 3 раз в неделю (одно на воздухе). Для поддержания стойкого интереса к занятиям, и, как следствие, повышения двигательной активности детей, возможно проводить не только традиционные физкультурные занятия, но и занятия с элементами аэробики, ритмической гимнастики, йоги, сюжетно-ролевые, игровые.

Третье место по повышению двигательной активности отводится самостоятельной двигательной активности. Она дает широкий спектр для проявления их индивидуальных двигательных возможностей, а так же является важным источником активности ребенка. Побудительной силой к самостоятельной двигательной активности, по нашим наблюдениям, может выступать как традиционное, так и нетрадиционное физкультурное оборудование. К такому оборудованию относятся детские тренажеры, «спортивные конструкторы», детские батуты, игровые лестницы и т.д. Нестандартное оборудование выступает стимулом к занятиям не только для детей, но и служит дополнительным стимулом для физкультурно-оздоровительной работы педагогов. Использование нестандартного оборудования способствует решению следующих педагогических задач:

- обогащение знаний о мире предметов и их многофункциональности;
- создание условий для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий;
- приучать применять предметы нестандартного оборудования в самостоятельной деятельности;
- побуждать интересы к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении;
- способствовать формированию двигательных умений и навыков, а так же развитию физических качеств.

Кроме того, развивающая предметно-пространственная среда становится более содержательной, насыщенной, полифункциональной, доступной и безопасной.

Таким образом, в детских дошкольных учреждениях организация процесса физического воспитания детей дошкольного возраста должна быть направлена на решение одной из важнейших задач этого возраста - укрепление и сохранение здоровья ребенка непосредственно через активизацию двигательного потенциала каждого из них. И это возможно благодаря рациональному применению различных форм организаций двигательной активности детей в режиме дня детского дошкольного учреждения.

Литература

1. Логвина, Т.Ю. Проблемы сохранения здоровье детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина // Мир спорта. - 2014. № 1 - С. 33.
2. Кравченко, В.М. Технология игрового тренинга формирования мотивации у дошкольников к занятиям спортом / В.М. Кравченко, К.А. Минченков, Л.А. Бартановская, В.В. Пономарев // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2014. - №6 - С. 65.
3. Михайлов, Н.Г. Использование методов волновой биомеханики для увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста / Н.Г. Михайлов, А.И. Кавокин // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2014. - №6 - С. 32.
4. Сингур, М.Е. Формирование режима двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в условиях ФГОС / М.Е. Сингур, Н.В. Пешкова, В.Ю. Лосев, О.Н. Кизаев // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2015. - №6 - С. 86.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. цент «Академия», 2007. – С. 32.

К ВОПРОСУ ОБ ОЦЕНКЕ ГИБКОСТИ ДЕВОЧЕК В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Пожидаев С.Н.

Донской государственный технический университет

Князев А.А., Пожидаева И.Л.

Ростовский-на-Дону государственный экономический университет

В статье рассматриваются вопросы оценки гибкости у юных спортсменок в спортивно-оздоровительной гимнастике. Данный процесс рассматривается как отдельная технология, позволяющая планомерно и последовательно провести диагностические процедуры. Важным моментом является наличие в статье тестов оценки гибкости различных частей и критериев их балльной оценки.

Ключевые слова: гибкость, тесты, спортивно-оздоровительная гимнастика.

TO THE QUESTION OF GIRLS' FLEXIBILITY EVALUATION IN SPORTS GYMNASTICS

Pozhidaev S.N.

Don State Technical University

Knyazev A.A., Pozhidaeva I.L.

Rostov-on-Don State University of Economics

The article deals with flexibility evaluation of young athletes taking up recreational gymnastics. This process is determined as a separate technology that allows systematically and consistently carry out diagnostic procedures. The important point is the presence in the article epy flexibility tests of different parts of assessment criteria and their scoring.

Keywords: flexibility tests, fitness gym.

Современная спортивно-оздоровительная работа характеризуется высокой «инновационной» активностью, не всегда адекватной разносторонностью и восприимчивостью к новому. Это приводит к тому, что разрабатываемые программы в области гимнастики носят, чаще всего, эмпирический характер, описывающий «видение» и опыт авторов-разработчиков, не имеют серьезного теоретического обоснования и, естественно, малоэффективны.

Одним из подходов повышения эффективности и качества спортивно-оздоровительной деятельности является, разрабатываемая нами, методология проектирования педагогических объектов, которая идет в русле верификации теоретических положений науки, путем проверки их «на истинность», сопоставления с наблюдаемыми объектами, чувственными данными и экспериментом.

Так, в рамках модернизации методик спортивно-оздоровительной тренировки гимнастической направленности, нами сформулированы требования качества учебно-тренировочного процесса: обоснованность и надежность достижения целей; управляемость и научность используемых моделей.

Необходимо отметить, что возможностями такого совершенствования являются конструкции процессно-деятельностного представления учебно-тренировочного процесса, этапно-текущего и оперативного видов контроля, модельные характеристики. Это дает понимание и позволяет разрабатывать различные модели (представления) организации тренировочного процесса [2]: программное, методическое, технологическое.

Так в гимнастике, *комплексно-программная модель* имеет традиционное музыкально-ритмическое построение движений, которые объединены, на основе преимущественно эмпирической логики, в комплексы (программы) общеразвивающих упражнений.

Методическая конструкция более продвинута и предусматривает использование этапов, в которых эмпирико-теоретические методы, совместно с комплексами упражнений, дозируются нагрузкой.

Технологическая конструкция характеризуется четкой постановкой цели и её детализацией в модельных характеристиках, а использование оперативно-этапных контуров контроля и управления приводит к различным сценариям этапов и их структур.

Учитывая описанное выше, удовлетворить возросшие современные требования к воспитанию гибкости (под которой, нами традиционно понимается максимальная подвижность в суставах) в спортивно-оздоровительной гимнастике, можно путем приме-

нения технологической конструкции, а не только заимствованием движений из восточных систем физического совершенствования (йоге, дыхательных гимнастиках, цигуне и тайцзи-цюане и др.).

На этом основании технология воспитания гибкости в спортивно-оздоровительной гимнастике младших школьников приобретает следующий вид. [1] Так, перед началом работы, необходимо произвести контроль гибкости и грамотное целеполагание дальнейших действий, путем использования вариативных тестов на гибкость следующих видов: пассивная, пассивно-активная; активная (таблица 1).

На втором этапе предусматривается применение различных типов действий (сценариев) по воспитанию гибкости на основании состояний и задач юных гимнасток, с использованием и конструированием вариативных комплексов упражнений на пояс нижних и верхних конечностей, позвоночник. Необходимо заметить, что выбор сценариев («стандартный», «укрепляющий», «расслабляющий») обусловлен использованием коэффициента дефицита активной гибкости, высокие значения которого указывают на необходимость применения «стандартной» стратегии, а низкие – на «укрепляющую» или «расслабляющую».

На третьем этапе технологии происходит повторное тестирование для выявления воздействия сценария и разработанных упражнений, а также для принятия решений о последующих этапах работы. Так, если повторное тестирование выявило не полное достижение параметров цели, то происходит переход к четвертому этапу – коррекции. Если же тестирование удовлетворяет требованиям, то следующий этап – шестой.

Четвертый, коррекционный этап, предполагает использование и создание достаточно сложных, чаще всего, индивидуально ориентированных коррекционных сценариев и движений. Пятый этап характеризуется повторным тестированием, ориентированным на контроль корректируемых параметров. Шестой этап – выход из разработанной системы достижения. Для успешной реализации, созданной технологии, нами составлен годовой план-график работы.

Таблица 1
Вариативные тесты контроля гибкости в спортивно-оздоровительной гимнастике

<i>Направление - лентность</i>	<i>Упр.</i>	<i>Вид гибкости</i>	<i>№ п/п</i>	<i>ТЕСТЫ</i>	<i>Оценка 5 (держат 1 сек.)</i>	<i>Оценка 4 (держат 1 сек.)</i>	<i>Оценка 3 (держат 1 сек.)</i>	<i>Оценка 2 (держат 1 сек.)</i>
Позвоночник	Складочка	<i>Пассивная</i>	1.1.	<i>Складочка вертикальная стоя (наклон вперед из и.п. стоя на скамейке)</i>	Коснуться запястьем рук	Коснуться ладонями рук	Коснуться пальцами рук	Нет касания пальцами рук
		<i>Пассивно-активная</i>	1.2.	<i>Складочка горизонтальная сидя</i>	Коснуться запястьем рук	Коснуться ладонями рук	Коснуться пальцами рук	Нет касания пальцами рук

	<i>Мост</i>	<i>Ак- тив ная</i>	1.3.	<i>Складочка вертикаль- ная лежа</i> (из и.п. лежа на спине)	Касание кистей и носков	Касание кистей и подъема стоп	Касание кистей и голени	Касание кистей и колен	
		<i>Пас- сив- ная</i>	2.1.	<i>Мост вперед</i> (прогибание вперед из и.п. стоя спиной к гимн. стенке с захватом рейки возле головы)	Расстоя- ние ру- ки-ноги (пря- мые) меньше длины тела	Расстоя- ние руки- ноги (прямые) равно длине те- ла	Расстоя- ние руки- ноги (прямые) больше длины тела	Расстояние руки-ноги (согнутые) больше длины тела	
		<i>Пас- сив- но- ак- тив ная</i>	2.2.	<i>Мост лежа на спине</i>	Расстоя- ние ру- ки-ноги (пря- мые) меньше длины тела	Расстоя- ние руки- ноги (прямые) равно длине те- ла	Расстоя- ние руки- ноги (прямые) больше длины тела	Расстояние руки-ноги (согнутые) больше длины тела	
		<i>Ак- тив ная</i>	2.3.	<i>Мост лежа на животе (корзиночка)</i>	Расстоя- ние ру- ки-ноги (пря- мые) меньше длины тела	Расстоя- ние руки- ноги (прямые) равно длине те- ла	Расстоя- ние руки- ноги (прямые) больше длины тела	Расстояние руки-ноги (согнутые) больше длины тела	
	Пояс нижних конечностей	<i>Шпагат на левую</i>	<i>Пас- сив- ная</i>	2.1.	<i>Шпагат на левую</i>	Ноги пол- ностью на полу, руки в стороны	Ноги не полно- стью при- легают к полу, слегка согнуты, руки в стороны	Ноги ло- дыжками и коленя- ми приле- гают к полу, ру- ки на по- лу	Ноги ло- дыжками прилегают к полу, ру- ки на полу
			<i>Пас- сив- но- ак- тив ная</i>	2.2.	<i>Шпагат на левую лежа на спине</i>	Нога в зоне выше головы	Нога в зоне от плеча до головы	Нога в зоне от плеча до таза	Нога не доходит до уровня таза
			<i>Ак- тив ная</i>	2.3.	<i>Шпагат на левую стоя</i>	Нога в зоне выше головы	Нога в зоне от плеча до головы	Нога в зоне от плеча до таза	Нога не доходит до уровня таза

<i>Шаг на правую</i>	<i>Пассивная</i>	3.1.	<i>Шаг на правую</i>	Ноги полностью на полу, руки в стороны	Ноги полностью прилегают к полу, слегка согнуты, руки в стороны	Ноги лодыжками и коленями прилегают к полу, руки на полу	Ноги лодыжками прилегают к полу, руки на полу
	<i>Пассивно-активная</i>	3.2.	<i>Шаг на правую лежа на спине</i>	Нога в зоне выше головы	Нога в зоне от плеча до головы	Нога в зоне от плеча до таза	Нога не доходит до уровня таза
	<i>Активная</i>	3.3.	<i>Шаг на правую стоя</i>	Нога в зоне выше головы	Нога в зоне от плеча до головы	Нога в зоне от плеча до таза	Нога не доходит до уровня таза
<i>Шаг прямой</i>	<i>Пассивная</i>	4.1.	<i>Шаг прямой</i>	Ноги полностью на полу, руки в стороны	Ноги полностью прилегают к полу, слегка согнуты, руки в стороны	Ноги лодыжками и коленями прилегают к полу, руки на полу	Ноги лодыжками прилегают к полу, руки на полу
	<i>Пассивно-активная</i>	4.2.	<i>Шаг прямой лежа на левом боку (подъем правой ноги вверх)</i>	Нога в зоне выше головы	Нога в зоне от плеча до головы	Нога в зоне от плеча до таза	Нога не доходит до уровня таза
	<i>Активная</i>	4.3.	<i>Шаг прямой лежа на правом боку (подъем левой ноги вверх)</i>	Нога в зоне выше головы	Нога в зоне от плеча до головы	Нога в зоне от плеча до таза	Нога не доходит до уровня таза
<i>Шаг прямой</i>	<i>Пассивная</i>	4.4.	<i>Шаг прямой правой стоя (подъем правой ноги в сторону)</i>	Нога в зоне выше головы	Нога в зоне от плеча до головы	Нога в зоне от плеча до таза	Нога не доходит до уровня таза

		<i>Пассивно-активная</i>	4.5.	<i>Шагат прямой левой стоя (подъем левой ноги в сторону)</i>	Нога в зоне выше головы	Нога в зоне от плеча до головы	Нога в зоне от плеча до таза	Нога не доходит до уровня таза
		<i>Активная</i>	4.6.	<i>Шагат прямой лежа на спине</i>	Ширина ног больше ширины рук в стороны	Ширина ног равна ширине рук в стороны	Ширина ног меньше ширины рук в стороны	Ширина ног равна и меньше ширины согнутых рук в стороны
Пояс верхних конечностей		<i>Пассивная</i>	5.1.	<i>Пронос рук над головой с фиксацией гимнастической палки назад-вперед</i>	Расстояние между кистями меньше ширины плеч	Расстояние между кистями равно ширине плеч	Расстояние между кистями больше ширины плеч, но меньше согнутых рук в стороны	Расстояние между кистями больше ширины согнутых рук в стороны
		<i>Активная</i>	5.2	<i>Пронос рук над головой без фиксации гимнастической палки назад-вперед</i>	Расстояние между кистями меньше ширины плеч	Расстояние между кистями равно ширине плеч	Расстояние между кистями больше ширины плеч, но меньше согнутых рук в стороны	Расстояние между кистями больше ширины согнутых рук в стороны

Педагогические эксперименты, направленные на проверку эффективности предложенной технологии воспитания гибкости, проходили на базе школьных секций по художественной и эстетической гимнастике. По результатам можно утверждать, что применение технологии воспитания гибкости позволяет осуществлять более эффективную подготовку младших школьниц в спортивно-оздоровительной гимнастике, выражающуюся в улучшении показателей контроля и привлекательности секционных занятий, приводящую к повышению качества учебно-тренировочного процесса, в целом.

Литература

1. Пожидаев, С.Н. Модернизация тестов гибкости в направлении повышения качества / С.Н. Пожидаев, И.Л. Пожидаева // «Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи 2012» в рамках конгресса «Медицина спорта. Сочи 2012». Всероссийская (с

международным участием) научно-практическая конференция г. Сочи 20-23 июня 2012 г. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2012. – С. 593-595.

2. Пожидаев, С.Н. Разработка спортивно-оздоровительных технологий / С.Н. Пожидаев, И.Л. Пожидаева // Физическая культура, здравоохранение и образование. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск, Томский государственный университет, 2012. – 197-199.

ЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БАСКЕТБОЛЕ

Родин А.В., Захаров П.С.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

В статье рассматриваются вопросы проведения этапного контроля физической работоспособности квалифицированных баскетболистов в процессе годового тренировочного цикла. Приводятся данные о взаимосвязи показателей физической работоспособности спортсменов и их влиянии на эффективность игровых действий.

Ключевые слова: квалифицированные баскетболисты, этапный контроль, физическая работоспособность, индивидуальные технико-тактические действия.

STAGE CONTROL OF ATHLETES' PHYSICAL EFFICIENCY AS FACTOR OF INCREASING THE EFFICIENCY OF INDIVIDUAL TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN BASKETBALL

Rodin A.V., Zakharov P.S.

Smolensk state academy of physical culture, sport and tourism

The article analyses the questions of carrying out stage control of physical efficiency of qualified basketball players in the course of a year training cycle. The given data on interrelation of indicators of athletes' physical efficiency and their influence on efficiency of game actions are provided.

Keywords: the qualified basketball players, stage control, physical working capacity, individual technical and tactical actions.

Введение. Эффективность учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение физической работоспособности и технико-тактических действий квалифицированных спортсменов, в теории и практике спорта традиционно оценивается с помощью контроля динамики результатов в годовом цикле подготовки [1, 2, 7].

Одним из наиболее значимых видов контроля для квалифицированных игроков является этапный контроль, характеризующий степень подготовленности спортсменов и обеспечивающий своевременную коррекцию тренировочных воздействий в различных периодах годового цикла подготовки [3, 4, 5, 6].

Вместе с тем, при достаточной изученности вопросов оценки подготовленности спортсменов, в настоящее время еще далеко не решена задача научного обоснования

теоретико-методической составляющей этапного контроля физической работоспособности квалифицированных баскетболистов и ее влияния на эффективность индивидуальных технико-тактических действий.

Методика исследования. Исследование проводилось в 2012-2013 гг. В исследовании приняли участие квалифицированные баскетболисты (КМС) БК «Энергия» и «Академспорт» (г. Смоленск), участвующие в Чемпионате России 1 лиги и Ассоциации студенческого баскетбола России. Этапный контроль включал в себя изучение показателей физической работоспособности и индивидуальных технико-тактических действий в процессе годичного тренировочного цикла. Для этого была применена функциональная диагностика и педагогическое наблюдение с элементами видеосъемки и методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследованиями установлено, что наибольшие показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) на всех этапах годичного тренировочного цикла выше у игроков, выполняющих на площадке функции защитников (табл. 1), при этом они достоверно выше, чем у центровых ($p < 0,05$), и не достоверны по отношению к нападающим ($p > 0,05$).

Таблица 1

Динамика показателей жизненной емкости легких у квалифицированных баскетболистов различных амплуа в годичном тренировочном цикле ($\bar{X} \pm m$)

Этапы	Центровые		Нападающие		Защитники	
	Н	К	Н	К	Н	К
В	4,6±0,6	4,9±0,7	5,4±0,8	5,6±0,8	6,5±1,0	6,7±1,0
	>0,05		>0,05		>0,05	
ОП	4,8±0,7	5±0,8	5,5±0,9	5,9±1,0	6,6±1,2	7±1,3
	>0,05		>0,05		>0,05	
СП	5,1±0,8	5,7±0,9	5,5±0,8	7,2±1,1	6,6±1,2	8,0±1,4
	>0,05		<0,05		<0,05	
К	5,6±0,9	5,5±0,7	6,5±1,0	6,3±0,9	7,3±1,2	7±1,0
	>0,05		>0,05		>0,05	
П	5,6±0,7	5,1±0,6	6,3±0,9	5,9±0,8	6,9±1,3	6,5±1,0
	>0,05		>0,05		>0,05	
С	5,2±0,6	4,8±0,4	6±0,7	5,6±0,6	6,6±0,9	6,4±0,8
	>0,05		>0,05		>0,05	
ВПГ	4,7±0,6	4,7±0,5	5,5±0,7	5,3±0,6	6,3±0,8	6,4±0,8
	>0,05		>0,05		>0,05	
ВПД	4,6±0,5	4,9±0,6	5,4±0,8	5,7±0,9	6,4±1,1	6,7±1,3
	>0,05		>0,05		>0,05	

Примечание: Н – в начале этапа; К – в конце этапа

Анализ данных таблицы 1 свидетельствует, что у центровых, нападающих и защитников происходит достоверное увеличение показателей ЖЕЛ в процессе втягивающего, общеподготовительного и специально-подготовительного этапов ($p < 0,05$). Так, у центровых в начале втягивающего этапа показатели равнялись 4,6±0,6 л, у нападающих - 5,4±0,8 л и у защитников - 6,5±1,0 л, а к концу специально-подготовительного они возросли до 5,7±0,9; 7,2±1,1 и 8,0±1,4 л, соответственно, что свидетельствует об увеличении резервных возможностей дыхательной системы.

Характерно, что у нападающих и защитников показатели ЖЕЛ достоверно увеличиваются в процессе специально-подготовительного этапа, что свидетельствует о высокой эффективности используемых средств физической подготовки и физической

нагрузки в процессе функциональной подготовки квалифицированных баскетболистов на подготовительном периоде.

Весьма примечательно, что у игроков всех амплуа снижение показателей ЖЕЛ начинает происходить уже на контрольном этапе подготовительного периода годового тренировочного цикла (табл. 1). В итоге на соревновательном периоде тенденция к снижению показателей ЖЕЛ продолжает сохраняться, и к концу периода показатели у центровых достигают $4,8 \pm 0,4$ л, у нападающих - $5,6 \pm 0,6$ л и у защитников - $6,4 \pm 0,8$ л ($p > 0,05$), что свидетельствует о снижении потенциала функциональной подготовленности в период ответственных соревнований, которые конечно же негативно отражаются на эффективности технико-тактических действий.

В процессе переходного периода показатели стабилизируются и незначительно повышаются ввиду использования средств активного отдыха.

Форсированная жизненная емкость легких (ФЖЕЛ) характеризует нарушения трахеобронхиальной проходимости. Чем меньше показатели, тем выше нарушения и, как следствие, слабое снабжение кислородом организма спортсмена.

Выявлено, что наибольшие показатели трахеобронхиальной проходимости воздуха отмечаются у игроков, выполняющих функции нападающих (табл. 2). Характерно, что у всех амплуа в процессе подготовительного периода годового тренировочного цикла происходит достоверное увеличение показателей ФЖЕЛ, что во многом обусловлено, на наш взгляд, эффективным использованием средств и тренировочной нагрузки, направленной на расширение функциональных возможностей дыхательной системы, которая в частности определяет физическую работоспособность.

Весьма примечательно, что на специально-подготовительном этапе происходит достоверное увеличение показателей ФЖЕЛ к концу этапа - $7,0 \pm 1,0$; $8,0 \pm 1,3$ и $8,8 \pm 1,5$ л, соответственно по сравнению с показателями, показанными в начале этапа центровыми, нападающими и защитниками ($p < 0,05$).

Таблица 2

**Динамика показателей форсированной жизненной емкости легких у
квалифицированных баскетболистов различных амплуа
в годичном тренировочном цикле ($\bar{X} \pm m$)**

Этапы	Центровые		Нападающие		Защитники	
	Н	К	Н	К	Н	К
В	$4,9 \pm 0,7$	$5,0 \pm 0,8$	$5,9 \pm 0,8$	$6,2 \pm 1,0$	$6,9 \pm 1,2$	$6,8 \pm 1,2$
	$>0,05$		$>0,05$		$>0,05$	
ОП	$5,1 \pm 0,8$	$5,0 \pm 0,9$	$6,0 \pm 1,1$	$6,5 \pm 1,3$	$6,8 \pm 1,3$	$7,2 \pm 1,3$
	$>0,05$		$>0,05$		$>0,05$	
СП	$5,1 \pm 0,9$	$7,0 \pm 1,0$	$6,4 \pm 0,9$	$8,0 \pm 1,3$	$7,0 \pm 1,0$	$8,8 \pm 1,5$
	$<0,05$		$<0,05$		$<0,05$	
К	$6,2 \pm 0,8$	$6,3 \pm 1,0$	$7,5 \pm 1,1$	$7,6 \pm 1,2$	$8,0 \pm 1,3$	$8,2 \pm 1,4$
	$>0,05$		$>0,05$		$>0,05$	
П	$6,3 \pm 0,9$	$6,1 \pm 0,7$	$7,4 \pm 1,2$	$7,0 \pm 1,0$	$8,0 \pm 1,3$	$7,5 \pm 1,0$
	$>0,05$		$>0,05$		$>0,05$	
С	$6,5 \pm 0,8$	$4,9 \pm 0,6$	$7,0 \pm 0,9$	$5,4 \pm 0,6$	$7,6 \pm 1,2$	$5,9 \pm 0,8$
	$<0,05$		$<0,05$		$<0,05$	
ВПГ	$5,0 \pm 0,6$	$5,0 \pm 0,6$	$5,8 \pm 0,8$	$5,9 \pm 0,7$	$6,4 \pm 0,9$	$6,4 \pm 0,8$
	$>0,05$		$>0,05$		$>0,05$	
ВПД	$5,1 \pm 0,6$	$5,3 \pm 0,6$	$5,8 \pm 0,7$	$5,6 \pm 0,8$	$6,2 \pm 1,0$	$6,4 \pm 1,1$
	$>0,05$		$>0,05$		$>0,05$	

Результаты исследования показали, что на предсоревновательном и соревновательном этапах годового тренировочного цикла происходит снижение показателей ФЖЕЛ, при этом необходимо констатировать, что на соревновательном этапе эти снижения имеют достоверную тенденцию ($p < 0,05$). Так, у центровых в начале соревновательного этапа показатели равнялись $6,5 \pm 0,8$ л, а к концу снизились до $4,9 \pm 0,6$, у нападающих с $7,0 \pm 0,9$ л снизились до $5,4 \pm 0,6$ л, а у защитников с $7,6 \pm 1,2$ л до $5,9 \pm 0,8$ л ($p < 0,05$). Данная тенденция связана с тем, что в результате накопления усталости у баскетболистов в соревновательном периоде, ввиду высоких нагрузок, происходят нарушения в работе дыхательной системы, что приводит к низким показателям функциональной подготовленности спортсменов.

Показатели объема форсированного выдоха (ОФВ₁) позволяют судить об объеме форсированного выдоха за первую секунду, что позволяет судить об увеличении или снижении воздушного потока, который отражается на функциональных показателях подготовленности квалифицированных баскетболистов.

Показатели объема форсированного выдоха имеют такую же тенденцию, как и показатели ЖЕЛ и ФЖЕЛ, которая заключается в более высоких показателях у защитников по сравнению с центровыми и нападающими на всех этапах годового тренировочного цикла (табл. 3).

Выявлено, что на специально-подготовительном этапе происходит достоверное увеличение показателей ОФВ₁ к концу этапа у центровых до $7,1 \pm 1,0$ л, у нападающих до $8,0 \pm 1,0$ л и у защитников до $9,0 \pm 1,2$ л, по сравнению с данными в начале этапа ($p < 0,05$).

Таблица 3

Динамика показателей объема форсированного выдоха у квалифицированных баскетболистов различных амплуа в годовом тренировочном цикле ($\bar{X} \pm m$)

Этапы	Центровые		Нападающие		Защитники	
	Н	К	Н	К	Н	К
В	$4,9 \pm 0,7$	$5,3 \pm 1,0$	$5,8 \pm 0,8$	$6,2 \pm 0,9$	$6,8 \pm 1,1$	$7,2 \pm 1,1$
	>0,05		>0,05		>0,05	
ОП	$5,2 \pm 0,8$	$5,6 \pm 0,7$	$6,1 \pm 0,8$	$6,5 \pm 0,9$	$7,1 \pm 1,0$	$7,5 \pm 1,0$
	>0,05		>0,05		>0,05	
СП	$5,6 \pm 0,9$	$7,1 \pm 1,0$	$6,3 \pm 0,9$	$8,0 \pm 1,0$	$7,2 \pm 1,0$	$9,0 \pm 1,2$
	<0,05		<0,05		<0,05	
К	$6,5 \pm 1,1$	$6,8 \pm 1,1$	$7,5 \pm 1,1$	$7,8 \pm 1,2$	$8,6 \pm 1,3$	$8,7 \pm 1,4$
	>0,05		>0,05		>0,05	
П	$6,9 \pm 1,1$	$6,6 \pm 1,0$	$7,9 \pm 1,4$	$7,5 \pm 1,2$	$8,6 \pm 1,4$	$8,5 \pm 1,1$
	>0,05		>0,05		>0,05	
С	$6,6 \pm 1,0$	$4,9 \pm 0,7$	$7,5 \pm 1,1$	$5,8 \pm 0,9$	$8,4 \pm 1,4$	$6,7 \pm 1,1$
	<0,05		<0,05		<0,05	
ВПГ	$5,5 \pm 0,8$	$5,2 \pm 0,5$	$6,3 \pm 0,8$	$6,3 \pm 0,7$	$7,3 \pm 1,2$	$7,0 \pm 0,9$
	>0,05		>0,05		>0,05	
ВПД	$5,3 \pm 0,6$	$5,6 \pm 0,7$	$6,3 \pm 0,7$	$6,6 \pm 0,8$	$7,1 \pm 1,0$	$7,4 \pm 1,1$
	>0,05		>0,05		>0,05	

На соревновательном этапе показатели также имеют тенденцию снижения к концу этапа у центровых, нападающих и защитников до $4,9 \pm 0,7$; $5,8 \pm 0,9$ и $6,7 \pm 1,1$ л, соответственно ($p < 0,05$). Данный факт свидетельствует о том, что в результате постепенного наращивания физической нагрузки у квалифицированных баскетболистов всех амплуа происходит увеличение резервных возможностей дыхательной системы. В то

же время в процессе преодоления большого объема соревновательной нагрузки отмечается снижение функциональных показателей, что свидетельствует о необходимости внедрения постоянного контроля в процесс подготовки спортсменов с целью снижения или увеличения в тренировочном процессе тренировочной нагрузки в зависимости от тех показателей, которые спортсмен демонстрирует в ходе соревновательного периода годового цикла.

Полученные данные послужили основой для дальнейшей организации исследования, направленного на изучение показателей индивидуальных технико-тактических действий технической и их взаимосвязи с физической работоспособностью квалифицированных баскетболистов различных амплуа в процессе годового тренировочного цикла.

Результаты этапного контроля свидетельствуют, что для подготовки квалифицированных баскетболистов технико-тактическая подготовленность ведущее значение имеет в соревновательном периоде на предсоревновательном и соревновательном этапах.

На предсоревновательном этапе соревновательного периода годового тренировочного цикла у квалифицированных баскетболистов выполняющих функции центровых, нападающих и защитников происходит незначительное снижение показателей точности 2-х очкового броска (ТБ₂) ($p > 0,05$; табл. 4).

Это, на наш взгляд, связано со снижением на соревновательном периоде средств технической подготовки, что может негативно сказываться на достижении спортивного результата.

Таблица 4

Показатели этапного контроля технико-тактической подготовленности на предсоревновательном этапе годового тренировочного цикла квалифицированных баскетболистов ($\bar{X} \pm m$)

Показатели	Центровые		Нападающие		Защитники	
	Н	К	Н	К	Н	К
ТБ ₂	8,6±1,5	8,2±1,7	9,2±2,0	9,1±1,8	4,3±0,8	4,0±0,5
	>0,05		>0,05		>0,05	
ТШБ	5,5±1,6	5,2±1,0	9,6±1,9	9,5±2,0	9,9±2,0	9,4±2,0
	>0,05		>0,05		>0,05	
КБ _и	16,3±2,7	16,4±2,4	21,4±2,7	20,6±2,8	13,1±2,2	13,3±2,7
	>0,05		>0,05		>0,05	
КГП	6,0±1,3	5,8±1,3	7,0±1,5	6,6±1,1	3,4±0,9	3,0±0,6
	>0,05		>0,05		>0,05	
КО _в	5,2±0,9	5,9±0,7	4,5±0,8	6,0±0,8	2,4±0,2	3,1±0,2
	>0,05		<0,05		>0,05	
КО _п	3,7±0,7	5,8±0,9	5,7±1,2	6,7±1,3	5,6±1,1	6,2±1,7
	<0,05		>0,05		>0,05	
КП	2,1±0,5	1,9±0,3	6,6±1,3	6,0±1,2	4,9±1,1	4,2±1,0
	>0,05		>0,05		>0,05	
ОМ _{сц}	13,7±2,5	13,4±2,2	8,5±1,6	8,0±1,7	4,7±0,9	4,5±0,8
	>0,05		>0,05			
ОМ _{чщ}	7,7±1,5	7,2±1,5	9,2±1,8	8,9±1,7	2,9±0,5	2,3±0,3
	>0,05		>0,05		>0,05	

Результаты исследования показывают, что у центровых, нападающих и защитников к концу предсоревновательного этапа происходит снижение показателей точности штрафного броска (ТШБ), количества бросков с игры (КБ_и) и количества голевых передач (КГП) ($p > 0,05$; табл. 4), что, на наш взгляд, обусловлено увеличением соревновательной нагрузки.

Выявлено, что у нападающих игроков к концу этапа происходит увеличение количества ошибок при ведении (КО_в) с $4,5 \pm 0,8$ до $6,0 \pm 0,8$ раз ($p < 0,05$), а у центровых и защитников эти показатели увеличиваются, но не значительно ($p > 0,05$).

На предсоревновательном этапе у центровых к концу этапа отмечается увеличение количества ошибок при выполнении передач мяча (КО_п) с $3,7 \pm 0,7$ до $5,8 \pm 0,9$ раз ($p < 0,05$), а у нападающих и защитников изменения не достоверны ($p > 0,05$; табл. 4).

Установлено, что у игроков всех амплуа к концу предсоревновательного этапа отмечается незначительное снижение количества передач (КП), овладения мячом под своим и чужим щитом (ОМ_{сщ} и ОМ_{чщ}) ($p > 0,05$; табл. 4).

Выявлено, что у игроков всех амплуа к концу соревновательного этапа происходит снижение показателей ТБ₂ и ТШБ и лишь у центровых они достоверны и снижаются с $8,0 \pm 1,4$ до $5,9 \pm 1,2$ раз и $4,9 \pm 1,1$ до $3,7 \pm 0,7$ раз, соответственно ($p < 0,05$).

У центровых, нападающих и защитников к концу соревновательного этапа происходит снижение показателей КБ_и с $15,5 \pm 2,2$ до $12,5 \pm 1,8$; $19,5 \pm 2,5$ до $15,8 \pm 2,9$ и $13,0 \pm 2,0$ до $10,2 \pm 1,7$ раз, соответственно ($p < 0,05$), при этом данные показатели значительно ниже, чем на предсоревновательном этапе, что объясняется накапливающимся утомлением к концу соревновательного периода и не внесением своевременных корректив в тренировочный процесс.

Таблица 5

**Показатели этапного контроля технико-тактической подготовленности
на соревновательном этапе годичного тренировочного цикла
квалифицированных баскетболистов ($\bar{X} \pm m$)**

Показатели	Центровые		Нападающие		Защитники	
	Н	К	Н	К	Н	К
ТБ ₂	8,0±1,4	5,9±1,2	9,0±1,7	8,1±1,5	4,1±0,7	3,2±0,3
	<0,05		>0,05		>0,05	
ТШБ	4,9±1,1	2,8±0,7	8,8±1,4	7,9±1,4	9,0±1,5	8,0±1,5
	<0,05		>0,05		>0,05	
КБ _и	15,5±2,2	12,5±1,8	19,5±2,5	15,8±2,9	13,0±2,0	10,2±1,7
	<0,05		<0,05		<0,05	
КГП	5,7±1,1	3,6±0,8	6,0±1,0	4,1±0,7	3,0±0,7	2,2±0,6
	<0,05		<0,05		>0,05	
КО _в	5,8±0,8	8,1±1,4	6,1±0,9	8,2±1,3	3,7±0,4	5,9±0,7
	<0,05		<0,05		<0,05	
КО _п	4,8±1,0	6,9±1,2	6,7±1,5	9,0±1,6	6,5±1,2	8,9±1,8
	<0,05		<0,05		<0,05	
КП	2,0±0,4	1,1±0,3	5,7±1,0	4,4±0,8	4,0±0,6	3,0±0,3
	>0,05		>0,05		>0,05	
ОМ _{сщ}	13,3±2,2	10,1±1,9	8,2±1,2	6,0±0,9	4,1±0,8	2,1±0,5
	<0,05		<0,05		<0,05	
ОМ _{чщ}	6,7±1,0	4,0±0,7	8,2±1,3	6,1±0,8	2,3±0,4	1,0±0,1
	<0,05		<0,05		<0,05	

Количество голевых передач снижается к концу соревновательного этапа у центровых и нападающих с $5,7 \pm 1,1$ до $3,6 \pm 0,8$ и с $6,0 \pm 1,0$ до $4,1 \pm 0,7$ раз, соответственно ($p < 0,05$).

Количество ошибок при ведении и передачах у всех игроков имеет тенденцию к достоверному увеличению показателей, что негативно отражается на эффективности атакующих действий баскетболистов ($p < 0,05$; табл. 5).

Характерно, что к концу соревновательного периода у центровых, нападающих и защитников достоверно снижаются показатели овладения мячом, как у своего, так и у чужого щита, что сказывается отрицательно на активности игровых действий квалифицированных баскетболистов.

Заключение. Проведенное исследование позволяет заключить, что увеличение показателей технико-тактической подготовленности на подготовительном периоде обусловлено повышением в тренировочном процессе объема нагрузки по специальной физической и технико-тактической подготовке. Снижение показателей на соревновательном периоде до уровня подготовительного периода, на наш взгляд обусловлено во многом слабым контролем уровня физической работоспособности спортсменов и на этой основе внедрения эффективных средств подготовки, что ведет к снижению соревновательных результатов и наступлению утомления.

Литература

1. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. – 352 с.
2. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методическое пособие / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.
3. Захаров, П.С. Инновационная методика этапного контроля интегральной подготовленности квалифицированных баскетболистов в структуре годичного тренировочного цикла: дис. ... канд. пед. наук / П.С. Захаров. - Смоленск, 2013. - 174 с.
4. Костикова, Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
5. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. - М.: Советский спорт, 2009. - 168 с.
6. Родин, А.В. Особенности этапного контроля индивидуальных технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта / А.В. Родин // Вестник спортивной науки. – 2014. - №3. – С. 9-12.
7. Усков, В.А. Педагогическая технология программирования тактико-технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Усков. – М., 2004. – 54 с.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Саватенков В.А., Петров Н.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена исследованию специфики тактических действий при прохождении квалификационных этапов крупнейших мировых состязаний (Олимпийские игры, чемпионаты мира) в беге на 800 и 1500 метров. В результате проведенного исследования были установлены данные, характеризующие специфические особенности ведения тактических действий и соревновательной деятельности в беге на средние дистанции.

Ключевые слова: выносливость, бег на средние дистанции, тактические действия.

THE RESULTS OF RESEARCH OF PRODUCTIVE TACTICAL ACTIONS IN MIDDLE DISTANCE RUNNING

Savatenkov V.A., Petrov N.Y.

Volgograd State Physical Education Academy

The article is devoted to specifics of tactical action in passing the qualification stages of the largest world competitions (Olympic Games, World Championships) in the 800 and 1500 metres. The study data were established, describing specific features of tactical action and competitive activity in middle distance.

Keywords: endurance, run on average distances, tactical actions.

Введение. Определение победителя и призеров крупнейших официальных соревнований в беге на средние дистанции, проходит в несколько этапов. В беге на средние дистанции, соревнования состоят из предварительной, полуфинальной и финальной части. Таким образом, существует актуальная проблема, связанная с необходимостью исследования тактических действий высококвалифицированных бегунов в процессе прохождения квалификационных этапов в беге на средние дистанции.

Организация исследования. Анализировались следующие параметры соревновательной деятельности в беге на средние дистанции у мужчин:

- соотношение фактических результатов с личными достижениями;
- соотношение фактических результатов с лучшим результатом в текущем сезоне;
- соотношение фактических результатов соревнований при прохождении квалификационных этапов;

Для исследования тактических действий спортсменов при прохождении квалификационных этапов анализировались результаты соревновательной деятельности крупнейших мировых состязаний (Олимпийские игры и чемпионаты мира с 2000 по 2013 гг.). Более детально рассматривались результаты предварительных, полуфинальных и финальных стадий соревнований.

Результаты исследований. В результате анализа прохождения квалификационных этапов установлено, что победители и призеры крупнейших мировых состязаний выбирают тактику лидирования, стараясь продемонстрировать в каждом круге соревнований лучший результат в забеге. Кроме того, бегуны в каждом последующем круге соревнований, показывают более высокие результаты, чем в предыдущем. Данное явление объясняется тем, что по формуле соревнований первые два спортсмена каждого забега могут пройти отбор в следующий круг соревнований, и еще 2 могут отобраться

по времени. Для спортсменов, желающих бежать в финальном забеге, ставится задача любой ценой отобраться в полуфинальный или финальный забег. Спортсмены выбирают для себя самый надежный тактический вариант, стараясь избежать негативных последствий тактических действий оппонентов. Кроме того, данными действиями, спортсмены стремятся заранее выбить из игры соперников, до финальной стадии соревнований. Таким образом, в беге на 800 метров, борьба за призовые места ведется с самых первых метров предварительных забегов (табл. 1-2).

Таблица 1

Динамика соревновательной результативности победителей и призеров на дистанции 800 м в процессе прохождения квалификационных этапов различного уровня (Чемпионаты мира 2001 – 2013 гг.)

	Год	Забег		Полуфинал		Финал	
		Результат	Место	Результат	Место	Результат	Место
1	2013	1:44,90	1	1:44,71	1	1:43,31	1
2	2011	1:46,29	1	1:44,20	1	1:43,91	1
3	2009	1:46,40	1	1:45,26	4	1:45,29	1
4	2007	1:45,52	1	1:44,54	1	1:47,09	1
5	2005	1:46,17	1	1:44,30	2	1:44,24	1
6	2003	1:46,06	1	1:46,36	2	1:44,81	1
7	2001	1:45,49	1	1:44,47	1	1:43,70	1

Таблица 2

Динамика соревновательной результативности победителей и призеров на дистанции 800 м в процессе прохождения квалификационных этапов различного уровня (Олимпийские игры 2004 – 2012 гг.)

	Год	Забег		Полуфинал		Финал	
		Результат	Место	Результат	Место	Результат	Место
1	2012	1:45,90	1	1:44,35	1	1:40,91	1
2	2008	1:44,90	1	1:46,23	1	1:44,65	1
3	2004	1:46,20	1	1:44,29	2	1:44,45	1

Целевая тактическая установка в беге на 800 метров у мужчин на крупнейших официальных соревнованиях, проходящих в три круга, такова, что независимо от круга соревнования, бегуны показывают высокие спортивные результаты. Об этом говорят высокие коэффициенты реализации по отношению к личному рекорду и лучшему результату в сезоне во всех квалификационных этапах (табл. 3).

Таблица 3

Динамика соревновательной результативности победителей и призеров на дистанции 800 м в процессе прохождения квалификационных этапов различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира 2013 – 2001 гг.)

	n	Предварительный круг		Полуфинальный круг		Финальный круг	
		Кр	Кр	Кр	Кр	Кр	Кр
ЧМ	1	0,984	0,972	0,993	0,981	0,995	0,983
ЧМ	3	0,979	0,968	0,992	0,982	0,994	0,983
ЧМ	8	0,979	0,971	0,991	0,982	0,990	0,982
ОИ	1	0,978	0,964	0,971	0,971	1,007	0,986
ОИ	3	0,991	0,978	0,985	0,985	1,011	0,997
ОИ	8	0,987	0,979	0,987	0,987	0,999	0,990

В каждом последующем квалификационном этапе спортсмены стремятся продемонстрировать результаты быстрее предыдущей фазы соревнований. Это говорит о высоком уровне функциональной подготовленности спортсменов и способности демонстрировать серию высоких спортивных результатов с короткими промежутками времени для восстановления организма. Ведение тактических действий в данных условиях говорит о строгой рациональной трате накопленного потенциала подготовленности, способствующей эффективному прохождению квалификационных этапов и демонстрации высокого уровня конкурентоспособности в финальной части соревнований.

Целевые тактические действия при прохождении квалификационных этапов в беге на 1500 метров на крупнейших мировых состязаниях практически не отличаются от бега на 800 метров. Уровень результативности победителей и призеров в каждом круге соревнований несколько ниже, об этом свидетельствуют коэффициенты реализации, представленные в таблице. В предварительном и в полуфинальном круге соревнований спортсмены показывают практически равные спортивные результаты. Таким образом, решается задача экономизации сил в предварительной части соревнований для финального забега (табл. 4).

Таблица 4

Динамика соревновательной результативности победителей и призеров на дистанции 1500 м в процессе прохождения квалификационных этапов различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира 2013 – 2001 гг.)

	n	Предварительный круг		Полуфинальный круг		Финальный круг	
		Кр	Кр	Кр	Кр	Кр	Кр
ЧМ	1	0,956	0,948	0,959	0,951	0,977	0,969
ЧМ	3	0,961	0,952	0,962	0,953	0,984	0,974
ЧМ	12	0,964	0,957	0,970	0,963	0,980	0,972
ОИ	1	0,963	0,956	0,954	0,947	0,982	0,975
ОИ	3	0,969	0,961	0,966	0,957	0,986	0,977
ОИ	12	0,971	0,966	0,973	0,968	0,980	0,975

В отличие от ситуации в беге на 800 м у победителей на дистанции 1500 м чемпионатов мира отмечаются случаи выхода в следующий круг соревнований с мест с 1 по 5 в забегах и с 1 по 4 из полуфиналов. На Олимпийских играх победители финальной стадии выходят в предварительный и полуфинальный круг с первых позиций. Тем не менее, тактика выхода в следующий круг с первого места является преобладающей (табл. 5-6).

Таблица 5

Динамика соревновательной результативности победителей и призеров на дистанции 1500 м в процессе прохождения квалификационных этапов различного уровня (Чемпионаты мира 2001 – 2013 гг.)

	Год	Забеги		Полуфинал		Финал	
		Результат	Место	Результат	Место	Результат	Место
1	2013	3:38.15	1	3:43.30	1	3:36.28	1
2	2011	3:41.22	1	3:36.7	1	3:35.69	1
3	2009	3:37.59	5	3:36.87	4	3:35.93	1
4	2007	3:41.68	3	3:42.39	1	3:34.77	1
5	2005	3:38.32	1	3:34.69	1	3:37.88	1
6	2003	3:42.24	1	3:38.25	1	3:31.77	1
7	2001	3:36.97	1	3:39.54	1	3:30.68	1

Таблица 6

Динамика соревновательной результативности победителей и призеров на дистанции 1500 м в процессе прохождения квалификационных этапов различного уровня (Олимпийские игры 2004 – 2012 гг.)

	Год	Забеги		Полуфинал		Финал	
		Результат	Место	Результат	Место	Результат	Место
1	2012	3:35.15	1	3:42.24	1	3:34.08	1
2	2008	3:41.28	1	3:37.04	1	3:33.11	1
3	2004	3:37.86	1	3:40.87	1	3:34.18	1

Заключение. В результате анализа прохождения квалификационных этапов в беге на средние дистанции установлено, что победители и призеры крупнейших мировых состязаний выбирают тактику лидирования, стараясь продемонстрировать в каждом круге соревнований лучший результат в забеге. Это объясняется тем, что спортсмены стараются избежать негативных последствий тактических действий оппонентов, выбирая для себя самый надежный тактический вариант.

В беге на 800 м спортсмены стремятся продемонстрировать результаты быстрее предыдущих квалификационных этапов соревнований. Что свидетельствует о высоком уровне функциональной подготовленности спортсменов и способности демонстрировать серию высоких спортивных результатов. Ведение тактических действий в данных условиях говорит о рациональной трате накопленного потенциала подготовленности, способствующей эффективному прохождению квалификационных этапов и демонстрации высокого уровня конкурентоспособности в финальной части соревнований. В беге на 1500 м, предварительного и полуфинального круга соревнований, бегуны показывают практически равные спортивные результаты. Таким образом, решается задача экономизации сил в предварительной части соревнований для финального забега.

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ДАЙВИНГ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Самарский А.В.

г. Калгари, Канада

В данной статье рассматривается краткая история развития дайвинга. Анализируются классификация и особенности рекреационного дайвинга. Подробно описываются «мифы» использования дайвинга в различных целях: как оздоровительная процедура, как рекреационный вид, культура рекреационная дайвинга и занятие им в зависимости от социально-экономических возможностей дайверов.

Ключевые слова: дайвинг, рекреационный дайвинг, фридайвинг, дайверы.

RECREATIONAL DIVING: MYTHS AND REALITY

Samarsky A.V.

Calgary, Canada

This article describes a brief history of diving. We analyze the classification and characteristics of recreational diving. Details the "myths" of using diving for different purposes: as

a treatment, as a form of recreation, culture and recreational diving activity depending on their socio-economic opportunities of divers.

Keywords: diving, recreational diving, free diving, divers.

Вода покрывает 71% поверхности Земли, она является жизненно необходимым веществом для всех известных видов организмов. И хотя человек не создан для жизни в водной среде, стремление исследовать то, что находится под поверхностью воды, является неотъемлемым стремлением многих людей, и известно с тех времен, когда существовали древнейшие цивилизации общества. В Древней Греции, в трудах Платона и Гомера описывается как ныряльщики удерживали ногами камни для погружения на глубину до 30 метров, задерживая дыхание до 5 минут. В Римской Империи даже существовал закон о вознаграждении коммерческих ныряльщиков, *Lex Rhodia*. Тем не менее вплоть до 1878 года, когда Хенри Флесс изобрел дыхательный аппарат закрытого типа, и изобретения подводного аппарата открытого цикла в 1925 году французом Ивом Прие, человек не мог обрести автономности под водой, так как только аппарат Прие позволял не зависеть от подачи воздуха с поверхности. Жак-Ив Кусто и Эмиль Гагнан в 1943 году разработали «Аква-Ланг» и коммерциализировали это устройство в 1946 году во Франции. Именно с этого момента начинается эра рекреационного дайвинга – погружения под воду без коммерческой цели.

Условно современный дайвинг может быть подразделен на следующие направления:

1. Фридайвинг – или апнеа;
2. Рекреационный;
3. Технический;
4. Профессиональный;
5. Коммерческий.

Рекреационный и профессиональный направления дайвинга осуществляются, как и технический и коммерческий, при помощи постоянной подачи воздуха и поддержания нормального процесса дыхания. Апнеа – это единственный вид дайвинга, основанный на задержке дыхания.

Миф №1. Дайвинг требует отличного состояния здоровья. В отличие от технического и коммерческого дайвинга, рекреационный дайвинг осуществляется без специальной декомпрессионной процедуры. Отличие рекреационного и профессионального дайвинга заключается в том, что первый является «работодателем» второго. Профессиональные дайверы – это инструкторы, которые обучают рекреационных коллег. Вопреки общераспространенному мнению, рекреационный дайвинг не связан с отменным физическим здоровьем. Несмотря на то, что существуют определенные ограничения на занятие рекреационным дайвингом по состоянию здоровья, например, дайвинг может быть недоступен астматикам, людям с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, людям с отоларингическими ограничениями, все же в основном медицинских ограничений на занятия рекреационным дайвингом не больше, чем на полет рейсом гражданской авиации. Суть в том, что рекреационный дайвинг запрещен на глубину ниже 39 метров, так как именно эта глубина признана сообществом, как не требующая процедуры декомпрессии (то есть позволяющая непрерывное всплытие на поверхность).

Миф №2. Рекреационный дайвинг не требует специальной подготовки. Ограничения на погружения и всплытие без декомпрессии связаны с двумя факторами: поведением газа под давлением и влиянием азота на организм человека. Многолетние и международные исследования проблем компрессионной болезни и азотно-кислородного

наркоза показывают, что глубина и время нахождения на ней очень важны при определении лимитов рекреационного дайвинга.

Как известно, давление связано с толщиной слоя и физико-химическими характеристиками среды нахождения объекта. На поверхности земли на уровне моря давление принято за 1 атмосферу (то есть 1 единица силы давления воздуха (атмосфера) равна 1.01 кг/см^2), с погружением в воду, в среднем давление возрастает на 1 атмосферу (1.01 кг/см^2) с каждыми 10 метрами глубины. Таким образом, на глубине в 10 метров в морской воде давление, испытываемое человеческим телом, составляет 2 атмосферы.

Тело человека насыщено кровью, которая представляет собой смесь жидкости и воздуха. Воздух как любой газ имеет свойство значительно менять объем под давлением. Быстрое увеличение давления ведет к снижению объема газа, и резкое понижение давления влечет резкое увеличение объема воздуха. Именно резкое расширение воздуха при всплытии на поверхность является основной причиной всех несчастных случаев в рекреационном дайвинге. Если при всплытии скорость будет превышать 60 м/мин., воздух не будет успевать растворяться в крови и его пузырьки могут повлечь серьезные негативные последствия вплоть до летального исхода.

Следующим фактором, который надо учитывать рекреационному дайверу, это состав воздуха и его влияние на организм при нахождении под давлением. Дыхание воздухом на глубине может привести к следующим негативным последствиям:

- рост концентрации в крови угарного газа (гиперкапния);
- азотный наркоз;
- кислородная интоксикация.

Обучение правильному поведению и положению тела при движении под водой, расчету времени нахождения под водой и подсчету общего содержания азота и кислорода в крови при повторных погружениях в течении суток – все это входит в минимальный состав знаний рекреационного дайвера. Нахождение в неродной среде – воде, для человека сопряжено не только с физическими, но и психологическими особенностями. Под водой человеку открывается чуждый, но в то же время населенный мир. Рекреационному дайверу надо контролировать как свое эмоциональное состояние, так и знание подводного мира и его обитателей. Это невозможно без объема теоретических и практических знаний и навыков и требует подготовки, которая, как минимум, занимает несколько дней и погружения под контролем профессионального дайвера.

Миф №3. Под водой живут монстры. Человек очень мало знает о жизни в глубине мирового океана. Лимитом рекреационного дайвера является 39 метров глубины. Самый глубоководный костюм на сегодняшний день позволяет находиться на глубине 610 метров. Дистанционно контролируемые подводные аппараты могут погружаться на глубину до 7000 метров. Между тем глубина мирового океана достигает 10994 метра и в среднем равна 3700 метров. 66% поверхности Земли скрыто под глубиной воды от 200 до 600 метров. Недостаток знаний об океане и его обитателях компенсируются множеством мифов, в большинстве которых размер морских обитателей играет роль в оценке его опасности для человека. Нахождение в чужеродной среде само по себе некомфортно, но присутствие рядом огромного морского животного, например 20-метровой белой акулы, непременно вызовет приток адреналина дайвера.

Понимание и уважение к подводному миру являются необходимыми элементами культуры рекреационного дайвинга. Не только потому, что они способствуют сохранению уникального подводного мира для дальнейшего исследования и не только потому, что нахождение под водой лучше способствует пониманию этой среды. Прежде всего, знание подводных животных, географии дна, подводных течений, всех элементов водной среды способно порой означать границу между безопасным и приятным пребыванием под водой и рискованным угрожающим жизни событием. От спокойного

и осознанного поведения под водой зависит, расход воздуха, контроль всплытия, поведение при возникновении непредвиденной ситуации у напарника по погружению. Знание подводных животных напрямую влияет на их реакцию на дайвера, чем меньше человек затрагивает жизнь морских организмов, тем меньше возможность того, что они будут агрессивны к нему.

Миф № 4. Дайвинг – удовольствие для богатых. Очень распространено мнение, что для занятий рекреационным дайвингом требуется значительное вложение средств: обучение, покупка снаряжения, оплата поездок в тропические или экзотические страны. Для обучения дайвингу (выше мы уже выяснили, что обучение необходимо) действительно требуется некоторое количество денег. Здесь все будет зависеть от того, где вы захотите пройти обучение, когда (в какой сезон), и на каком уровне обучения хотите остановиться. Если у вас нет возможности совместить обучение дайвингу с поездкой в отпуск в такие страны как Египет или Турция, вы также можете пройти обучение в основных крупных городах России. На данный момент в России существует несколько крупных сертификационных организаций для рекреационного дайвинга: Национальная Лига Дайвинга – NDL [1]; филиал CMAS Российская Подводная Федерация [2]; PADI (Профессиональная Ассоциация Дайвинг-Инструкторов,); SSI (Международные Скуба Школы) [3]. С сертификатами этих организаций вам будет разрешено нырять во всем мире, возможно также существование мелких организаций на местном уровне, которые будут предлагать обучение по очень низким ценам. Хотя возможно качество обучения в некоторых местечковых организациях будет на должном уровне. Гарантировать это и соответственно безопасность дайвинга после обучения будет трудно. Ценовой диапазон за базовое обучение дайвингу (погружения до 18 метров) в долларовом эквиваленте будет колебаться от 150 до 500 долларов (зависит от сезона, места проведения и т.п).

Помимо безопасности, преимущество международной сертификации заключается в возможности брать снаряжение для дайвинга на прокат в любом месте, где есть дайвинговый центр – магазин по организации путевок на дайвы. Следовательно есть возможность не покупать оборудование для дайвинга вообще. Обычно дайвцентры есть при любом курортном месте в тропических странах. Но ошибочно думать, что для дайвинга необходимо ехать куда-то далеко за валюту. В России существует достаточно известных и не очень мест, где занятия дайвингом с помощью инструктора вполне реальны, ниже некоторые ссылки на отечественные подводные достопримечательности:

1. Ладожское озеро – уникальная возможность погрузиться на место легендарной Дороги Жизни времен Великой Отечественной Войны, изобилующей затонувшей военной техникой. В Санкт-Петербурге очень много клубов, готовых организовать поездки на Ладожское озеро и другие интересные места Ленинградской области для дайвинга [4].

2. Озеро Байкал. Уникальная экосистема не нуждающаяся в дополнительной рекламе. Посетить это место просто обязан хоть однажды любой уважающий себя энтузиаст дайвинга [5].

3. Белое Море. Уникальная возможность подледного дайвинга с белухами, а также дайвинга в летнее время [6].

4. Остров Сахалин. Дальний Восток нашей страны богат природными морскими ресурсами, существует также и возможность погружения в воды Охотского моря в менее чем часовой доступности от столицы области города Южно-Сахалинска [7].

5. Ординская Пещера – уникальное место в Челябинской области, притягивающее сотни любителей пещерного дайвинга со всего мира [8].

6. И наконец, Звёздный Городок. Погружение в бассейне с полномасштабным космическим кораблем вполне возможно для сертифицированных дайверов в нашей

стране. Это уникальный опыт попытаться понять, что такое быть в открытом космосе в условиях невесомости [9].

Конечно же рекреационный дайвинг возможен в любом водоеме России, который не промерзает до дна на зиму в течении круглого года. Поэтому стоимость занятий дайвинга может быть достаточно доступной – достаточно лишь проявить желание.

Реальность рекреационного дайвинга. Человек не рожден для жизни под водой, вода хоть и составляет огромную часть нашего мира, не является средой нашего обитания. Неотъемлемая часть нашего человеческого образа мысли заключается в стремлении отодвинуть границы возможного, расширить среду своего обитания. Именно в этом суть стремления оказаться под водой. Поэтому рекреационный дайвинг, безусловно, требует специального психологического настроения: решения попробовать то, что не свойственно нам естественным путем. Поскольку водная среда по сути чужеродная нам, пребывание в ней на глубине требует тщательной оценки рисков и предусмотрительности на случай возникновения жизненно опасной ситуации. Дайвинг безусловно может быть опасен для жизни, но при правильной организации, подборе оборудования и достаточном опыте он становится не менее опасен, чем езда в легковом автомобиле и или полет на самолете. По сути, дайвинг не более опасен, чем многое из того, что мы делаем каждый день. По статистике риск дайвинга снижается примерно на 20% каждые 10 лет за счет разработки новых технологий оборудования и техник пребывания под водой.

Дайвинг, в отличие от многих активных видов спорта (например, скалолазание, катание на горных лыжах), требует гораздо меньше физической подготовки и доступен до самого преклонного возраста, так как физическая нагрузка при дайвинге не столь интенсивна и компенсируется расчетом и знанием физических законов, и умением их применять в целях безопасности.

Рекреационный дайвинг – это особый социум, вступая в который люди приобщаются к особой группе, которая обладает специальным навыком и опытом пребывания под водой. Та группа постоянно растет, поэтому, приобщившись к рекреационному дайвингу, очень трудно почувствовать себя одиноким. В случае, если мифы дайвинга осознаны вами и развенчаны, а реальность его понятна и привлекательна, то вы готовы для того, чтобы оказаться в совершенно непохожем на наземный мире. В этом мире все еще действуют законы гравитации, биологии, химии. Но эти законы либо ослаблены (как гравитация), либо усилены (как биология), и это позволяет получить незабываемый опыт. Способность своими глазами увидеть только то, что три десятка лет назад было возможно только на экране телевизора, пообщаться с животными, которые никогда не будут жить на поверхности суши, – это исключительно доступно через рекреационный дайвинг. Помимо всего прочего дайвинг дарит современному человеку возможность отдаленно понять, что такое выход в открытый космос. Не случайно занятия по подготовке космонавтов обязательно включают в себя погружения в глубоком бассейне.

Литература

1. <http://www.ndl-global.com>
2. <http://www.ruf.ru>
3. https://www.divessi.com/about_ssi
4. <http://www.diveforum.spb.ru>
5. <http://baikaldive.com>
6. <http://www.ice-diving.ru/index/ru.htm>
7. <http://sakhalin-diving.ru>
8. <http://ordacave.com>
9. <http://zvezdniygorodok.ru/interesnoe/gl-diving>

КОНВЕРГЕНЦИЯ СТРАТЕГИЙ ПРИ РЕШЕНИИ ЗАДАЧИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БЕГУНОВ НА СВЕРХДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Фатьянов И.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлены авторские интерпретации понятий: конкуренция, стратегии, конвергенция стратегий. Автором выдвигается тезис о том, что повышение конкурентоспособности марафонцев на макроуровне, возможно при конвергенции стратегий различного порядка, основными из которых следует считать: формирование потенциала конкурентоспособности; реализацию потенциала в конкретных соревновательных условиях; создание у спортсменов мотивации на выступление в социально значимых соревнованиях; обеспечение процесса подготовки ресурсом с высокими показателями потенциальных возможностей.

Ключевые слова: стратегия, конвергенция, конкурентоспособность, бег на выносливость, марафон.

THE STRATEGY CONVERGENCE AS WAY TO INCREASE MARATHON RUNNERS COMPETITIVENESS

Fatyanov I.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The article presents authors interpretations of such concepts as convergence, convergent approach, strategy and strategic planning. Various options of investigated categories usage in the context of different areas of scientific knowledge are presented by the author. The author states that the marathoners' competitiveness increase in modern conditions is possible at several strategic directions convergence. They are as follows: the competitiveness potential formation; the potential realization in the conditions of a concrete competitive event; the athletes' motivation formation to perform in socially significant competitions; the selection of athletes with the high level of potential opportunities.

Keywords: strategy, convergence, competitiveness, marathon, endurance race.

Беговые дисциплины, связанные с проявлением выносливости, являются самым большим сегментом в программе официальных международных легкоатлетических соревнований. Анализ тенденций в динамике соревновательной результативности бегунов на выносливость показывает, что позиции отечественных спортсменов в исследуемом сегменте недостаточно сильны для того, чтобы реально конкурировать за попадание в число призеров [5]. При этом именно данный критерий проявляется как максимально согласованный среди экспертов при оценке уровня продуктивности национальной системы спортивной подготовки [7]. Очевидно, что результаты научных изысканий в направлении совершенствования различных компонентов спортивной подготовки позволили не только аккумулировать положительный опыт подготовки в научных и методических разработках, но и обеспечили положительную динамику национальных рекордов в ряде исследуемых дисциплин.

Проблемная ситуация относительно бегунов на сверхдлинные дистанции характеризуется несколькими принципиальными противоречиями, среди которых мы выде-

ляем дивергенцию различных направлений совершенствования системы подготовки. Результатом данного процесса является локализация новейших познаний в области физиологии, биохимии, теории спорта, менеджмента, психологии и других научных дисциплин в рамках собственного предметного поля.

На начальном этапе работы рабочей гипотезой являлось предположение о том, что разрешение проблемной ситуации возможно при синтезе положительных эффектов различных направлений в совершенствовании процесса подготовки. В качестве механизма синтеза была выбрана модель конвергенции.

Анализ интенционального [3] компонента спортивной деятельности позволил выдвинуть тезис о том, что в качестве системообразующего фактора системы подготовки спортсменов на макроуровне (Олимпийские игры, чемпионаты мира) должен рассматриваться не просто спортивный результат, а целевой уровень конкурентоспособности.

Результатом изучения категории «конкурентоспособность» применительно к спортивной деятельности явилась авторская интерпретации этого термина. Мы предлагаем рассматривать конкурентоспособность как обладание комплексом характеристик, которые позволяют формировать или развивать преимущество над конкурентами в спортивной борьбе, при выраженной способности к реализации всей совокупности конкурентных преимуществ в конкретных состязательных условиях (ранг соревнований, хронологические характеристики и т.д.). В результате декомпозиции в структуре конкурентоспособности нами выделяются два главных структурных элемента: потенциал конкурентоспособности и ее реализационный компонент.

Обобщение информации, полученной при изучении поля конкурентоспособности (анализ соревновательной практики), в совокупности с обобщением опыта подготовки марафонцев (анализ практик подготовки), а также аккумулированных в специальной литературе научных знаний и методических рекомендаций позволили разработать когнитивную модель процесса подготовки марафонцев.

При декомпозиции проблемы (рисунок 1) низкого уровня конкурентоспособности установлено, что значимыми ее аспектами являются:

- а) невысокий потенциал конкурентоспособности;
- б) низкий уровень реализации потенциальных возможностей;
- в) несоответствие качества ресурса современному уровню соревновательной результативности;
- г) различия между социально значимыми индивидуально ориентированными состязательными событиями.

Разработка когнитивной модели позволила в детализированном варианте сформулировать рабочую гипотезу исследования. Мы утверждаем, что при современном уровне соревновательной результативности повышение конкурентоспособности национальной сборной в марафонском беге на макроуровне (официальные международные соревнования) возможно при условии конвергентного синтеза следующих стратегических направлений: формирование потенциала конкурентоспособности; реализация потенциала конкурентоспособности в конкретных временных и событийных рамках; управление мотивациями с целью превалирования социально значимых целевых установок; обеспечение процесса подготовки ресурсом за счет отбора спортсменов с высоким потенциалом конкурентоспособности.

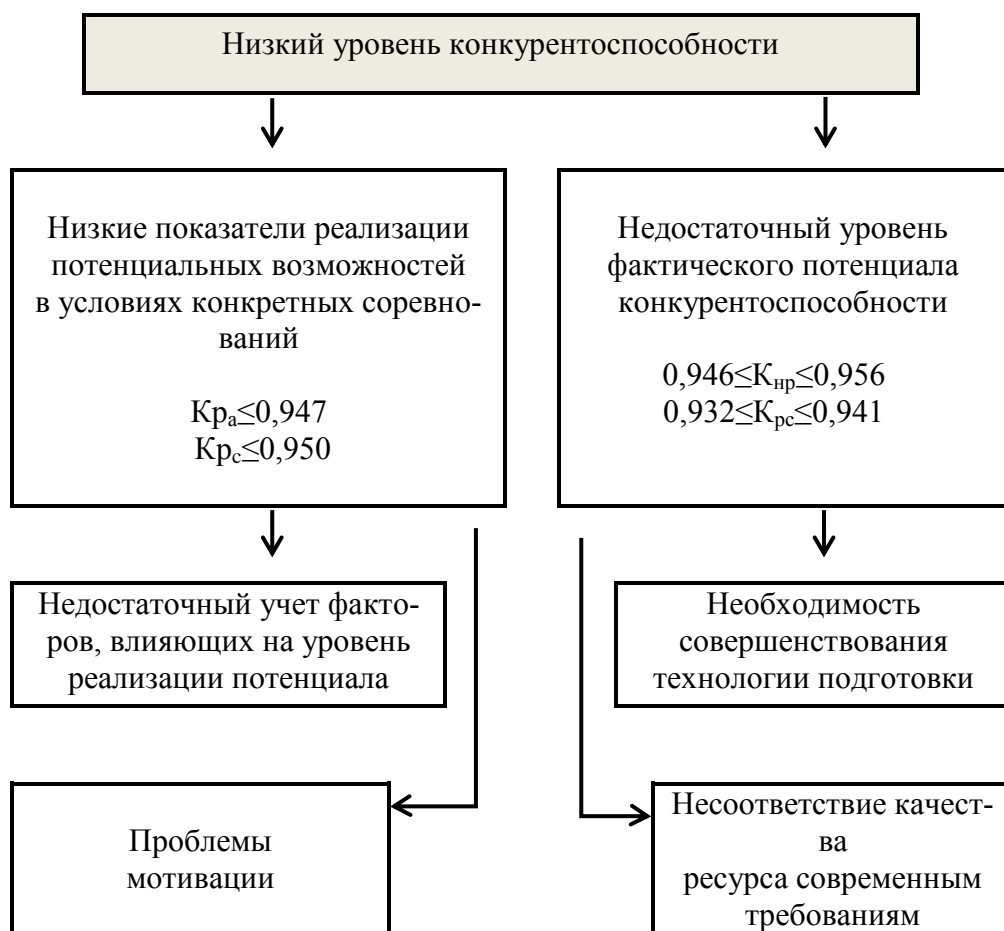


Рис. 1. Когнитивная модель процесса подготовки в марафонском беге (декомпозиция проблемы)

Результатом поиска наиболее адекватной концепции, которая могла бы в полной мере отразить суть предлагаемого нами подхода для достижения конкретной цели, стало ведение на данном этапе в понятийный аппарат категории «конвергенция».

Обращение к категории «конвергенция» обнаруживается в современных исследованиях по экономике, философии, социологии, медицине, лингвистике, инноватике и других научных дисциплинах [1, 8, 9, 10]. Сам термин, по мнению большинства экспертов, впервые был введен в оборот учеными биологами и применялся для описания некоторых специфических процессов эволюции живых систем. На сегодняшний день применимость исследуемого понятия вышла далеко за рамки начального использования.

Традиционно конвергенция рассматривается как свойство нескольких элементов или компонентов системы стремиться к определенной точке [4]. Так в инноватике конвергенция трактуется как процесс схождения множества различных научных идей и технических новаций для синтеза определенного продукта [8, 9]. Термин «конвергирующие технологии» введен в 2002 г. М. Роко и У. Бейнбриджем в работе посвященной NBIC-конвергенции [10]. В существующих современных трактовках конвергенция означает не только взаимное влияние, но и взаимное проникновение технологий. Границы между отдельными технологиями становятся все более проницаемыми, и многие инновационные решения возникают именно в рамках междисциплинарной работы на стыке научных областей [1].

Изучив смысловое наполнение термина «конвергенция» относительно специфики различных областей научного знания, можно резюмировать, что он используется для описания направленности различных процессов, и схождения последних к определенному целевому результату. В контексте проведенных исследований конвергентный подход понимается нами как принцип, являющийся основой для синтеза нескольких стратегий с целью получения существенного конкурентного преимущества в изучаемом виде соревновательной деятельности (марафонский бег).

Анализируя содержательное наполнение терминов, используемых для обозначения каких-либо интеграционных тенденций и процессов («потенцирование», «суммирование», «взаимодействие», «синергетика» и др.), мы отдали предпочтение категории «конвергенция», поскольку именно в смысловом наполнении данного понятия в большей мере присутствует такая характеристика синтезируемых элементов, как - неидентичность, несхожесть и т.п.

Обосновывая возможность применения данного термина, именно на данном свойстве мы бы хотели сделать основной акцент. Согласно выдвинутой гипотезе, для достижения поставленной цели необходимо интегрировать именно разные, несхожие и несопоставимые по масштабам стратегии, относящиеся к принципиально различным предметным отраслям и практикам.

Так вероятные менеджеральные действия по привлечению в качестве ресурса натурализованных спортсменов (реализация стратегии трансфера) в качестве альтернативы разработке, внедрению технологий, позволяющих повысить качество системы отбора совершенно однозначно невозможно сопоставить с фактом активного использования пищевых стратегий как в процессе соревновательной так и непосредственно в тренировочном процессе марафонцев. Тем не менее, высокую вероятность получения положительного эффекта от реализации этих трудно сопоставимых действий трудно отрицать.

Предлагаемая интерпретация модели конвергентного синтеза представляет собой схождение траекторий именно разноуровневых, несоизмеримых по масштабам и значимости стратегий (рисунок 2).

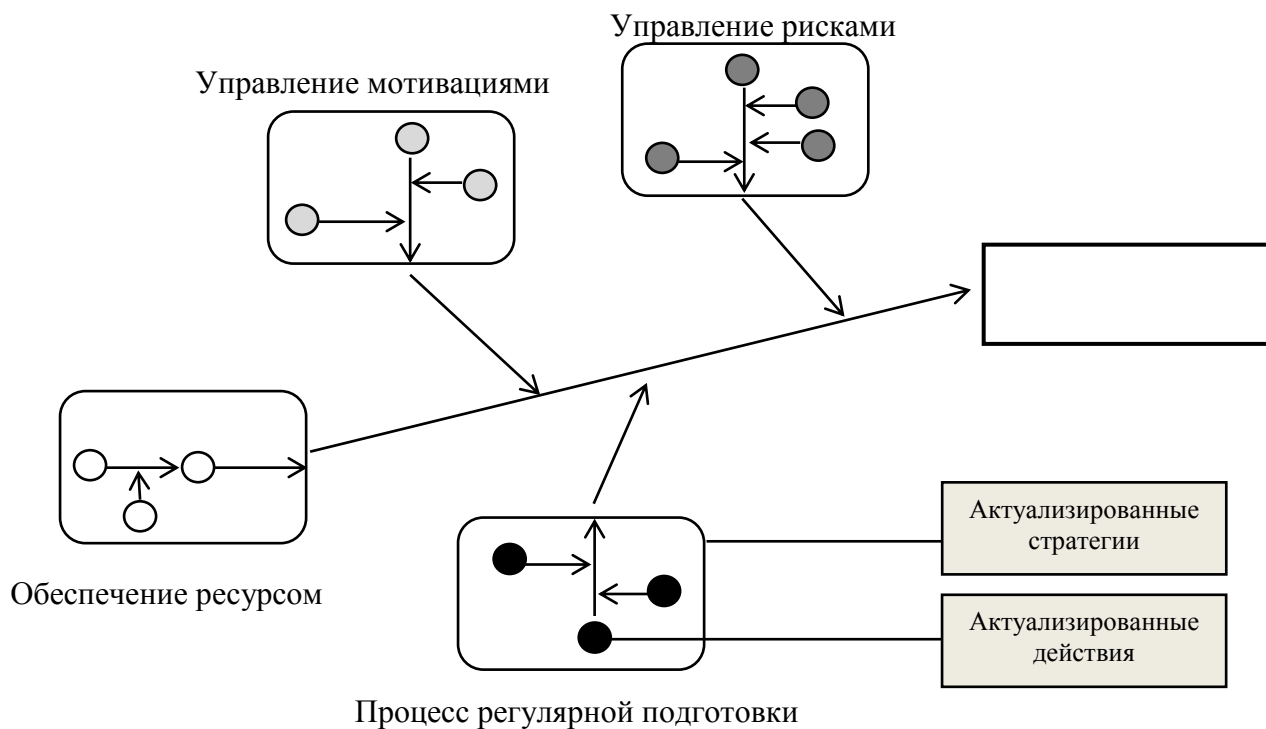


Рис. 2. Схема конвергентного синтеза стратегий

Применение термина стратегия предполагает представление авторского понимания данной категории. Следует отметить, что данная категория эволюционировала от представлений стратегии, как способа ведения военных (в большей степени) действий к современным трактовкам, где данное понятие объективно прилагается практически ко всем видам деятельности в которых присутствует некоторый элемент неопределенности в выборе способа достижения цели. Можно констатировать, что термин стратегия (стратегическое планирование и т.д.) активно используется в ситуациях, когда: а) существует проблема достижения цели деятельности в краткосрочной перспективе; б) существуют альтернативные способы достижения цели; в) существует проблема обладания необходимым ресурсом для достижения цели.

Не углубляясь в изложение основных положений теории стратегического менеджмента, мы позволим привести себе несколько примеров исходя из специфики нашей предметной области. Так спортсмен, находящийся в поле конкурентоспособности, на микроуровне не имеет доступ к ресурсам, которые позволили бы ему реализовывать все эффективные стратегии подготовки. Таковыми, например, в плане повышения уровня специальной выносливости является горная подготовка (тренировка в гипобарических условиях). Эффективность этого метода имеет основательные доказательства, однако применение данного подхода непосредственно в практике подготовки бегунов имеет объективные ограничения в виду того, что перемещение из базальных в горные условия и обратно требуют определенных экономических инвестиций. С данных позиций абсолютно логичным представляется поиск альтернативных способов получения целевого адаптационного эффекта, например в виде использования различных гиповентиляционных режимов [6].

Другим примером выбора альтернатив является организация периода спортивной подготовки, которая в нашей интерпретации относится к реализационному компоненту в структуре конкурентоспособности. Речь в данном случае идет об этапе непосредственной предсоревновательной подготовки. Установлено, что наиболее эффективным способом адаптации к «реальным условиям предстоящего старта» [2] является многократный выезд спортсмена в место (регион, континент) проведения предполагаемого старта. Невозможность осуществления данного (эффективного) подхода спортсменами, находящимися на микро и мезоуровне в поле конкурентоспособности (т.е. не входящими в состав национальной сборной) отнюдь не является причиной для игнорирования данного аспекта в структуре подготовленности спортсмена. Так одним из альтернативных механизмов, направленных на минимизацию рисков данной категории, является апробированная нами стратегия моделирования максимального количества значимых характеристик соревновательной деятельности в рамках тренировочного процесса (экологические, хронологические и т.д.).

Мы считаем, что интерпретация процесса спортивной подготовки как синтеза стратегий придает всей модели спортивной подготовки необходимую пластичность и предполагает «встраивание» конкретного субъекта данного процесса (спортсмена) в классическую модель системы.

Применение различных (по природе и масштабу) стратегий позволяет на микроуровне (индивидуальная система подготовки спортсмена) максимально эффективно расходовать индивидуальный адаптационный резерв и повышать персональный уровень конкурентоспособности. Каждая из стратегий при практической реализации может дать искомый эффект, который будет возрастать в результате комплексного использования. Реализация идеи конвергентного синтеза предполагает:

1. Проектирование процесса обеспечения ресурсом (возможные управленческие решения, направленные на улучшение его качества).

2. Проектирование процесса формирования потенциала конкурентоспособности путем разработки технологической модели процесса подготовки марафонцев.

3. Разработку процесса реализации потенциала конкурентоспособности путем внедрения технологии управления рисками в систему подготовки спортсменов.

4. Разработку управленческих решений, реализация которых позволяет рассчитывать на смещение мотивации спортсменов в сторону социально значимых состязаний.

Заключение. К основным результатам применения конвергентного подхода в рамках проведенного исследования следует отнести: критический анализ принципов спортивной тренировки; актуализацию специфического профиля подготовленности марафонцев и выделение приоритетных компонентов; разработку технологии регулярной подготовки к марафону; разработку управленческих решений, направленных на повышение качества отбора ресурса для процесса подготовки бегунов на сверхдлинные дистанции.

Достижение главной цели в рассматриваемой легкоатлетической дисциплине на макроуровне (повышение конкурентоспособности на международном уровне) возможно при организации спортивной деятельности согласно предлагаемой схеме конвергентного синтеза стратегий.

Достижение главной цели на микроуровне, т.е. на уровне индивидуальной системы подготовки конкретного бегуна, возможно при оптимальной индивидуальной конфигурации схемы конвергентного синтеза стратегий, т.е. максимальной ее нацеленности на: а) внутренние характеристики объекта управления; б) доступные ресурсы; в) внешние условия, в которых данное управление реально осуществляется.

Реализация конвергентного подхода позволяет перейти от стадии дивергенции в различные предметные области научного знания к конвертации различных новаций в сфокусированном прикладном направлении.

Литература

1. Ковальчук, М.В. От синтеза в науке – к конвергенции в образовании: интервью / М.В. Ковальчук // Труды МФТИ. – 2011. – Т.3. – №4. – С. 16–24.
2. Ленц, Н. А. Подготовка и соревновательная деятельность спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях: автореф. дис... д-ра пед. наук. – М., 2004. – 50 с.
3. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл; Академия, 2005. – 352 с.
4. Ребер, А. Оксфордский толковый словарь по психологии - М.: Вече АСТ, 2003. — 592.
5. Фатьянов, И. А. Сравнительный анализ выступлений бегунов-марафонцев высокой квалификации в рамках крупнейших соревнований/ И.А. Фатьянов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11 (93). – С. 122 – 126.
6. Чёмов, В.В. Технология применения дополнительных эргогенических средств для развития специальной выносливости у бегунов-стайеров / В.В. Чёмов, Е.Ю. Барабанкина, И.Н. Солопов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК». – 2013. – №1 (5). – С. 41 – 47.
7. Черкашин, А.В. Сравнительная продуктивность современных национальных систем олимпийской подготовки применительно к летним видам спорта / А.В. Черкашин, А.И. Шамардин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №8. – С. 17 – 22.
8. Чесборо, Г. Открытые инновации. Создание прибыльных технологий: пер с англ. В.Н. Егорова. – М.: Поколение, 2007. – 336 с.

ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПРОБЛЕМЫ ИННОВАЦИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Эйдельман Л.Н.

НОУ «Учебный центр фитнеса «Натали», Санкт-Петербург

В статье рассматриваются вопросы рациональной организации физического воспитания подрастающего поколения. Автор анализирует различные авторские позиции, подходы к организации педагогического процесса. В содержании делается акцент на необходимости тщательного отбора программ по физическому воспитанию, их соответствия критериям научности, методологической обоснованности.

Ключевые слова: физическое воспитание, инновации, программы по физическому воспитанию.

THE PROBLEMS OF INNOVATION IN PHYSICAL EDUCATION OF RISING GENERATION

Adelman L.N.

LEU "Fitness Training Center" Natalia ", St. Petersburg

The article deals with the rational organization of physical education of younger generation. The author analyzes various copyrights position approaches to the organization of pedagogical process. The content focuses on the need for careful selection of physical education programs, their compliance with the criteria of scientific, methodological soundness.

Key words: physical education, innovation, the program of physical education.

Реализация программ по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях не всегда даёт ожидаемый эффект при решении задач, связанных с укреплением здоровья детей, что заставляет педагогов искать новые формы и методы организации физкультурной работы с детьми. Процесс образования должен создавать не только фонд разнообразных двигательных умений, навыков и сопряжённых с ними знаний, но и обеспечивать формирование общей культуры, реализацию потребностей детей в самовыражении, всестороннем развитии личности, что позволит оптимизировать на этой основе предпосылки полноценного здоровья [5].

В настоящее время существуют разнообразные формы и виды инновационной деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Чаще всего применяются специально организованные занятия разными видами оздоровительной деятельности (аэробика, степ-аэробика, стретчинг, ритмопластика, танец, фитбол-гимнастика, у-шу и др.). Роль указанных видов деятельности в развитии ребёнка очевидна и общеизвестна, все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение функциональных возможностей человека. Однако основной вопрос состоит в преобразованиях, которые происходят в организме детей под воздействием занятий.

Наблюдается любопытный факт: в объяснительной записке ряда программ указывается общая цель на сохранение и укрепление здоровья детей средствами физического воспитания, разработан и принят регламент двигательного режима, и одновременно в последние годы отмечается тенденция к увеличению заболеваемости и снижению состояния здоровья у детей [4]. Проблема в том, что декларируемые в образовательных программах цели и задачи не всегда являются диагностическими [1], отсутствует технология этапной и итоговой диагностики степени достижения (решения) задач оздоровления. Приходится констатировать, что в части оздоровления ребёнка происходит трансформация общественного мнения – отказ от здоровья в пользу прямого обучения детей преимущественно двигательным умениям и навыкам. Судя по результатам состояния здоровья детей, такой подход не оправдывает себя, требует глубокого анализа и, возможно, пересмотра некоторых концептуальных положений. В этой связи, авторские воздействия на организм ребенка должны пройти серьезное медико-биологическое и психолого-педагогическое испытание, намного более серьезное, чем методический совет по принятию авторских программ [2].

Проанализировав мнение специалистов [3, 6, 7, 9, 11] по проблеме оздоровления детей мы считаем, что специфика работы с детьми, обязывает взвешенно подходить к определению приоритетных средств и методов в решении сохранения и укрепления здоровья детей на фоне повышенных интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок. Следует поставить на первое место педагогическую экспертизу новых инновационных программ и методик, как с точки зрения потребности в них, так и особенно с позиции здоровьесбережения детей.

А.В. Шишова [12] в своём исследовании убедительно обосновывает необходимость проведения медицинской экспертизы в начале внедрения педагогических инноваций, направленной на выделение критериев отбора для обучения по этим программам и контроля за здоровьем при последующем использовании.

Мы поддерживаем мнение профессора С.О. Филипповой [10] о том, что в образовательных учреждениях должны использоваться только те технологии и программы, которые:

- защищены в диссертационных исследованиях по специальностям 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, 13.00.01 – общая педагогика, 13.00.07 – дошкольная педагогика;

- рекомендованы для использования в работе с детьми дошкольного возраста организациями, отвечающими за физкультурно-оздоровительную работу в дошкольных учреждениях города, региона или России.

Применение инновационных технологий и программ, не утверждённых соответствующими органами образования и здравоохранения, возможно в режиме официального педагогического эксперимента. Доктор педагогических наук Е.Г. Сайкина [8] отмечает, что программа, утверждённая на уровне Совета педагогов, нуждается в экспертизе Комитета по образованию или рецензировании на уровне факультетов физической культуры или физкультурных ВУЗов, если её разрабатывал педагог, не имеющий высшего физкультурного образования.

Следует отметить, что физическая культура накопила огромный багаж средств и методов физического воздействия на человеческий организм. Чтобы решить проблему целесообразности использования авторских инновационных программ и технологий в работе с детьми, надо только умело пользоваться этим багажом и приложить усилия по его освоению. В этой связи современную тенденцию к придумыванию новых видов коррекции, реабилитации, физической активности и

оформлению их в виде так называемых авторских программ следует признать, по крайней мере, неуместной, если не вредной [2].

По результатам исследований установлено, что, если:

1) используются технологии, оздоровительный эффект которых лишь задекларирован авторами, но не проверен экспериментально;

2) применяются оздоровительные технологии, которые не решают конкретных задач, связанных с улучшением состояния здоровья занимающихся;

3) имеет место несоответствие уровня подготовки педагогов, организующих проведение оздоровительных занятий, современным требованиям к осуществлению этой деятельности;

4) не разработано методическое сопровождение;

5) отсутствуют объективные критерии оценки оздоровительной работы в учреждении образования,

то это влечёт за собой необходимость последующего обращения к медикам с лечебно-профилактической целью, что связано с большими материальными затратами государства [13].

В заключении необходимо отметить, что современные педагогические новации имеют свои критерии, которые определяют эффективность их внедрения в практику. К ним относятся новизна, оптимальность, результативность, а также возможность творческого применения инновации в педагогической практике.

Для решения проблемы инноваций в физическом воспитании подрастающего поколения необходимо способствовать разработке и внедрению во все сферы воспитательно-образовательного пространства новых фундаментальных и экспериментальных идей, ведущих к созданию инновационных технологий, образующих новый интеллектуальный продукт, нацеленный на создание эффективной целостной системы, охватывающей различные сферы деятельности и интересы – воспитательно-образовательной сферы, органов здравоохранения и системы культуры и искусств, оказывающей влияние на все стороны соматопсихического развития ребёнка и создающей стойкий интерес у детей к двигательной деятельности.

Литература

1. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М., 1989. – 192 с.

2. Васильев, О.С. Вопросы коррекции нарушения осанки / О.С. Васильев // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2007. – № 4. – С. 57-61.

3. Козырева, О.В. Оздоровительные технологии в дошкольных и школьных образовательных учреждениях и во внешкольных организациях / О.В. Козырева // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2010. – № 2. – С. 4-8.

4. Лукина, Г.Г. Требования к инновационным технологиям с позиции оздоровления детей / Г.Г. Лукина // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сб. матер. Всерос. научно-практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – С. 163-168.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высш. спец. физкульт. учебных заведений / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб.: Изд-во «Лань», М.: ООО Изд-во «Омега-Л», 2004. – 160 с.

6. Нургатина, И. Е. Интеграция педагогических условий для психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста: дис. ... канд пед. наук. – Казань, 2004. – 232 с.

7. Потапчук, А.А. Средства лечебной физкультуры в управлении физическим состоянием дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. – СПб., 2005. – 38 с.

8. Сайкина, Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: Монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 394 с.

9. Третьякова, Н.В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении: Монография / Н.В. Третьякова. – Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2009. – 142 с.

10. Филиппова, С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: монография / С.О. Филиппова. – СПб.: Северная полиграфия, 2002. – 336 с.

11. Филиппова, С.О. Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении / С.О. Филиппова, А.Е. Митин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб. науч.-метод. трудов. – СПб.: Белл, 2009. – С. 86-90.

12. Шишова, А.В. Формирование здоровья детей 7-11 лет и дифференцированная система их медико-педагогического сопровождения при различных программах обучения: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. – Иваново, 2010. – 48 с.

13. Эйдельман, Л.Н. Проблемы оздоровительной деятельности в учреждении дополнительного образования детей / Л.Н. Эйдельман // Мир Науки, Культуры, Образования. – 2012. – № 2 (33) – С. 180-182.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

IT –ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Мехтиева Е.Т.

Herzing College, Монреаль, Канада

В данной статье рассматриваются возможности применения компьютерных технологий в спорте. Проанализированы шесть технологий, которые меняют представления и тренировочные подходы в известных видах спорта.

Ключевые слова: компьютерная технология, переносной компьютер, нанотехнологии, робототехника.

IT –TECHNOLOGY IN SPORT

Mekhtieva E.T.

Herzing College, Montreal, Canada

This publication discusses the possibility of using computer technology in sport. We had analyzed seven technologies that will change sport.

Keywords: computer technology, laptop, nanotechnology, robotics.

В настоящее время, трудно отличить спортсменов от вундеркиндов. Спортсмены извлекают выгоду из достижений техники, науки, биомеханики и информационных технологий для своего максимального обучения. Технологии развиваются каждый день, они преобразуют каждый аспект спорта, судя по дизайну спортивных арен. Инженер аэрокосмической индустрии Ким Б. Блэр, основатель спортивной Innovation Group LLC, филиала в Массачусетском технологическом институте, думает, что многое уже изменилось в мире спорта. "Следующая большая вещь является информационной революцией" говорит он. Эти достижения будут двигать все спортивные события в компьютерную эру, где все будет отслеживаться, контролироваться, распространяться таким образом, что спортсмены не могут себе представить. Здесь в алфавитном порядке наш список из 6 технологий, которые меняют известные нам виды спорта:

1. *Проглатываемые компьютеры.* Тепловое истощение является второй ведущей причиной смерти у спортсменов. До сих пор, температура ядра тела не могла контролироваться путем наблюдения, но спортсмены могут игнорировать признаки теплового удара, а тренер может быть слишком далеко, чтобы делать точные наблюдения. А "термометр-таблетки" может спасти жизнь. Первоначально разработанная НАСА и Университетом Джонса Хопкинса "таблетку", которая контролирует астронавтов из космоса, содержит кварц датчика кристалла и микро-батарею, завернутые в кремний. После того, как спортсмен проглотил датчик, он будет передавать данные о температуре и частоте пульса для тренера.

2. *Переносные компьютеры.* "Умная" одежда, которая использует встроенные микроскопические датчики и беспроводные сети, чтобы контролировать частоту сердечных сокращений спортсменов, температуру тела, увлажнение и так далее. Данное

приложение выходит далеко за рамки спортивной арены. Медицинские и военные техники разрабатывают модели пациентов и солдат, чтобы записывать и передавать в режиме реального времени биометрические показатели от кровяного давления до ЧСС при пулевом ранении в любую часть тела.

3. *Углерод в нанотехнологиях.* Секрет прочности материала заключается в свойствах атомных связей. Атомы углерода имеют чрезвычайно сильные связи. Использование нанотехнологий, позволяет ученым манипулировать атомной структурой углерода, чтобы сформировать полые на основе углерода трубы, которые являются супер маленькими (примерно 100000 раз тоньше, чем человеческий волос), но прочными, более, чем сталь.

Исследователи из Университета Техаса Nanotech Institute разработали искусственные мышцы из углеродных нанотрубок, что контракт 30000 процентов в секунду (мышцы человека около 20 процентов в секунду). Они могут работать при экстремальных температурах, что делает их особенно привлекательными для применения в космической технике и это является одной из причин, почему ВВС Управления научных исследований объединился в этой области.

4. *Вычислительная гидродинамика.* Компьютеры, которые фокусируются на движении воздуха, воды или газов, называемые вычислительной гидродинамикой являются необходимым для проектирования всего, что движется - в том числе автомобилей, велосипедов, шлемов и купальников - даже человека-спортсмена. При использовании 3-D сканера тела, компьютеров, программного обеспечения визуализации и гидродинамики, инженеры могут анализировать трение кожи. "В последние пять лет аэродинамическая технология стала очень распространенной в разработке оборудования и одежды для спорта на основе скорости," говорит Блэр.

5. *Информационные технологии.* Во всех отраслях, наблюдается тенденция к использованию мобильных данных. Спорт не является исключением. Смешайте радио идентификационные метки, частоты глобальной системы позиционирования устройств, удаленных камер и широкополосных сетей. Синхронизируя их, вы получите более подробную информацию. Информационные технологии влияют на спорт на всех уровнях.

"Спортивный мир находится на пороге изменений в целой новой парадигме, благодаря информационным технологиям", говорит генеральный директор и основатель 94 Fifty в Майк Кроули. Система 94 Fifty захватывает до 6000 единиц информации в секунду и предназначен для встраивания в движущийся объект такой, как баскетбольный мяч, футбольный мяч или хоккейная шайба. После сбора данных, они будут загружены на сервер и проанализированы за секунды. Хотите знать, как ваш лучший игрок играет сегодня по сравнению с прошлым месяцем или годом? Это возможно. Так возможно сравнение одного спортсмена с другим по всей стране. Кроули думает, что его система будет мотивировать спортсменов работать над своими навыками, которые они должны будут постоянно улучшать.

6. *Робототехника.* Использование роботов дает ученым много преимуществ. Они не жалуются, не болеют, им не нужно брать отпуск. Они могут быть запрограммированы, чтобы повторить то же самое движение снова и снова. Роботы запрограммированы, чтобы имитировать спортивные движения, такие как теннис или гольф, они могут помочь инженерам испытать оборудование или поверхности. Роботы даже могут быть запрограммированы на будущее. Использование роботов позволяет исследователям сделать больше тестов за меньшее время, при строго контролируемых условиях.

Команда исследователей из Университета Канадзава в Японии разработали экспериментальную систему, используя лыжи робота, чтобы исследовать влияние совместных движений на горнолыжных поворотах. Такая система могла бы служить в качестве модели, чтобы помочь лыжникам улучшить свои собственные движения.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ЗАКАЛИВАНИЯ

Созин Ю.М., Меньщиков В.Я.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Митрофанова Е.В.

МОУ Гимназия № 16, г. Волгоград

В статье освещены вопросы укрепления здоровья учащихся младших классов средствами закаливания. Анализируются его различные виды, приводятся методические характеристики использования в физическом воспитании и обучении учеников. Так же в статье приведены исследовательские данные, отражающие эффективность использования обливания стоп в процессе укрепления здоровья учеников.

Ключевые слова: учащиеся младших классов, здоровье, закаливающие процедуры.

HEALTH PROMOTION OF JUNIOR CLASS PUPILS BY MEANS OF HARDENING

Sozin Y.M., Menshchikov V.J.

Volgograd State Physical Education Academy

Mitrofanova E.V.

MEI Gymnasium № 16, Volgograd

The article deals with questions of junior class pupils health strengthening by means of hardening. Various types of hardening are analyzed, methodical characteristic of using it in physical education and training of pupil are given. Also the article presents the research data, reflecting the efficient use of stop pouring in strengthening pupils' health.

Keywords: primary school pupils, health, tempering procedures.

Охрана здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших проблем нашего времени. Правильное, гармоничное развитие детей – залог здоровья будущих поколений. Весь экономический и творческий потенциал, все перспективы социального развития, высокого уровня жизни, науки и культуры – всё это является итогом достигнутого уровня здоровья детьми, физической и интеллектуальной их работоспособности [1, 2].

Статистические данные однозначно свидетельствуют о том, что в последние годы наблюдается выраженный устойчивый рост заболеваемости детей школьного возраста, в основе которого, к сожалению, лежит целый ряд объективно действующих факторов. В этих условиях оздоровительная функция физического воспитания школьников приобретает особое значение и становится приоритетной.

Несмотря на наличие в отечественной специальной литературе значительного числа научно-методических публикаций фундаментального плана [5, 6] по проблемам совершенствования школьного физического воспитания, вопросы оздоровления детей,

подбор специально разработанных методик для укрепления здоровья, подобранных для учеников с учётом особенностей климатических факторов, пока является наименее разработанным.

А анализ здоровья школьников вызывает особую тревогу. В России лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми. Очень быстрыми темпами ухудшается здоровье школьников. За последние 10 лет число здоровых девушек-выпускниц уменьшилось с 28,3 % до 6,3 % – т.е. более чем в три раза [8, 9]. По данным Минздрава РФ, из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5 % были зарегистрированы различные заболевания. При этом треть заболеваний ограничивает выбор будущей профессии. Почти треть юношей по медицинским показаниям не годятся для службы в Вооружённых Силах. Больше половины заболеваний школьников носят простудный характер, т.е. вызваны изменяющимися природными условиями, чаще всего переохлаждением организма. В этой ситуации наиболее надёжными помощниками в сохранении и укреплении здоровья будут выступать полноценная двигательная активность и оздоровительное воздействие природных факторов.

Закаливанию школьников посвящено немало работ [3, 4, 6]. Под закаливанием принято понимать систему мероприятий, способствующих повышению выносливости человека к различным вредным влияниям, и ведущих к предупреждению заболеваний. Сущность закаливания состоит в том, что в ответ на различные, повторно действующие раздражители в организме вырабатывается ответная защитная реакция, определённая для каждого вида раздражителей.

Закаливание – не самоцель. Оно служит ценным средством сохранения и укрепления здоровья людей. Его эффективность, как и любого другого воспитательного воздействия, в очень большой мере зависит от всего комплекса социально-педагогических воздействий. Оно должно быть органической частью всего уклада жизни человека [3].

Наибольшую угрозу здоровью представляют резкие колебания температуры воздуха. Климат нашей планеты характеризуется неожиданными резкими изменениями температур. При резких и необычных изменениях температуры воздуха усиливается поражающее действие холода, что ведёт к возникновению простудных заболеваний [1].

В основе закаливания лежит процесс образования условных рефлексов, благодаря которым и достигается наиболее совершенное приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Закалённый человек способен легче переносить отрицательные воздействия окружающей среды. Известно, что закаливание создаёт возможность сохранять и укреплять здоровье и работоспособность.

И.П. Павлов [7] считал, что вся деятельность организма – это бесконечное приспособление к окружающим условиям.

Главная задача закаливания состоит в том, чтобы приучить организм человека давать быструю, чёткую реакцию на изменение метеорологических раздражителей.

Поэтому организация закаливания требует четкого соблюдения общеизвестных правил.

1. В начале учебного года на педагогическом совете должен быть обсуждён вопрос о проведении закаливающих процедур во всех деталях.

2. В режиме дня учащихся для проведения закаливающих процедур должно быть отведено определённое время.

3. Закаливающие процедуры назначаются врачом при участии учителя физической культуры с учётом индивидуального состояния здоровья ученика, условий жизни дома.

4. Закаливание проводят в течение года с учётом климата, сезона и погоды.

5. При организации закаливания учеников разбивают на группы:

- здоровые, ранее закаливаемые;

- здоровые, ранее не закаливаемые, а также дети, имеющие небольшие функциональные отклонения;
- дети, имеющие хронические заболевания, или те, кто перенёс длительные заболевания [4, 5].

По мере закаливания, но не более чем через два месяца, школьников можно перевести из одной группы в другую. Основанием для перевода будет отсутствие у ученика острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция на процедуру, отсутствие отрицательных внешних проявлений на холодный раздражитель. Закаливание следует начинать с местных закаливающих процедур с постепенным переходом к общим, причём сила закаливающих факторов увеличивается постепенно [3].

В практике оздоровительной физической культуры различают закаливание воздухом, солнечными лучами, водой. Естественно, в рамках обучения детей в школе, могут использоваться не все вышеперечисленные виды оздоровления.

В школьных учреждениях в целях укрепления здоровья детей необходимо использовать такой оздоровительный прием, как регулирование температуры помещений [2]. В помещениях дети находятся от 75-95 % времени суток. Недостатком температурного режима является его постоянство. Для того, чтобы он способствовал закаливанию, оказывая тренирующее воздействие на физиологические механизмы, необходимо сделать его «пульсирующим» - систематически колебать температуру помещения с допустимой амплитудой. Для младших и средних школьников оптимальной будет амплитуда в 5-7 градусов, а для старших - 8-10. Такой температурный режим способствует не только закаливанию организма, но и повышает работоспособность. Пульсирующий микроклимат в помещениях стимулирует развитие и совершенствование физиологических механизмов терморегуляции, повышающих устойчивость организма к холоду.

Положительный закаливающий эффект окажет проведение больших перемен на открытом воздухе. Данная процедура не только укрепит здоровье учащихся, но и положительно повлияет на их работоспособность. Проведение таких перемен сочетают с организацией подвижных игр. При этом они не должны возбуждать учеников. Необходим контроль за теплозащитными свойствами одежды; они должны соответствовать погодным условиям [4, 5].

Ежедневное пребывание учащихся на открытом воздухе является одним из видов активного отдыха и обладает мощным оздоровительным фактором. Общая длительность пребывания школьников на открытом воздухе должна быть не менее 3-3,5 часов для учащихся младших классов, 2,5-2 часов для средних классов, 2 часа для старшеклассников. В результате прогулки у школьников снимается утомление, улучшается работа головного мозга [3].

В результате закаливания ребёнок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закалённые люди обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны и уравновешенны, отличаются бодростью и жизнерадостью.

В ходе нашей исследовательской работы анализировалось воздействие обливания стоп на резистентность организма школьников четвертых классов. Нами изучалась динамика заболеваемости учеников в течение учебного года, а также снимались температурные пробы. По ним фиксировались скорость восстановления температуры после дозированного охлаждения на стопах и туловище, а также поведение и самочувствие испытуемых в течение дня. В таблице 1 представлены данные учеников, закаливание которых проходило только в условиях школы (К – группа (контрольная)), а также школьников, закаливающихся дополнительно в домашних условиях при помощи обливания стоп (Э – группа).

Таблица 1

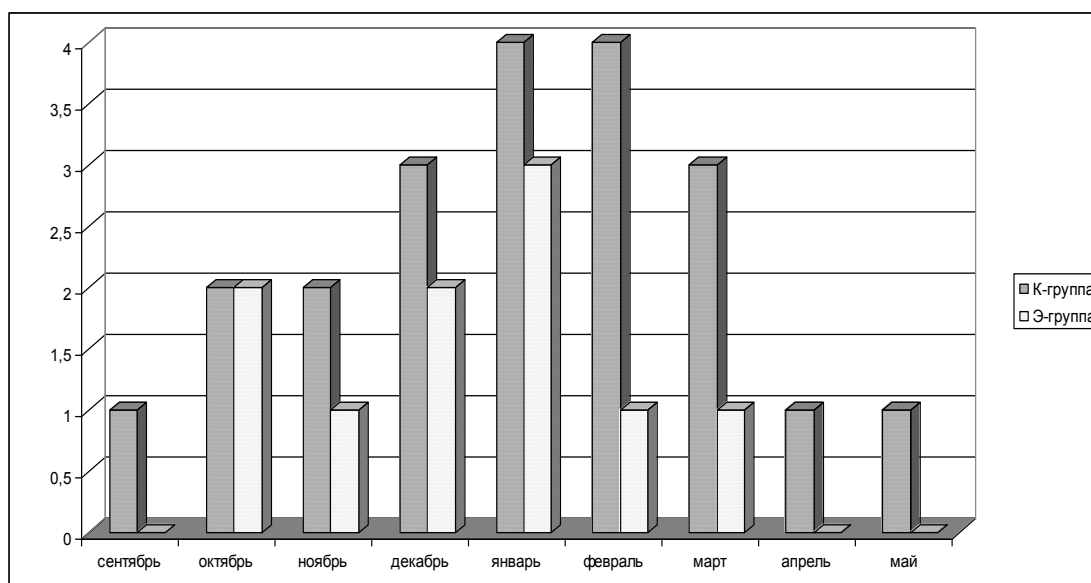
**Сравнительные показатели влияния температурной пробы
на состояние учеников К и Э групп (после эксперимента)**

Группы	Скорость восстановления стопы (сек)	Скорость восстановления туловища (сек)
К	198 ± 18	210 ± 27
Э	205 ± 21	208 ± 20
Достоверность различий	P>0.05	P>0.05

Примечание: Э – ученики экспериментальной группы, закаливающиеся при помощи обливания ног; К – ученики, в общий режим которых не было введено дополнительных закаливающих процедур.

Анализируя представленные в таблице результаты можно сделать вывод, что закаливающие процедуры в виде обливания стоп не влияют сильно на показатели температурной пробы. Скорость восстановления кожных покровов стопы и туловища после холодового воздействия учеников К и Э групп достоверно не различается. Однако, большинство учеников отметили повышенную работоспособность, активность.

Совершенно иная картина предстала при анализе динамики заболеваемости учащихся четвертых классов в течение учебного года. Данные исследования представлены на рисунке 1.



Э - закаливание при помощи обливания стоп;

К - не применяются дополнительные закаливающие процедуры.

Рис. 1. Динамика заболеваемости учеников Э и К групп в течение года.

Анализируя представленные графики, можно наблюдать динамику заболеваемости в каждой из представленной групп. Так график группы, где закаливающие процедуры проходили при помощи обливания стоп, указывает на то, что осенний, зимний и весенний периоды повлияли на заболеваемость школьников. Диаграмма демон-

стрирует чёткое удержание болеющих в это время на количестве 2-3 человек. Показатели же контрольной группы учеников демонстрируют наибольшую вспышку заболеваний на период зимних морозов.

Проведенная исследовательская работа позволяет сделать вывод о целесообразности использования закаливающих процедур для укрепления здоровья учащихся младших классов.

Литература

1. Енокаева, С.С. Формирование культуры здоровья подрастающего поколения как стратегическое направление развития физической культуры и спорта / С.С. Енокаева, М.М. Ебзеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - № 4(74) – 2011. - С. 59-63.
2. Коджаспиров, Ю.Г. Физкульт-ура! Ура! Ура!: учебное пособие / Ю.Г. Коджаспиров. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 202 с.
3. Козлов, Р.С. О взаимосвязи показателей развития физических качеств и уровня здоровья подростков 13-14 лет / Р.С. Козлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - № 8(78) – 2011. - С. 87-90.
4. Крамских, В.Я. Воздух закаливает и лечит / В.Я. Крамских. - М.: Знание. 1997 – 65 с.
5. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
6. Меньщиков, В.Я. Физкультурно-оздоровительные системы и технологии / В.Я. Меньщиков, Н.А. Фомина. – Волгоград: ВГАФК, 2007. – 245 с.
7. Павлов, И.П. Лекции по физиологии 1912-1913 гг. / И.П. Павлов, И.Н. Разенков. - М.: Изд-во Академии мед. наук, 1952. - 331 с.
8. Панкова, Н.В. Эмоциональное благополучие и психологическое здоровье подростков из семей группы риска / Н.В. Панкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - № 4(74) – 2011. - С. 148-152.
9. Сивас, Н.В. Инновационная деятельность по формированию ЗОЖ в образовательных учреждениях / Н.В. Сивас // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - № 4(74) – 2011. - С. 166-170.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСОЗНАНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ЛИЦ, НЕ ВКЛЮЧЁННЫХ В СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Буторин В.В., Дунаев К.С.

Московская государственная академия физической культуры

В статье представлены возможности использования методик «Личностный дифференциал» и Самоактуализационный Тест Личности в изучении характеристик самосознания спортсменов и лиц, не включенных в спортивную деятельность. Понятие самосознание в статье характеризуется, как осознанное отношение человека к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам, поведению, переживаниям и мыслям.

Ключевые слова: самосознание, спортивная и ведущая деятельность, спортсмены, студенты.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF SPORTSMEN'S IDENTITY AND PERSONS NOT INCLUDED IN SPORTS ACTIVITY

Butorin Vladimir, Dunayev K.S.

Moscow State Academy of Physical Education

The paper presents the possibility of using techniques of "Personal differential" and Self actual personality test to study the characteristics of self-athletes and individual non-sports activities. The concept of self-consciousness in the article characterized as a conscious person's attitude to their needs and abilities, inclinations and motives, behavior, feelings and thoughts.

Keywords: self-awareness, sports and leading activities, athletes, students.

Введение: Является общеизвестным фактом то, что характер выполняемой деятельности оказывает влияние на выработку жизненной позиции по отношению к себе, своему поведению и деятельности [3;6]. Самосознание определяет способность личности к самопознанию и самооценке, а также соотношение личностных притязаний, жизненных целей и потенциальных способностей, степень соответствия своих ожиданий и требований социума, к жизненному самоопределению. Результаты исследований свидетельствуют о том, что самосознание представляет собой единство процессов самопознания, самоотношения и самоопределения. (Т. И. Стрельникова, 1984; Н. В. Алябьева, 1986; Т. Ф. Граф, 1993; В. К. Тихонова, 2000; Р. А. Тер-Мкртичан, 2003)

Важность данной исследовательской работы состоит в том, что если на становление самосознания оказывает влияние ведущая деятельность, в нашем случае спортивная, то интересно было бы выяснить, чем определяется качественное своеобразие содержания самосознания личности спортсмена и чем оно отличается от самосознания личности не спортсмена.

Цель исследования: дать сравнительную характеристику самосознанию спортсменов.

Гипотеза исследования: состоит в том, что спортивная деятельность обуславливает качественное своеобразие структуры самосознания спортсмена.

Задачи исследования:

- рассмотреть понятие самосознание в отечественных и зарубежных теориях;
- выявить особенности самосознания спортсменов.

Исследованию самосознания как психологического феномена посвящено множество научных трудов. Среди них выделяются научные труды И.С. Кона, который в своих работах рассмотрел проблему самосознания с позиции разных аспектов, таких как философский, социально-психологический, исторический. Чаще всего центральным элементом самосознания является понятие «Я» - концепция, которая отражает внутренний мир человека. А.Н. Леонтьев рассматривал изучение проблемы самосознания, имеющей «высокое жизненное значение, венчающую психологию личности» [3].

Среди исследователей самосознания нет единства в определении данного феномена. В качестве примера приведём несколько определений: С.Л. Рубинштейн определяет самосознание как осознание себя субъектом деятельности. Самосознание как сложное, интегративное, прижизненное формирующееся свойство психической деятельности личности, осознание человеком своих действий и их результатов, мыслей, чувств, морального облика и интересов, идеалов и мотивов поведения, как целостную оценку самого себя и своего места в жизни [6]. «Знание человеком о самом себе», «Осознание человеком самого себя» (Е.В. Шорохова, 1961), «Интерпретация субъективного опыта индивида в свете прошлой истории его жизненных переживаний и особенно наиболее устойчивых ее черт» (И.С.Кон,1984), «Выявление своей социальной ценности и смысла своего бытия, формирование и изменение представлений о своем будущем, прошлом и настоящем» (В.В.Столин,1983), «Образ себя и отношение к себе» (Ю.Б. Гиппенрейтер,1997), «Особо сложный процесс опосредованного познания себя, развернутый во времени, связанный с движением от единичных ситуативных образов через интеграцию подобных многочисленных образов в целостное образование - в понятие своего собственного «Я» как субъекта, отличного от других субъектов» (И.И. Чеснокова,1977). По Мерлину самосознание - это свойство человека осознавать себя не просто субъектом деятельности, но и субъектом со специфической психологической и социально-нравственной характеристикой [4].

Таким образом, самосознание можно определить как осознанное отношение человека к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам, поведению, переживаниям и мыслям. Таким образом, самосознание можно определить как осознанное отношение человека к своей деятельности, потребностям и способностям, влечениям и мотивам, поведению, переживаниям и мыслям.

Дадим краткую характеристику спортивной деятельности, так как именно конкретная деятельность определяет особенности содержания, развития и функционирования самосознания человека. А.Н. Леонтьев писал: «Реально мы всегда имеем дело с особыми деятельностями, каждая из которых отвечает определенной потребности субъекта, стремится к предмету этой потребности, угасает в результате ее удовлетворения и воспроизводится вновь – может быть уже в совсем иных, изменившихся условиях» [3]. Спорт, будучи одним из специфических видов человеческой деятельности, оказывает свое влияние на качественное содержание самосознания и его структурных компонентов у занимающихся им людей на уровне организма, социального индивида и личности, на особенности психического отражения своего Я в форме чувств, понятий и личностных смыслов.

Спортивная деятельность - режим тренировок, а также соревновательная деятельность, направленная на преобразование самого себя, формирование установки на личностное саморазвитие, стремление изо дня в день повышать как уровень своего спортивного мастерства, так и, в целом, уровень личностного развития [5].

Несмотря на многочисленные исследования, качественная целостная характеристика самосознания спортсменов в данных работах не раскрывалась. Поэтому в

данном исследовании будет раскрыта качественная характеристика структурных звеньев самосознания спортсмена.

Организация эксперимента. Для решения проблемы исследования были сформированы две экспериментальные группы лиц, занимающихся спортивной деятельностью – N= 30 и занимающихся другими видами деятельности – N= 30. Описание экспериментальной группы - спортсмены. В неё входили молодые люди от 18 до 21 года в количестве 30 человек из них 11 мастеров спорта 19 кандидатов в мастера спорта. Стаж занятий спортом составляет в интервале от 7 – до 12 лет. Представители видов спорта: художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание, лёгкая атлетика. Лица, составлявшие группу не занимающихся спортивной деятельностью в количестве от 18 до 21 года – студенты гуманитарных и естественнонаучных специальностей: менеджмент, социология, химия. Обе группы подверглись исследованию одними и теми же диагностическими методиками, характеризующими самосознание.

Методы исследования: Методика «Личностный Дифференциал», МИС (Р. С. Пантеев), Самоактуализационный Тест Личности.

Статистическая обработка осуществлялась программой SPSS v12. Описательная статистика и критерий Mann-Whitney U Test. Данные приведены в табл. 1

Таблица 1

**Сравнительная характеристика самосознания
не спортсменов и спортсменов N=60**

<i>Название шкал</i>	Не спортсмены	Спортсмены	Uэмп
	<i>Хср. - σоткл</i>	<i>Хср. - σоткл</i>	p<0,05
Ориентация во времени	7,56±7,7	2,9±3,2	Uэмп =396
Поддержка	48,8±47,7	8,3±7,8	Uэмп =380
Ценностные ориентации	11,9±12,9	2,9±3,2	Uэмп =386
Гибкость поведения	13,03±10,8	3,0±2,9	Uэмп =362
Сензитивность	7,6±6,9	1,9±1,9	Uэмп =326
Спонтанность	7,9±7,1	1,3±2,0	Uэмп =322
Самоуважение	8,6±10,1	3,7±2,9	Uэмп =376
Самопринятие	11,4±9,4	3,8±3,4	Uэмп =323
Представление о природе человека	4,7±5,4	1,6±2,1	Uэмп =342
Синергия	3,9±4,1	1,3±1,1	Uэмп =428
Принятие агрессии	9,0±9,3	2,6±2,4	Uэмп =440
Контактности	10,2±10,1	2,8±2,4	Uэмп =368
Познавательные потребности	5,2±5,3	1,5±1,7	Uэмп =401
Креативности	6,8±7,4	2,1±2,3	Uэмп =447
Открытости	4,9±5,8	1,9±2,0	Uэмп =274
Самоуверенности	9,36±11,2	3,4±2,5	Uэмп =336
Саморуководство	6,0±8,6	1,98±1,8	Uэмп =199
Зеркальное Я	5,7±6,4	3,2±2,9	Uэмп =388
Самоценность	8,6±9,6	2,6±3,0	Uэмп=324
Самопринятие	7,7±7,4	2,1±2,0	Uэмп=410
Самопривязанность	5,1±7,1	3,0±2,5	Uэмп=339
Внутренняя конфликтность	7,1±5,5	3,8±3,4	Uэмп=419
Самообвинение	5,1±4,2	2,6±2,5	Uэмп=401
Оценка	10,9±12,2	4,9±5,4	Uэмп=324
Сила	5,8±10,9	6,1±5,1	Uэмп=278
Активность	6,9±10,4	5,9±5,9	Uэмп=328

Необходимо обратить внимание на шкалы *самоуверенности, саморуководства, силы* по которым данные различны статистически достоверно $p < 0,05$. Соотнеся полученные данные с таблицей критических значений определено, что U эмп находятся в зоне значимости.

Качественная характеристика шкал: показатели у «спортсменов» выше чем у «не спортсменов» по шкалам: *самоуверенность, саморуководства, силы* характеризуют у спортсменов выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Доминирование мотива успеха. Уважение себя, удовлетворённость своими начинаниями и достижениями, ощущение собственной компетентности и способности в решении многих жизненных вопросах. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго. Самоосознаётся спортсменами то, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности, являются они сами. Характеризуются высоким развитием волевых сторон личности.

Выводы:

1. Основываясь на методах математической статистики, по данным двух групп выявили статистически достоверные различия показателей по шкалам *самоуверенности, саморуководства, силы* группе «спортсмены» и «не спортсмены».

2. Особенности различия характеристик в структуре самосознания в группе «спортсмены» и «не спортсмены» обусловлены наличием ведущей спортивной деятельности в группе «спортсмены».

3. Качественная характеристика самосознания спортсменов: выраженная самоуверенность, ощущение силы собственного «Я», высоко мотивированы на успех. Уважающие себя и удовлетворённые своими начинаниями и достижениями, ощущениями собственной компетентности и способности в решении многих жизненных вопросов. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются ими как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко и переживаются недолго. Ими осознаётся необходимость активности в деятельности, в преобразовании собственной личности. Характеризуются высоким развитием волевых сторон личности.

Литература

1. Ананьев, Б.Г. Избранные труды по психологии: В 2 т. Т. 1: Очерки психологии. История русской психологии / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2007
2. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: 1968.
3. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: 1975
4. Мерлин, В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание / В.С. Мерлин. – Пермь, 1990.
5. Порозов, Д.Л. Формирование спортивной мотивации подростков на основе управления развитием самосознания / Д. Л. Порозов, Г. Л. Драндров. - Чебоксары: Чуваш, гос. пед. ун-т, 2009.
6. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т.2. - М: 1989.
7. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М.: 2007.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Драндров Г. Л., Никоноров Д. В.

**Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
Чебоксары**

Пауков А.А.

Воронежский государственный университет инженерных технологий, Воронеж

В статье обращается внимание на необходимость учета в процессе физического воспитания диалектической взаимосвязи и единства психического и физического развития ребенка. Приводятся материалы физиологических, психологических и педагогических исследований, раскрывающих особенности воздействия физических упражнений на морфофункциональное развитие головного мозга ребенка, на развитие его психических функций.

Ключевые слова: физическое воспитание, взаимосвязь физического и психического развития.

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL AND MENTAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Drandrov G.L., Nikonorov D.V.

Chuvash State Pedagogical University. IY Yakovlev, Cheboksary

Paukov A.A.

Voronezh State University of Engineering Technology, Voronezh

The article draws attention to the need to consider in the process of physical education of the dialectical relationship and unity of mental and physical development of the child. It contains material of physiological, psychological and educational research, revealing especially the impact of exercise on the brain morphological and functional development of the child, the development of his mental functions.

Key words: physical education, the relationship of physical and mental development.

Познавательная и двигательная активность человека диалектически связаны между собой. К. Маркс писал по этому поводу: «Отдельный человек не может воздействовать на природу, не приводя в движение своих собственных мускулов под контролем своего собственного мозга, как в самой природе голова и руки принадлежат одному тому же организму, так и в процессе труда соединяется головной и ручной труд» [9, 355].

П.Ф. Лесгафт [8], И.М. Сеченов [12] также подчеркивали единство и взаимосвязь физического и психического в человеке и придерживались положения о том, что двигательная деятельность при ее оптимальной организации выступает существенным фактором формирования психики человека.

В частности, И.М. Сеченов одним из первых обратил внимание на связи различных психических явлений с движениями и деятельностью человека в целом, назвав их психомоторикой [12]. П.Ф. Лесгафт [8] считал, что физическое воспитание является значимым фактором всестороннего развития личности, поскольку самым тесным образом связано с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием.

Б.Г. Ананьев считал, что если умственное воспитание направлено на интеллектуальное развитие, в том числе на формирование знаний, навыков и умственных способностей, то физическое воспитание вооружает ребенка знаниями, умениями и навыками, относящимися к культуре тела и культуре движения, и развивает соответствующие двигательные способности. Он писал: «Мы имеем дело с гомогенными воздействиями и гомогенными связями между одноименными частями воспитания и развития. Но более целостные эффекты развития получаются за счет гетерогенных связей между разноименными частями воспитания и развития. Умственное воспитание приводит к сдвигам в физическом развитии, и наоборот» [1, 57].

Рассмотрим один из аспектов гетерогенных связей – особенности влияния физического воспитания на познавательное развитие детей.

Развитие коры больших полушарий и подкорковых образований, как генетически детерминированная последовательность созревания их элементов и становления соответствующих им интеллектуальных функций, обусловлено особенностями их функционирования в условиях *обучения и воспитания*. Высокая пластичность мозга ребенка обуславливает возможность и необходимость направленных педагогических воздействий на развитие его высших психических функций в соответствии с реальными и потенциальными возможностями мозга.

Детям присуща высокая потребность в двигательной активности. Удовлетворение этой потребности в разных видах деятельности выступает значимым фактором интенсификации процессов морфофункционального созревания организма, гармоничного развития личности ребенка, расширения и углубления знаний о себе и окружающем мире.

Подчеркивая высокую роль двигательной активности ребенка в самопознании, Е.А. Аркин писал: «При помощи движений ... ребенок знакомится с окружающим миром. ... Именно движения впервые знакомят ребенка с самим собою, открывают ему части его собственного тела; ... при помощи движений он научится выделять свое Я...» [2, 55].

Известный отечественный физиолог Л.А. Орбели писал: «Для них (детей) чрезвычайно важно уже с первых лет развития использовать свой мышечный аппарат и соответствующие ему определенные центральные образования для того, чтобы иметь возможность тренировать все естественные способности, которые природой заложены» [10, 86].

Известно, что двигательная активность оказывает стимулирующее влияние на морфофункциональное созревание не только опорно-двигательного аппарата, но и головного мозга, что приводит к интенсивному развитию интеллектуальных способностей [13]. Установлено, что выполнение детьми физических упражнений, включающих перекрестные движения, приводит к увеличению количества нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что, в свою очередь, способствует развитию внимания и памяти. Мозолистое тело, обеспечивающее координацию работы обоих полушарий, интенсивно развивается до 7 лет [5].

Двигательная деятельность выступает единственным способом совершенствования сенсорных функций ребенка, и, прежде всего, создания у него двигательных представлений о кинематических и динамических характеристиках двигательных действий, об особенностях своего физического Я».

Участие в подвижных играх оказывают стимулирующее воздействие на развитие познавательных процессов, овладение речью, способности ребенка быстро и осмысленно запоминать и применять способы выполнения различных двигательных действий, самостоятельно принимать решения и действовать в быстро меняющейся обстановке.

Наблюдениями установлено, что регулярные упражнения с мячами улучшают память, умственные способности ребенка, устраняют его эмоциональное напряжение, развивают речь, координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус [5, 7].

Занятия физическими упражнениями содействуют развитию внимания (поскольку овладение способами выполнения двигательных действий требует его концентрации на выполняемых движениях, возникающих при этом двигательных ощущениях и внешних условиях); наблюдательности (благодаря развитию анализаторов); быстроте и точности ориентации в вариативных условиях физкультурной деятельности.

Д.А. Вишникин [3] обосновал эффективность сопряженного развития физических и интеллектуальных способностей детей на основе организации учебных занятий по принципу взаимосвязанного и взаимозависимого развития физических и интеллектуальных способностей на игровой и оздоровительной основе с применением современных информационных технологий.

И. В. Селиверстова [11] показала, что процесс умственного воспитания детей средствами физической культуры будет эффективным при реализации методики, базирующейся на следующих положениях:

- а) осуществляется интеграция в образовательном процессе средств физической культуры и умственного воспитания;
- б) применение средств физической культуры осуществляется в сочетании двигательной и умственной деятельности;
- в) в процессе воспитания осуществляется взаимодействие педагога, инструктора по физическому воспитанию, психолога, родителей.

Основу предложенной автором методики составляют организационно-методические приемы, к которым относятся: народные подвижные игры на основе фольклора, упражнения дыхательной гимнастики, выполнение упражнений с произнесением стихотворных текстов и речитативов, применение загадок и творческих домашних заданий, самостоятельное описание детьми разучиваемых движений, ритмическая гимнастика и др.

Г. В. Кособуцкой [6] показано, что в ходе определённого, специально организованного воздействия средств физического воспитания игровой и тренировочной направленности на двигательные системы детей при непрерывном контроле со стороны преподавателя или тренера происходит ускоренное развитие умственных и психомоторных способностей.

Автором найден и эффективно обоснован способ организации образовательного и процесса за счет целенаправленного подбора и использования подвижных игр и тренировочных упражнений, имеющих интеллектуальную компоненту. Определены условия, обеспечивающие эффективность развития познавательных и физических способностей детей. Предложена новая форма организации занятий, активизирующая развитие познавательных и физических способностей детей. Разработана и обоснована методика внеурочных дополнительных занятий физическими упражнениями и играми в свободное время.

В диссертационном исследовании Т.А. Щербаковой [14] выявлен и научно обоснован комплекс педагогических условий повышения эффективности интеллектуального развития детей средствами физической культуры. Эти условия включают:

1) подбор физических упражнений с учетом эффективности их воздействия на интеллектуальное развитие детей:

2) более широкое использование с учетом возрастных особенностей детей словесных методов в процессе обучения двигательным действиям;

3) использование при организации процесса обучения физическим упражнениям элементов проблемного обучения

4) использование в качестве основного способа организации деятельности детей игрового метода;

5) оптимальное соотношение организованного обучения и самостоятельной физкультурной деятельности посредством создания для детей благоприятной развивающей предметной среды и группового пространства.

Обобщая материалы приведенных выше исследований, можно заключить, что учеными и специалистами учитывается и реализуется в концептуальное положение о диалектическом *единстве психического и физического развития*. Двигательные действия в форме физической активности оказывают положительное воздействие не только на морфофункциональное развитие организма, но и способствуют развитию внимания и познавательной сферы ребенка.

Литература

1. Ананьев, Б.Г. Об одной онтопсихологической задаче / Б.Г. Ананьев // Проблемы психологии спорта : сборник посвященный А.Ц. Пуни. – Л., 1970. – С. 127.

2. Аркин, Е.А. Ребенок в дошкольные годы / Е.А. Аркин : – М. : Просвещение, 1968. – 445 с.

3. Вишникин, Д.А. Сопряженное интегрированное развитие физических и интеллектуальных способностей детей 6-7 лет в условиях применения биомеханического комплекса : дис. ... канд. пед. наук : 01.02.08, 13.00.04 / Д.А. Вишникин. – Нальчик, 2004. – 141 с.

4. Драндров, Г.Л. Взаимосвязь двигательных способностей и способности к обобщению у детей старшего дошкольного возраста / Г.Л. Драндров, Д.В. Никоноров // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 3 (часть 3). – С. 585-589.

5. Калмыкова, З.И. Продуктивное мышление как основа обучаемости / З.И. Калмыкова. – М.: Просвещение, 2001. – 241 с.

6. Кособуцкая, Г.В. Обоснование средств физического воспитания, способствующих развитию умственных способностей дошкольников в условиях детского сада : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г.В. Кособуцкая. – М., 2009. – 167 с.

7. Кузин, В.В. Баскетбол: начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136 с.

8. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт // Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1988. – 352 с

9. Маркс, К. Сочинения / К. Маркс, Ф. Энгельс. – М.: Просвещение, 1960. – Т. 16. – 412 с..

10. Орбели, Л.А. Физическое воспитание / Л.А. Орбели.. – М.; Л.: Изд-во АН СССР, 1961. – 234 с.

11. Селиверстова, И.Н. Методика умственного воспитания детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И.Н. Селиверстова. – Челябинск, 2003. – 188 с.

12. Сеченов, И.М. Избранные произведения / И.М. Сеченов. – М., 1958. – 480 с.

13. Тихомирова, Л.Ф. Познавательные способности. Дети 5-7 лет / Л.Ф.Тихомирова. – Ярославль: Академия развития; Академия Холдинг, 2001. – 144 с.

14. Щербакова, Т.А. Целевое, содержательное и технологическое обеспечение интеллектуального развития детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Набережные Челны. – 2012. – 24 с.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОМПОНЕНТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЁЖНОСТИ В СВЯЗИ С ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

Иванова И. Г.

**Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры,
Санкт-Петербург**

В статье автор дает характеристику психологических средств и методик в работе спортивного психолога. Обосновывается и практически доказывается мысль о том, что обучение навыкам саморегуляции в большей степени положительно сказывается на соревновательной надежности спортсменов со слабым типом нервной системы. Автор доказывает, что и спортсменам с большой силой нервных процессов, несмотря на относительно высокую соревновательную стабильность, не стоит пренебрегать психологической подготовкой.

Ключевые слова: потенциал спортсмена, психологическая готовность спортсмена, уровень силы нервных процессов, спортивный психолог, саморегуляция.

CONTENT ANALYSIS OF COMPETITIVE RELIABILITY COMPONENTS IN CONNECTION WITH INDIVIDUALL TYPOLOGICAL FEATURES

Ivanov I.G.

Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture, st. Petersburg

The author gives a description of psychological tools and techniques in the work of sports psychologist. It is justified and practically proved the idea that self-regulation skills training have more positive effect on the reliability of competitive athletes with a weak nervous system. The author proves that athletes with great strength of nervous processes, in spite of the relatively high stability of the competitive should not neglect the psychological preparation.

Keywords: potential athlete, athlete's psychological readiness, the level of strength of nervous processes, a sports psychologist, self-regulation.

Известно, что всё большее значение приобретает индивидуализация подготовки в спорте, как возможность реализовать резервы и более полно раскрыть потенциал конкретного спортсмена.

В психологии и психофизиологии спорта широко известны работы учёных, исследовавших индивидуальные особенности нервных процессов и их влияние на деятельность. В то же время, немногие из этих исследований легли в основу конкретных

методик, применяемых в спорте для психологической подготовки, и, к сожалению, не так много точных инструментов и методик задействованы сейчас спортивными психологами. В то же время существует необходимость использовать имеющиеся знания и наработки для составления более точных рекомендаций или программ психологической подготовки спортсменов.

В этой статье обобщается некоторый опыт использования упомянутых методик при психологической подготовке спортсменов. Нами были сопоставлены оценки спортсменами некоторых аспектов соревновательной надёжности с данными о силе нервных процессов.

В исследовании была использована методика, опубликованная в методическом пособии «Диагностика и коррекция соревновательной надёжности» в 1999 г., авторами Баландиным В.И., Бундzenом П.В. [1], а также методика для определения силы нервных процессов 30-ти секундный теппинг-тест (автор Е. П. Ильин) [2].

Анкета самооценки соревновательной надёжности представляет собой 30 утверждений, в каждом из которых спортсмену предлагается оценить по 9-ти балльной шкале. (9, 8, 7 – качество сильно выражено, 6, 5, 4 – средне выражено, 3, 2, 1- слабо).

Пример утверждений: «на соревнованиях я показываю запланированные результаты», «накануне соревнований мой сон не нарушается», «высокий результат соперника меня не обескураживает» и т. п.

Вопросы сгруппированы по нескольким блокам, по которым и производится оценка результатов: устойчивость к страху, умение управлять своим состоянием, способность к концентрации внимания и усилия, соревновательная надёжность, уверенность, результативность, мобилизационные способности, положительные черты характера, удовлетворённость соревновательной надёжностью, идеомоторные представления, устойчивость к тревожности.

Всего в исследовании приняли участие 24 человека, представители зимних видов спорта.

По результатам теппинг-теста спортсмены были разделены на две группы - с большей и меньшей силой нервных процессов. Для содержательного анализа были построены графики плотности распределения для шкал и отдельных вопросов.

В ряде случаев распределения практически не отличались визуально, то есть совпадали, как в отношении оценки утверждения «У меня высокие цели в жизни и в спорте».

По графикам можно заключить, что спортсмены с разной силой нервных процессов оценивают свои цели в спорте и в жизни как высокие.

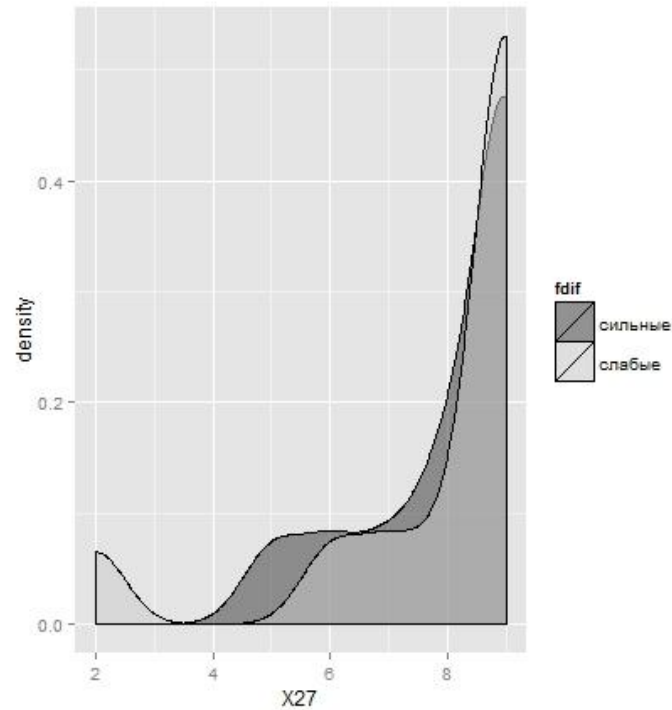


Рис. 1. Оценка утверждения «У меня высокие цели в жизни и в спорте» спортсменами с разной силой нервных процессов

Тем не менее, несколько утверждений были оценены определённо по-разному спортсменами с различной силой нервных процессов. При этом большее количество относительно «сильных» давали более высокую оценку утверждениям, создавая более «острое» распределение оценок, как, например, на следующем графике.

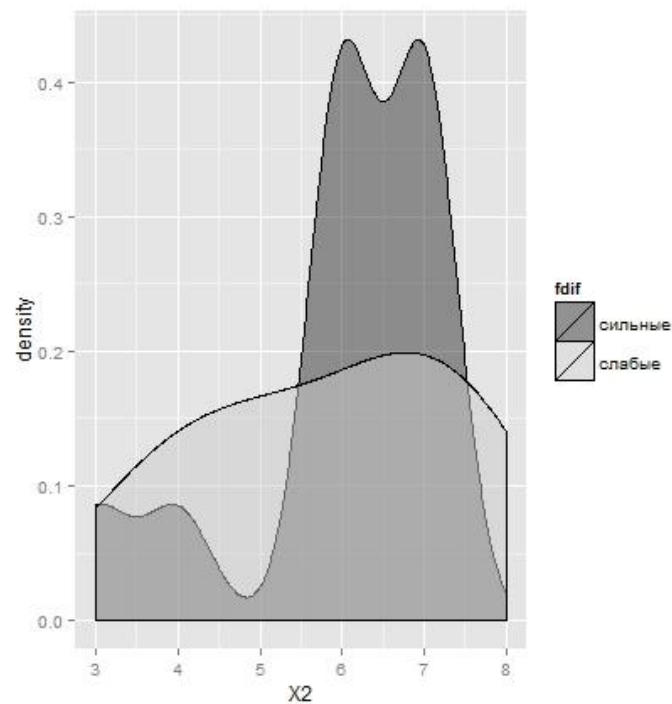


Рис. 2. Оценка утверждения «На соревнованиях я показываю запланированные результаты»

Спортсмены с большей силой нервных процессов почти единодушно оценивают свою способность показывать запланированные результаты на соревнованиях на 6-7 баллов, что является высокой оценкой.

Конечно, можно видеть, что спортсмены с меньшей силой нервных процессов тоже оценили данное утверждение высоко, но их было в два раза меньше, а остальные оценки равномерно распределились и по более низким значениям.

Ещё на одном графике можно наблюдать, что менее «сильные» спортсмены оценили в среднем утверждение ниже, и также их оценки распределились более равномерно.

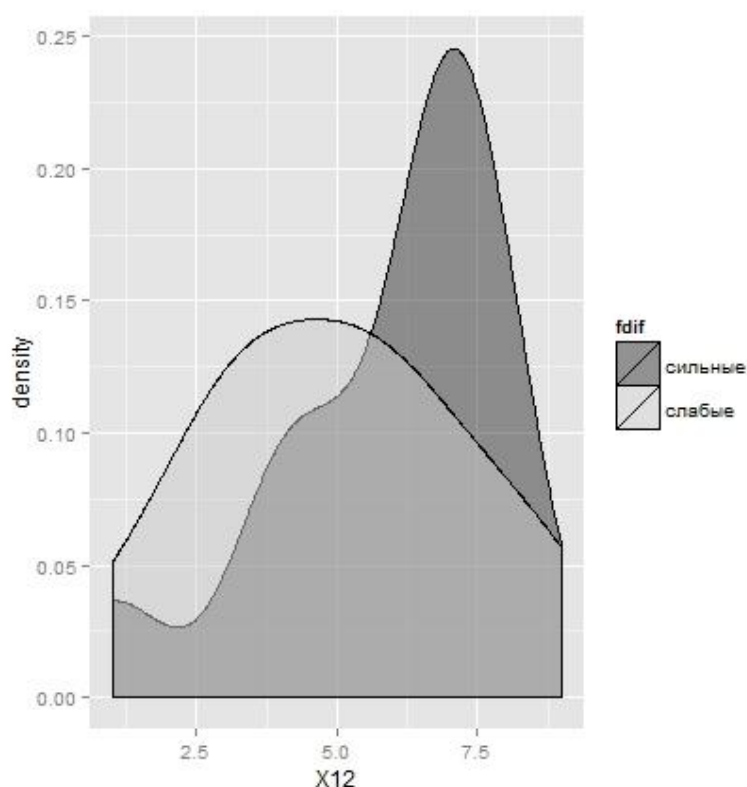


Рис. 3. Оценка утверждения «Я не тревожусь о том, чтобы не проиграть»

Подобное распределение оценок можно наблюдать по следующим утверждениям:

- «Я умею собираться после неудачной попытки»;
- «Я не тревожусь о том, чтобы не проиграть»;
- «У меня не бывает ощущения страха перед ответственным стартом»;
- «Меня удовлетворяет моя соревновательная надёжность»;
- «Высокий результат соперника меня не обескураживает».

В оценке некоторых утверждений результат был обратным. Больше число спортсменов с меньшей силой нервных процессов оценили высоко следующие утверждения:

- «Я владею приёмами психической саморегуляции»;
- «После неудачных соревнований я тренируюсь с большей энергией»;
- «Я способен расслабить напряжённые мышцы»;
- «Я всегда выигрываю у равных противников».

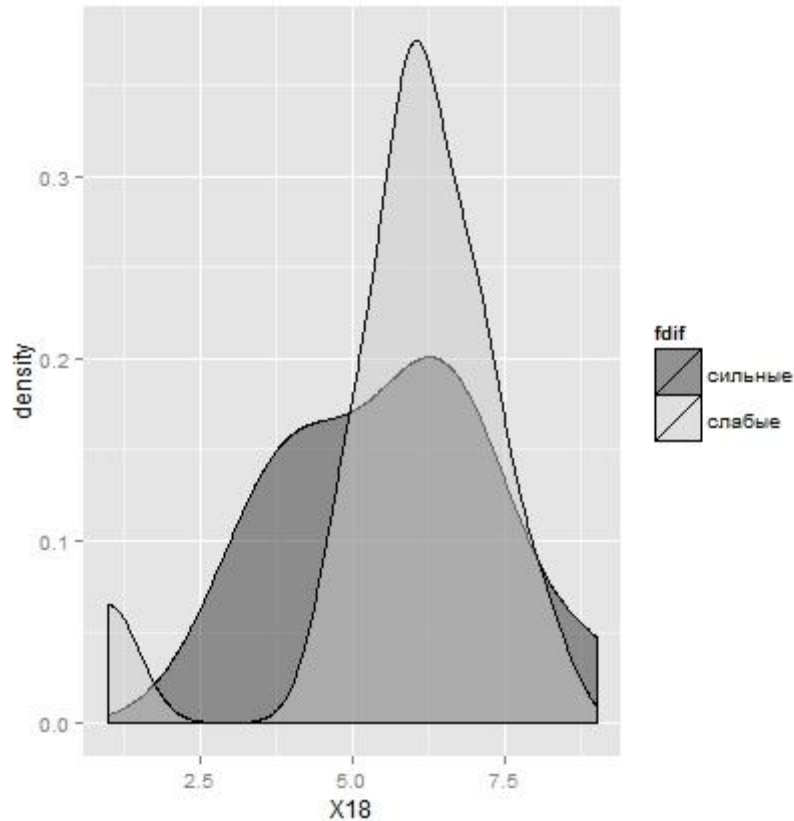


Рис. 4. Оценка утверждения «Я всегда выигрываю у равных противников»

Из приведённых данных можно сделать заключение, что спортсмены, проявившие себя во время 30-ти секундного теппинг-теста как обладатели большей силы нервной системы, более удовлетворены своей соревновательной надёжностью, менее склонны отвлекаться на тревожные мысли и негативно реагировать на возникающие трудности. В то же время, спортсмены, у которых диагностирована меньшая сила нервной системы, выше оценивают свои способности к управлению состояниями, реже терпят неудачу, соревнуясь с равными соперниками, более склонны увеличивать свои усилия после неудачных соревнований.

Таким образом, обучение навыкам саморегуляции в большей степени положительно сказывается на соревновательной надёжности спортсменов со слабым типом нервной системы. Однако, и спортсменам с большей силой нервных процессов, несмотря на относительно высокую соревновательную стабильность, не стоит пренебрегать психологической подготовкой, так как уровень ответственности на главных стартах сезона или всей спортивной карьеры может существенно превышать уровень, с которым спортсмен привык справляться.

Литература

1. Баландин, В.И. Диагностика и коррекция соревновательной надёжности / В.И. Баландин, П.В. Бундзен. – Санкт-Петербург, 1999. – 38с.
2. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2004. - 701 с

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Королев Г.Н., Салмова А.И.

Казанский национальный технический университет им.А.Н.Туполева-КАИ,
Казань

В первый год учебы в вузе студент-спортсмен сталкивается с рядом эмоциональных и психологических проблем. Перед тренером-преподавателем стоят две непростые взаимосвязанные задачи: управление процессом социализации спортсмена и формирование его личности. В данной статье нами освещены основные принципы работы со студентами спортсменами, прошедшие апробацию на практике.

Ключевые слова: социализация, личность, социологический опрос, психологический тип, общефизическая подготовка, конструктивный диалог.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF ATHLETE'S PERSONALITY FORMATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Korolev G.N., Salmova A.I.

Kazan State Technical University Tupolev-KAI, Kazan

In the first year of study in higher educational institution, the student-athlete is faced with a number of emotional and psychological problems. The coaches face two difficult inter-related tasks: management of athlete's socialization process and his personality formation. In this article, we are developed by basic work principles with student-athletes, past approbation in practice.

Keywords: socialization, identity, opinion poll, psychological type, general physical training, constructive dialogue.

Социализация личности – это двусторонний процесс, включающий усвоения индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, и процесс активного воспроизводства системы социальных связей. Согласно П. Бергеру и Т. Лукману «в процессе вторичной социализации биологические ограничения становятся менее важными для последовательности процесса обучения, которая теперь устанавливается в терминах внутренних свойств, приобретаемого знания, то есть в терминах основополагающей структуры этого знания». Процесс формирования личности является сугубо индивидуальным, зависящим от конкретных условий и индивидуальных особенностей молодого человека. Как отмечает Л.П. Буева, «Человек не рождается личностью, он ею становится в результате длительного и сложного обучения и воспитания».

Когда спортсмен вливается в новую социальную среду, у него могут ухудшиться его спортивные результаты. Это происходит, как в индивидуальных, так и в командных видах спорта. Заметным отличием может стать то, что в видах спорта, где учитывается личный результат спортсмена, при равенстве их возможностей, воспитанники старших курсов естественно будут показывать более высокие результаты, так как они уже адаптировались к данной среде. В командных видах спорта это явление тоже может присутствовать, но разрыв будет не так очевиден, тем более важную роль может сыграть элемент наставничества.

Когда студент-спортсмен приходит в сборную команду, для составления индивидуальных программ тренировок должны быть проведены тренером следующие действия:

- Социологический опрос спортсмена (анкетирование в форме открытых вопросов);
- Определение психологического типа спортсмена;
- Тестирование специальных умений и навыков;
- Определение уровня общефизической подготовки спортсмена
- Конструктивный диалог тренера со спортсменом.

Социологический опрос предлагает следующие вопросы:

- какие цели Вы перед собой ставите;
- сколько раз в неделю Вы готовы тренироваться;
- почему Вы выбрали именно этот вид спорта.
- и др. вопросы по данному анкетированию.

По его результатам перед тренером встает картина уровня мотивации спортсмена, что позволяет спроектировать план работы согласно его целям (больше подходит для индивидуальных видов спорта).

Определение психологического типа спортсмена. Если тренер не был знаком со спортсменом ранее, обязательным является его психологическое тестирование, при отсутствии спортивного психолога команды. Необходимо определить уровень его психотипа (флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник), уровень экстраверсии, соционический тип личности.

Тестирование специальных умений и навыков.

В каждом виде спорта есть определенный набор технических элементов, которые должны выполняться спортсменом, тренеру необходимо выявить все сильные и слабые стороны своего будущего спортсмена. Необходимость в некоторых тестах может быть не обязательной при наличии у спортсмена высокого спортивного звания (кандидат в мастера спорта или мастер спорта).

Определение уровня общефизической подготовки спортсмена.

Проводится анализ всех физических качеств и возможностей спортсмена, исходя из этого и из выбранного вида спорта, составляется программа по совершенствованию этих качеств.

Конструктивный диалог тренера со спортсменом.

После проведения всех вышеизложенных пунктов и составления индивидуальной программы подготовки тренер проводит беседу со спортсменом, с той целью, чтобы лучше узнать и понять его.

Для улучшения процесса социальной адаптации студента-первокурсника могут быть применены следующие меры:

- улучшение бытовых условий студента-спортсмена;
- минимальная нагрузка на спортсмена в период сессии;
- дополнительные тренировки со спортсменом, в случае ухудшения его результатов;
- увеличение восстановительных тренировок для спортсмена;
- помощь спортсмену в учебе;
- медицинское наблюдение спортсмена;
- консультация психолога.

При работе со спортсменами довольно много времени уделяется отдельно взятой личности, К.К. Платонов условно разделил ее особенности и черты на четыре группы:

- социально-обусловленные особенности – направленность личности и ее моральные качества;
- биологически обусловленные особенности – темперамент, задатки, инстинкт, простейшие потребности;
- опыт – объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек;
- индивидуальные особенности различных психических процессов.

Одним из элементов формирования личности спортсмена являются спортивные соревнования. Существуют соревнования различного уровня: внутривузовские, региональные, всероссийские, международные. И чем выше уровень соревнований, тем существеннее должна быть подготовка спортсменов, особенно психологическая, т.к. прежде всего она влияет на стабильность результатов. Также и уровень соревнований влияет на психику спортсмена, требует от него высокого уровня психологической подготовки.

Для достижения высокого уровня психологической подготовки следует, прежде всего, учитывать индивидуальные особенности психики спортсмена, знать его характер, идейную убежденность, проявление волевых качеств. Формирование личности происходит не только в условиях участия в соревнованиях, но и в ходе тренировочного процесса. Критериями спортивного характера принято считать игровую стабильность и улучшение спортивных результатов, как в условиях тренировок, так и в условиях выступления в соревнованиях.

Из вышесказанного можно констатировать, что психологическая подготовка к участию в соревнованиях должна строиться на стабилизации психологического состояния спортсмена, на формировании его личностных качеств. Необходимо предусмотреть подготовку спортсмена на максимально приближенных ситуативных соревновательных элементах, экстремальных условиях тренинга. Только тогда спортсмен сможет адаптироваться и уже в условиях соревнований показать стабильные результаты. Необходимо в процессе тренировок использовать специальные упражнения, которые помогут постепенно привыкнуть к соревновательным условиям.

Ещё более эффективным способом психологической подготовки и элементом формирования личности является участие спортсмена в учебных и контрольных стартах. Необходимо заранее планировать спарринговые старты с равным соперником, а ещё лучше – с соперником более высокой квалификации. Это поможет спортсмену и команде в целом проявить максимальную собранность, игровую дисциплину и приобрести опыт «держат удар» от соперника выше классом. А в дальнейшем, уже участие в соревнованиях, в стартах с примерно равным соперником, такой опыт будет способствовать победе.

Работа со сборной командой по бильярду в Казанском национальном техническом университете им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ) началась в 2010 году. За это время команда ежегодно становилась призером на межвузовских спартакиадах республики, студенты выигрывали личный зачет спартакиад, и занимали призовые места на первенствах и чемпионатах Республики Татарстан и города Казани. Немаловажный фактор играет и то, что 40% спортсменов сборной команды составляют воспитанники, занимающиеся бильярдом с детства.

При подготовке спортсменов студенческой сборной к соревнованиям используются следующие принципы:

- Градация. Сборная делится на основной состав команды и резерв, в основной состав зачисляются спортсмены, имеющие спортивные звания и прошедшие отбор в ходе внутривузовских соревнований. В резерве команды занимаются все желающие студенты.

- Разделение по гендерному признаку. В основном составе проводятся как отдельные тренировки среди юношей и девушек, так и совместные. Это обуславливается различием в стойке спортсменов, особенностями мышления и психологической организации личности.

- Индивидуальный подход. К каждому студенту применяется свой подход с учетом его психологического типа, уровня экстраверсии, степени мотивации и той конечной цели, которую он хочет достичь в результате тренировок. Все спортсмены выполняют психологические тесты и заполняют анкеты, на выявление уровня мотивации и целей, которые они перед собой ставят.

- Цикличность или периодичность. Весь тренировочный процесс в течение года с основной командой и резервом делится на периоды, в зависимости от соревновательного графика. Периоды включают в себя тренировки, восстановительные и выходные дни, занятия по общей физической подготовке, психологические тренинги, аутогенную тренировку, спарринги с более сильными спортсменами из сборной команды республики Татарстан и сами соревнования.

При успешном соблюдении данного инструментария и всех выше перечисленных мер тренером-преподавателем в итоге мы получим сформированную личность спортсмена, отвечающую следующим критериям:

- высокий уровень общей психической энергии;
- отсутствие выраженной склонности к невротическим видам реагирования и поведения;
- обладание надежными качествами адаптации к резким и неожиданным изменениям ситуации;
- хорошая сопротивляемость стрессу;
- терпимое отношение к болевым ощущениям и переутомлению;
- обладание безупречной кинетической перцепцией;
- наличие хорошо развитого внимания, логического мышления и памяти;
- общительность, живой и веселый характер, оптимизм;
- умение определять ситуацию, когда можно взять на себя ответственность за всю команду (в командных видах спорта);
- умение гармонизировать между потребностью к доминированию и потребностью к подчинению общим нуждам и целям;
- умение чувствовать своего соперника;
- терпимость к неудачам в спорте и жизни;
- готовность работать над совершенствованием своих личных качеств;
- полное сотрудничество с тренером.

Заключение. Перед тренером-преподавателем стоит довольно непростая задача социализации и формирования личности спортсмена в высшем учебном заведении. При применении выше изложенных приемов и инструментария мы получим сформированную личность, что позволит достигнуть высоких спортивных результатов.

Литература

1. Бергер, П., Лукман, Т. Социальное конструирование реальности / П. Бергер, Т. Лукман. - Медиум.: 1995.
2. Буева, Л.П. Проблемы развития личности в условиях развитого социалистического общества // Теоретические проблемы воспитательного коллектива. - Тарту, 1975.
3. Деркач, А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: 1982.

4. Джемгаров, Т.Т. Лидерство в спорте / Т.Т. Джемгаров, В.И. Румянцева. - М.: 1983.
5. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
8. Платонов, К.К. Проблема способностей / К.К. Платонов. – М.: 1972.

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭЛИТАРНОЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Покровская Т.Ю.

**Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева, Казань**

В данной статье предпринята попытка раскрыть основные особенности и формы «социального самочувствия» у студентов-спортсменов технического вуза. Выявлено, что занятия спортом оказывают положительное влияние на качество жизни студентов. Эффективность тренировочного процесса целесообразно оценивать не только по широко применяемым критериям, но и по специальным показателям качества жизни.

Ключевые слова: качество образования, компетенции, спортивная элита вуза, социальное благополучие.

SOCIAL ASPECTS OF ELITE ATHLETE'S PERSONALITY FORMATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Pokrovskaya T. Yu.

Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev, Kazan

This article makes an attempt to reveal the main characteristics and forms of "social state" of technical higher educational institution students. It is established that exercise has a positive effect on students' life quality. The effectiveness of training process should be assessed not only widely used criteria, but also on the special quality of life indicators.

Keywords: quality of education, competence, high school sports elite, social well-being.

Проводимая государством стратегия в сфере образовательной политики предполагает достижение уровня образования, соответствующего общемировым стандартам, приведение его в соответствие актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Важнейшей задачей развития института российского высшего образования выступает, в первую очередь, качество образования, ориентированное на компетенции, акцентирующее внимание на степень пригодности индивида к деятельности в постоянно меняющихся рыночных условиях. Глобализация процесса получения знаний требует создания определенных педагогических условий, использование таких средств и методов, которые в процессе преподавания различных дисциплин будут формировать интеллектуальные качества личности будущего специалиста, а также помогут обучающимся достичь максимального профессионализма и, в последующем, реализовать себя как высококвалифицированного работника, достичь карьерного продвижения, необходимого для занятия высоких социальных ниш.

Социальные условия определяют развитие, формирование и функционирование человека как личности. В условиях экономического рынка государство не освобождает, а, наоборот, требует от каждой личности активной реализации способностей, самостоятельности в создании благоприятных условий для жизни [2, с. 54]. Перед ней открыты новые каналы для зарабатывания необходимых для того средств. В то же время существует непреложный факт, что далеко не каждый человек в условиях такой свободы может сам создавать себе необходимые для достойной жизни условия в силу либо объективных причин (инвалидность, тяжелая болезнь, старость; социоэкономические условия в виде депрессивности или моноотраслевого характера региона), либо из-за отсутствия умений и навыков, личных диспозиций, других личностных качеств, везения, наконец.

В этой связи изучение особенностей личности студента является одной из важнейших проблем и задач, стоящих перед преподавателями высшей школы, поскольку существует теснейшая взаимосвязь между структурой личности, ее познавательной деятельностью и успехом в решении задач, ставящихся перед ней. Для этого необходимо установить соотношения между отдельными особенностями личности студента, т.е. осуществить аналитико-синтетический подход и на его основе вычленив наиболее ценные приемы исследования [5, с 17]. Центральным пунктом исследования свойств личности являются, согласно современным представлениям, ее потребности. «Ни одно качество личности невозможно понять и объяснить, если неизвестно, для удовлетворения какой потребности возникло это качество». [4, с 103].

Под спортивной элитой вуза, на наш взгляд, понимаются индивиды, поведенческий дискурс которых, включает в себя такие ключевые категории, как избранность; принадлежность к определенному кругу; публичность; сохранение спортивных традиций; харизматичность; наличие определенного влияния, социальной значимости, привилегий, профессионализма, ответственности, «которые обладают такими качествами, как высокая вариативность поведения, высокая когнитивная структурированность мышления, ярко выраженная способность к социальной адаптации, социально значимым характером установки» и т.д. [1, с. 8].

На практике чаще всего происходит обратное. Если в спорте активность обусловлена заинтересованностью конечного результата (занять призовое место, войти в сборную команду, высшую лигу и т.д.), поскольку это отражается как на материальном благополучии, так и на социальном самочувствии спортсмена, то в учебном процессе обычно конечная цель для него – закрыть долги и не важно с каким результатом (отлично-удовлетворительно), т.е. имеет место низкая мотивация к учебе и потребительский настрой, который предполагает получение зачетов и экзаменов без сдачи последних, что является главной проблемой в вопросе совмещения учебы и спорта. Следовательно, решающим условием активно заинтересованного отношения к делу является понимание его сущности и осознание цели занятий как объективной необходимости. Именно на этой основе формируется устойчивое стремление преодолевать трудности.

Социальное самочувствие студента-спортсмена также связано и с его представлениями о своем благополучии, в частности, о «нормальном» (нормативном) уровне благосостояния, особенно при сравнении с референтной для него группой. Представляется обоснованным мнение В.З. Когана и других авторов, что благополучие человека напрямую связано с личностным ростом, который зависит от социально-психологических факторов: сложившейся системы социальных ожиданий, психологического климата, комплекса социальных норм общесоциального, этнического, группового, корпоративного уровней, влияния авторитетных лиц ближайшего социального окружения, воздействия средств массовой информации. Важным фактором формирования адекватного отношения к здоровью или проявления неадекватного является систе-

ма социальных норм поведения общесоциального, корпоративного, группового уровней (семья, товарищеская среда, учебная группа, сообщество по интересам и пр.) [3, с. 29].

Социальный аспект рассматриваемой проблемы проявляется не только (и, вероятно, не столько) в ее распространенности (массовидности), социального характера порождающих ее причин и ее общественной значимости, но и в наличии определенной социальной дистанции между обычными студентами и спортсменами – в вузах не физкультурного профиля, как в нашем вузе, так и в любом другом. Сложность подобной ситуации особенно остро испытывают студенты-спортсмены. В современном мире к профессиональным спортсменам предъявляются сверхжесткие правила – достижение наивысшего спортивного совершенства. Для этого спортсмены постоянно должны заниматься развитием своей спортивной карьеры, в силу этого у них практически не остается времени для развития других аспектов своей жизни за пределами спорта. Однако не все спортсмены могут рассчитывать на то, что финансовое вознаграждение их спортивной деятельности позволит им всегда зарабатывать на жизнь.

К сожалению, спортивная карьера заканчивается раньше, чем наступает пенсионный возраст у человека. Сама по себе социальная проблема спортсменов в вузе, на наш взгляд, заключается еще и в том, что они в отличие от обычных студентов отчуждены от социальных взаимодействий, как со своей peer-group, так и иных референтных групп, в силу своей загруженности профессионально-спортивной работой, т.е. лишены участия в социальной жизни вуза. В то время как обычные студенты, имеют больше времени, как для освоения учебной программы вуза, быть членами студенческой, общественной жизни университета, так и возможности трудоустройства (в качестве подработок или работа по совместительству с учебой), общения, семьи и т.д. После окончания вуза получить более престижное место работы, большую возможность с самоопределением личности в культурном, информационном, образовательном пространствах, нежели студенты профессионально занимающиеся спортом и ограниченные во времени в силу занятости спортивной деятельностью.

Вместе с тем, спортивная деятельность, являясь одним из системообразующих факторов здорового образа жизни, позволяет молодому человеку реализовать свое право на общественно полезное занятие, вести активную творческую работу, проявить себя как личность, является «стартовым фундаментом» для карьерных продвижений, необходимым условием для занятия высоких социальных позиций, способствует перераспределению времени в пользу досуга.

Несмотря на вышесказанное в нашем университете созданы все условия для подготовки высококвалифицированных спортсменов, поскольку к числу основных факторов, влияющих на характер отношения студенческой молодежи к спорту, относятся: место физкультурного и спортивного досуга в современной молодежной субкультуре; мода на здоровый образ жизни (занятия спортом в контексте престижности и популярности), определяющая личностные и социальные мотивы к сохранению и укреплению здоровья, рассматривающая его как средство «накапливания преимуществ»; инновационный потенциал содержательного и организационного воплощения занятий спортом в вузе.

Массовый, в частности, студенческий спорт является мощным фактором сплочения, физического и духовного оздоровления нации, сохранения ее в адекватном социальном тоне, становится модным и престижным, быть не только богатым и успешным, но и физически развитым, адекватным, порядочным и честным человеком.

Несмотря на вышесказанное, в нашем университете созданы все условия для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Литература

1. Васильева, Л.Н. Теория элит: социология политики / Л.Н. Васильева. - М.: Социум, 2011. – 208с.
2. Вишневский, А.Г. Демографическая революция / А.Г. Вишневский. - М.: Мысль, 1976. – С.54.
3. Коган, В.З. Социально-психологические факторы здоровья и болезни в условиях профессиональной деятельности / В.З.Коган, А.К.Пумпянский, В.Г.Асеев, В.А. Полесский // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. – 2006. – №1. – С. 28-35.
4. Неймарк, М.С. Психология воспитания. – В кн.: Возрастная и педагогическая психология / М.С. Неймарк. - М.: Просвещение, 1973. – 288с.
5. Пейсахов, Н.М. Психологические и психофизиологические особенности студентов / Н.М. Пейсахов. - Казань: Издательство Казанского университета, 1977. – 296с.

АСКЕЗА КАК ПОБЕДА ДУХОВНОГО НАД ТЕЛЕСНЫМ

Полева Ю.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Автор рассматривает кризис гуманистических ценностей в современном «обществе потребления» и парадигму гедонизма, как мотивационную и ценностную составляющую современного общества. В этом контексте автор рассматривает кризис цели-достижения и самопреодоления через призму исихастской аскетической практики. Традиционные духовные практики борьбы с личностными кризисами сегодня забыты, поскольку в эпоху постмодернизма происходит отказ от абсолютных ценностей в пользу ситуативной этики и консеквенциализма. Однако требуется новое прочтение и переосмысление тысячелетнего опыта регуляции кризисных состояний, на уровне новых эпистем XXI в.

Ключевые слова: исихазм, аскеза, экзистенциальный кризис, метод трансценденции.

AUSTERITY AS A VICTORY OF SPIRITUAL OVER BODILY

Poleva J.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The author examines the crisis of humanistic values in modern "consumer society" and the paradigm of hedonism as a motivational and value component of modern society. In this context, the author examines the aim achieving crisis and self-overcoming through the prism hesychast ascetic practices. Traditional spiritual practices to combat identity crisis today forgotten, because in the era of postmodernism is abandoned in favor of the absolute values of situational ethics and consequentialism. However, it required a new reading and rethinking of the millennial experience of regulation of crisis conditions at the level of the new episteme XXI century.

Key words: hesychasm, austerity, existential crisis, the method of transcendence.

Современное общество, в рамках парадигмы постмодерна подвергает пересмотру гуманистические общечеловеческие ценности, в пользу утилитарных, индивидуальных. Принципы гедонизма общества потребления обесценивают самоограничение личности во имя высоких достижений, выдвигая на первый план потребности индивида в комфорте. Можно сказать, спорт становится одним из последних оплотов стремления к высшим достижениям, победы силы духа, над телесным и утилитарным. В какой-то степени ментальность спорта высоких достижений глубоко аскетична. Она требует полного самоотречения человека, во имя покорения новых пределов, расширения границ, освоенных человеком.

Аскеза традиционно рассматривается как религиозная практика, однако и спорт исторически имел не утилитарное происхождение, а религиозное. Олимпийские игры были посвящены богам. Игры на погребальных тризнах являлись религиозным актом. Удача, победа исторически воспринимались как мистическое переживание.

Спортивное состязание выделялось из обыденности пространственно, символически. Как ни парадоксально, но религиозные практики и спорт объединяют аскетическое самоограничение, во имя высших духовных достижений. Победы духа над телом.

Однако нигде философия аскезы не была столь глубоко проработана, как в христианской традиции. Именно здесь практика аскезы получила интерпретацию подвига.

Что бы понять, какое место самоограничение занимает в практике победы духовного над телесным, мы обратились к обширному пласту литературы по практикам исихии в православии, поскольку именно эта традиция наиболее подробно разрабатывала принципы аскезы в деятельности человека. В частности, использовались тексты Преподобного аввы Исаии, «Цветник священноинкока Дорофея», труды епископа Игнатия (Брянчанинова), о. Софрония (Сахарова) [3].

Для осуществления практики аскезы, немаловажное значение имели внешние условия, прежде всего место подвига. Для подвижника важно через аскезу заблокировать антивита́льный статус «страшного», «нечистого» места [7, с. 317]. Победа затворника меняет статус места подвижничества от «гибельного» к «спасительному». Само посещение места подвижничества аскета, становится уже полезным для спасения паломника. Таким образом, задается один из общественных идеалов, определяющих устремления социума в целом, задается модель поведения.

«Очищенное», «Святое» место актуализирует витальные функции, связанные с рождением и перерождением человека, такими как: плодородие, исцеление.

Однако смысл аскезы заключен не во внешней акциденции, а в духовной практике, так называемого «умного делания». Например, по словам Антония Великого, уединение подвижника, освобождает его от трех искушений: слуха, языка и взгляда; «остается у него лишь одно искушение – искушение сердца» [4, с. 160]. Этот подход актуализирует аспект целеполагания, как основы подвижнической деятельности. Необходимость выполнения норм обетного поведения подчеркивалось как условие для успешного преодоления кризиса.

Необходимость хранения внешних чувств, как внешняя форма аскетического поведения, признавалась обязательным условием для избегания впадения в «прельщение». Так, преосвященный Петр (Екатериновский) предупреждает, что через органы чувств, прежде всего зрение, происходит смущение подвижника «образами», которые препятствуют самоуглублению. «Поэтому св. подвижники... часто употребляли совершенное затворничество» [4, с. 160]. Средневековая аскеза полагала, что уединение способствует: «собранности мыслей, спокойствию духа, постоянному самовниманию». При этом по признанию о. Софрония (Сахарова), «Аскетическое понятие пустыни связывается не с географией, а с образом жизни: такая удаленность от людей, когда тебя

никто не видит и не слышит, когда над тобой нет человеческой власти, и ты не властвуешь ни над кем» [3].

Требование физического уединения, как необходимого условия целедостижения и самопреодоления, неосуществимое условие в современный период. Однако интерпретация о. Софрония, позволяет перевести понимание этого положения из буквального на качественно иной уровень. Для подвига самоотвержения, служения высшим целям. Нужна достаточная внутренняя дистанция от общества, самодостаточность, которая позволит выйти за пределы обыденного. Второе условие, о котором говорит о. Софроний, это «бесстрастие», которое интерпретировалось как высшая степень реализации свободы, как «Божественное бесстрастие». В этом контексте, «бесстрастие» как умение встать над собой, над индивидуальными потребностями во имя достижения высших целей, как реализация жизненной позиции, мы можем рассматривать как универсальную практику самоконтроля.

Хотелось бы обратить внимание, что аскеза в исихазме не являлась специальной техникой, направленной непосредственно на достижение экстатических состояний. Религиозный экстаз понимался как обратное действие благодати на подвижника по мере совершенствования последнего в подвижничестве. Так, например, С.С. Хоружий дал определение исихии, как антропологическому процессу, изменяющему все человеческое существо, всех телесных энергий, в том числе духовных и душевных. Но управляющим началом данного процесса остается сознание человека [6, с. 206].

Аскетические подвиги, «умное делание», становятся основой новой структуры поведения и мировосприятия. О хранении воображения от «нечистых мечтаний» как особо важном для подвижника деле неоднократно писали св. отцы Филофей Синайский, Иоанн Ликополитанский и прочие. Например, запрещая авве Дорофею затворничество, старцы говорили: «Тогда только имеет место истинное безмолвие, когда человек уже принес крест» [4, с. 68].

Актуализируя данный аскетический аспект для секулярного общества, хочется подчеркнуть, что под «крестом» подразумевалось выполнение своего общественного долга, который связывался с предназначением человека. Следование «кресту» считалось не только долгом, но и также своеобразной формой подвига, поскольку считалось, что обычному человеку свойственно уклоняться от добросовестного исполнения своих обязанностей.

Таким образом, становится очевидно, что внешняя аскеза выполняет важную психологическую функцию. С точки зрения исихастской традиции, «аскетический опыт предстает как духовный процесс, в котором сознание и человек кардинально изменяются... путем возрастания, расширения – к совершенному претворению в инобытие» [6, с.214]. Прежде всего, меняются ценностные приоритеты человека. Итак, можно выделить в этой религиозной практике такие структурные компоненты, которые имеют универсальное значение:

- физическая аскеза, как самоограничение, понимаемое как самодисциплина;
- «умная молитва» - умственное сосредоточение, подразумевающее духовную практику, создающую дискурс целедостижения;
- размышление о смерти, как расстановка истинных и ложных приоритетов в своей деятельности;
- размышление о крестных страданиях и подвигах святых, как метод формирования определенной успешной модели деятельности.

Однако исихастская традиция рассматривает этот опыт намного шире, а именно как интенцию восхождения, в котором онтологически пограничные явления сосредоточены на высших ступенях, образуя «собственно мистическое ядро» опытной сферы и ее завершение [6, с. 199]. Это весьма важный аспект, поскольку проблема самопреодоле-

ния во имя высших достижений неизбежно подводит личность к переживанию пограничных состояний, опыт преодоления которых нередко оказывается неуспешным.

В пограничном состоянии человек способен персонализировать свои переживания. Так психолог В.Д. Шадриков утверждал, что «в духовном состоянии слова и понятия могут переводиться в образы и чувства» [1, С. 395-405.]. Через современные методы анализа механизмов преодоления внутриличностных конфликтов мы приближаемся к пониманию православного термина «сердечной брани», как способа самопреодоления.

Нарушение обета аскетом становится причиной его «гибели». Однако смерть переживается как духовное состояние, как кризис целедостижения, как непреодоленный предел, но эмоциональное состояние поражения описывается в категориях физической гибели: «стал перстью земной». Но, мы не должны забывать, что в архаических обществах, любая смена статуса переживалась именно как смерть прежней личности, соответственно существования в новом духовном качестве. В этом смысле М. Элиаде говорил, например, о «творческом» значении смерти и самого акта умирания как переходе к высшей форме существования [8, с. 67]. Эти духовные трансформации актуальны при интерпретации экзистенциальных кризисов, переживаемых личностью в современном обществе. Поскольку в современном понимании отсутствует представление изживании прежней личности при смене личностных статусов.

Согласно точке зрения представителей трансперсонального направления в психологии, переживания ключевых моментов жизни человека, таких как рождение, смерть, победа или поражение происходит в состоянии измененного сознания (что связано со страданием и проблемами его преодоления). Это состояние, по описанию Станислава Грофа ведет к высвобождению, выходу за пределы себя (трансценденции) человека и вступлению его в иные, более целостные отношения с миром. С. Гроф связывает такое внутреннее переживание распада структуры окружающего мира с глубоким духовным кризисом личности, столкнувшейся с незнакомым явлением: «Люди могут переживать состояние полного внутреннего хаоса; их логические способы структурирования собственной реальности разрушаются... Пребывая во власти динамического внутреннего мира, они переживают яркие драматические эмоции, овладевшие ими, и не могут более функционировать обычным, рациональным образом» [2, с. 441]. Человек, перенесший поражение при реализации профессиональных целей, или находящийся в состоянии ценностного кризиса, дезориентации должен владеть методом его преодоления и С. Гроф актуализирует архаические духовные практики «умирания», трансценденции, «рождения» в новом качестве, как необходимые условия успешного преодоления кризисных состояний.

Способ трансценденции можно характеризовать как состояние катарсиса, психологической разрядки, что способствует преодолению чувства бессилия человека по отношению к объективной действительности, недоступной человеку для управления. Мы не можем изменить внешние условия деятельности человека, но мы можем качественно изменить способ своего взаимодействия. По мнению В. Франкла подобное духовное переживание, как способ преодоления, дает человеку беспрецедентную возможность утвердиться в существовании абсолюта [5, с. 154]. Это позволяет человеку на мировоззренческом уровне разрешать противоречия реального мира.

Таким образом, традиционные аскетические практики, нуждаются в переосмыслении на современном научном уровне, поскольку тысячелетний опыт регуляции кризисных состояний, связанных с проблемами целедостижения, выработал эффективные методики актуальные сегодня.

Литература

1. Верещак, В.А. Проблема богоискательства и социально-психологические детерминанты становления неопита Православия // Психологический вестник РГУ. - Вып. - 2, часть – 2. - Ростов-на-Дону, изд. Ростовского университета, 1998, - С. 395-405.
2. Гроф, С. Темная ночь души // Психология религиозности и мистицизма / Сост. К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2001. – С. 422-462.
3. О. Софроний (Сахаров). Видеть Бога, как он есть. Режим доступа: <http://www.pravbeseda.org/library/index.php?page=authors>.
4. Петр (Екатериновский, еп.). Правила и практика православной аскезы / Еп. Петр (Екатериновский). – СПб.: Статисъ, 2002. - 190 с.
5. Франкл, В. Психотерапия и религия / В. Франкл // Человек в поисках смысла: Сборник. - М.: «Прогресс», 1990. - 338 с.
6. Хоружий, С.С. К феноменологии аскезы / С.С. Хоружий. - М.: издательство гуманитарной литературы, 1998. – 352 с.
7. Щепанская, Т.Б. Культура дороги в русской мифоритуальной традиции XIX – XX вв. / Т.Б. Щепанская. - М., 2003. – 528 с.
8. Элиаде Мирча. Оккультизм, колдовство и моды в культуре / Мирча Элиаде. – Киев, «София»; М.: ИД «Гелиос», 2002. – 224 с.

НЕОБХОДИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ-МАРАФОНЦЕВ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

Самоленко Т.В., Апайчев А.В.

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

Статья посвящена детальному анализу тренировочных программ бегунов-марафонцев Республики Саха (Якутия) и особенностям организации их тренировочного процесса в условиях Крайнего Севера. Автором представлен оптимальный вариант планирования физических нагрузок при подготовке к основным соревнованиям года с использованием спортивного дневника.

Ключевые слова: бегуны-марафонцы, эффективность тренировочного процесса, спорт высших достижений, адаптация, психические возможности организма, спортивный дневник, групповые тренировочные занятия.

THE NEED OF MARATHON RUNNERS' PSYCHOLOGICAL TRAINING IN THE FAR NORTH

Samoilenko T.V., Apaychev A.V.

Churapchinsky State Institute of Physical Culture and Sports

The article is devoted to the detailed analysis of marathon runners' training programs of the Republic of Sakha (Yakutia), and training process organization peculiarities in the Far North. The author presents the best option plan of physical activity in preparation for the main event of the year with the sports diary.

Keywords: marathon runners, the effectiveness of the training process, elite sport, adaptation, mental abilities of the body, a sports blog, group training sessions.

Растущий уровень спортивных результатов в легкой атлетике требует поиска новых средств и методов, направленных на совершенствование и повышение эффективности тренировочного процесса (Полунин А.И., 1995; Верхошанский Ю.В., 2005). Многие российские мастера стайерского бега, не видя для себя большой перспективы на стайерских дистанциях, пробуют свои силы в марафоне (Куличенко В.Н., 1990). Марафонский бег заслуженно пользуется популярностью не только за рубежом, но и в России, в частности, - Республике Саха (Якутия). Именно поэтому в настоящее время большой интерес многих специалистов вызывает тренировочный процесс бегунов-марафонцев на разных этапах подготовки, так как от грамотного использования физической нагрузки зависит результат выступлений спортсменов в соревнованиях (Коновалов В.Н., 1991; Бондарчук А.П., 2005; Arsell E., 1990; Hirsch L., 1981). Характерной особенностью марафонского бега, в отличие от других видов спорта, является участие спортсмена всего в 2-3 марафонах в течение года, перед каждым стартом идет большая и трудоемкая работа. Поэтому для подготовки высококвалифицированных спортсменов необходимы индивидуальные графики организации тренировочного процесса (Кулаков В.Н., 1995; Коновалов В.Н., 1999; Матвеев Л.П., 2005).

Ярко выраженным направлением современного спорта является интенсификация тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. По многочисленным наблюдениям за организацией тренировочного процесса спортсменов бегунов-марафонцев Республики Саха (Якутия), на этапах специальной подготовки, повышение объемов и увеличение интенсивности тренировочной работы очень часто осуществляется без психологического сопровождения.

На современном этапе развития марафонского бега ставится задача достижения максимально высоких спортивных результатов, которая связана с повышением эффективности тренировочного процесса за счет увеличения суммарного объема и интенсификации работы в течение года. Спорт высших достижений характеризуется повышенными требованиями к организму спортсмена в связи с ростом субмаксимальных и максимальных физических и эмоциональных нагрузок.

Изучение адаптивных реакций организма у спортсменов, тренирующихся в Республике Саха (Якутия), имеет особую значимость, поскольку воздействие экстремальных климатогеографических факторов (холод, измененный фотопериодизм, геомагнитные воздействия и др.) может приводить к существенным отклонениям метаболических процессов, физиологических показателей, развитию морфофункциональных изменений в тканях и органах (Кривошапкин В.Г., 2001; Миронова Г.Е., 2003; Васильев П.Е., 2003; Степанова Г.К., 2005).

Адаптация в условиях Крайнего Севера у спортсменов характеризуется достоверным повышением содержания низкомолекулярных антиоксидантов в мембранах эритроцитов и снижением уровня ТБК-активных продуктов в мембранах эритроцитов у спортсменов с хорошей работоспособностью. Организм высококвалифицированных спортсменов сопровождается изменением антиоксидантного равновесия на разных этапах тренировочного цикла (Охлопкова Е. Д., 2011г).

Современная спортивная тренировка, направленная на достижение высоких результатов, требует от спортсмена большого, а иногда предельного напряжения всех физиологических резервов организма, в том числе и психических возможностей. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств нервной системы человека. Уровень развития спорта, а соответственно и уровень спортивных результатов, ставит перед тренерами ряд проблем, требующих отхода от устоявшихся представлений и стандартных решений. Одной из таких проблем, требующей переосмысления, является проблема психологической подготовки. К

основным составляющим психологического обеспечения, подготовки спортсменов следует отнести анализ требований, предъявляемых видом спорта, в котором оно проводится, к психике спортсменов, планирование подготовки спортсменов с учетом психологических факторов, обучающие и развивающие программы, направленные на формирование необходимых спортсменам психотехнических навыков. Индивидуальные черты нервной деятельности имеют очень большое значение для протекания спортивной деятельности. Содружество и искусство тренера и спортсмена, должно заключаться в умении определить, что важнее для каждого спортсмена в отдельности, подобрать соответствующие средства и методические пути их применения [1].

Обобщение и анализ тренировочных программ бегунов-марафонцев Республики Саха (Якутия) позволили выявить особенности организации тренировочного процесса и оптимальный вариант планирования физических нагрузок при подготовке к основным соревнованиям года. Учет тренировочных нагрузок у бегунов-марафонцев осуществлялся ежедневно в личных дневниках спортсменов. При анализе спортивных дневников учитывались: общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки; состав применяемых средств и методов тренировки. Анализировалась динамика тренировочных нагрузок и результатов соревнований. Учет спортивных результатов производился на основе изучения протоколов соревнований различного ранга. Систематизированы полученные данные с целью установления эффективности и обоснования методики тренировочного процесса бегунов-марафонцев на этапах подготовки в условиях Крайнего Севера.

По анализу спортивных дневников можно заметить, что большую часть своей подготовки спортсмены-марафонцы проводили в среднегорье и высокогорье без личных тренеров, но применялся групповой метод тренировки, что позволяло выполнять большой объем беговой подготовки, создавало конкуренцию внутри группы и благоприятный психологический климат. Сравнив результаты выступлений ведущих бегунов-марафонцев Республики Саха (Якутия) за 1990, 1994, 2008, 2011 и 2015 годы на Чемпионатах страны, можно сделать вывод, что наилучшие результаты бегуны-марафонцы показывали, когда на соревнованиях присутствовал личные тренеры, это давало необходимую психологическую поддержку непосредственно перед стартом и во время соревнований. Пример тому, результат 2:18:14, показанный в 1990 году, ставший рекордом Республики Саха (Якутия).

Победитель же марафонского бега на VI Спортивных играх народов Республики Саха (Якутия) 2014 года всю подготовку к Играм провел на территории Республики Саха (Якутия) самостоятельно и индивидуально, без групповых занятий, также без тренера, бегуну-марафонцу во время беговых тренировок приходилось соревноваться со своим временем, что стало тяжелой психологической нагрузкой. Не создав конкуренцию и благоприятный психологический климат, бегун-марафонец показал невысокий результат – 2:42.

Основным критерием для успешной подготовки бегунов-марафонцев являются групповые тренировочные занятия, в условиях централизованной подготовки, что позволяет им выполнять высокие по объёму нагрузки без больших психических перенапряжений. В условиях Крайнего Севера следует учитывать климатогеографические условия, где на организм спортсмена влияют суровые климатические условия и соответствующие этнические особенности населения.

Таким образом, в системе подготовки спортсменов значительное место занимает психологическая подготовка, где первостепенное значение имеет организация воздействия на виды отношений, обеспечивающих эффективность тренировочного процесса и успешное выступление на соревнованиях. Основным фактором формирования лично-

сти, воздействие на его сознание и поведение являются социальная среда, образ жизни человека, характер его спортивной деятельности.

В психологии спорта хорошо разработана проблема снятия стресса в спортивной деятельности. Но в тоже время, спортсмены оказываются иногда беспомощными даже при незначительных стрессовых ситуациях. От спортивного педагога требуется такой постановки работы, чтобы его воспитанники обладали не только хорошей физической, но и психологической подготовленности. Тренеру необходимо, чтобы тренировочные нагрузки были закреплены положительным опытом, целесообразно применять поощрения за реально достигаемые успехи, не допускать излишней монотонности работы. Спортсмен должен участвовать в составлении спортивного плана, важно перед тренировками и во время них сосредоточиться только на текущей работе и не отвлекаться на различные посторонние мысли. Важно определить значимые психологические ситуации, способствующие актуализации необходимого психологического состояния и выделить ключевые слова, которые имеют с данной ситуацией стойкие ассоциативные связи. Стратегия соревновательных действий должна охватывать весь период времени протекания соревнований, начиная с приезда на соревнования, главным является предупреждение излишних эмоциональных затрат. Необходимо учитывать возможность возникновения сложных, мало прогнозируемых ситуаций, которые могут повлиять на стратегию или тактику подготовки и выступлений. Повышение толерантности спортсмена к незапланированным ситуациям, оптимизирует актуальное психологическое состояние.

Литература

1. ГОСТ Р. 52633.0-2006 «Защита информации. Техника защиты информации. Требования к высоконадежным средствам биометрической аутентификации».

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ США

Боженова Н.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматривается состояние физического воспитания в современных школах США, их достоинства и недостатки, дается общая модель школьной программы. Система образования в США отлична от российской образовательной системы, поэтому существуют различия в организации, целях и содержании занятий. В последнее время в США появилось много программ по улучшению учебных занятий по физической культуре. Их главная цель достигнуть необходимого уровня физического развития школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, система образования, учебная программа, межшкольный спорт, физическое развитие школьников.

CURRENT STATE AND PROSPECTS OF PHYSICAL EDUCATION DEVELOPMENT IN THE USA SCHOOLS

Bozhenova N.A.

Volgograd state physical education academy

The given article deals with the state of physical education in modern schools, their advantages and disadvantages, the General model of the school curriculum. The education system in the USA is different from the Russian educational system, so there are differences in organization, objectives and content of the lessons. Recently there are many programs to improve physical education practice in the USA. Their main goal is to achieve the necessary level of students' physical development.

Key words: physical education, education system, curriculum, interschool sport, physical development of students.

В развитии личности школьников и молодежи игры, движения и спорт оказывают важную роль. Главная цель развития физкультурного движения на современном этапе – укрепление здоровья народа.

Общеизвестно, что определенная модель поведения, сформированная еще в детстве, оказывает большое влияние на продолжительность жизни человека, состояние его здоровья. Следовательно, основным этапом привития правильных навыков здорового образа жизни являются школьные годы.

Система образования в США значительно отличается по своей организационной структуре от российской системы образования. А именно, есть различия в целевых установках, содержании учебных занятий, организации внеурочных форм занятий по физическому воспитанию.

Задачи физического воспитания в школе вытекают из общих целей образования. В американской системе образования главным является подготовка школьника к достижению успеха в жизни, и физическое воспитание в школах США способствует достижению этой задачи.

В американской педагогике существуют разные точки зрения на сущность физического воспитания. Одни педагоги считают, что оно должно способствовать росту и развитию организма, физической подготовленности, самовыражению личности, социализации школьников. Другие же главную задачу физического воспитания видят в подготовке детей к жизни, к конкурентной борьбе, к правильным действиям в экстремальной ситуации.

Из-за отсутствия в США централизованной системы образования единой государственной программы по физическому воспитанию не существует. Содержание обучения по этому предмету различается не только в разных штатах, но и в школьных округах и даже в школах.

В США наряду с академическими занятиями по учебным планам и программам большое внимание уделяется школьному спорту. В основном содержание обучения как в государственных, так и в частных средних школах составляют:

- Физические упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности;
- Индивидуальные занятия различными видами спорта, единоборствами;
- Подвижные и спортивные игры.

В отличие от российских школ, в обязательных программах некоторых средних школ США содержание спортивной деятельности представлено такими видами спорта, которые не входят в программу обучения в наших школах (бейсбол, софтбол, теннис, хоккей на траве, гольф и другие). Различные программы по физическому воспитанию в школах США чрезмерно насыщены, как результат - учащиеся не успевают за короткий срок хорошо освоить все предписанные виды физической активности.

В современных зарубежных школах существует ряд определенных методик, формирующих с самого детства устойчивый и самое главное осознанный интерес к занятиям физическими упражнениями. И это является целью обучения на уроках физического воспитания в школах. Развитие потребности в движении, осознание ее необходимости – это путь к достижению этой цели. Для этого в школьную программу по физическому воспитанию входят специальные теоретические занятия и различные курсы по вопросам, связанным со здоровьем и двигательной активностью, такие как:

- Личное здоровье;
- Профилактика и предотвращение различных заболеваний;
- Основы рационального питания;
- Основы знаний в области гигиены и самоконтроля и другие.

На таких специальных занятиях широко используются различные вспомогательные средства обучения (плакаты, рисунки, таблицы, схемы, книги, компьютерные программы, видеофильмы и т.д.), и они имеют четко регламентированный характер. В США курс «Обучение здоровому образу жизни» начинается уже в старших группах детского сада.

В соответствии с определенной возрастной группой ставятся конкретные задачи физического воспитания. В начальной школе это приобретение основных навыков и умений, развитие двигательной активности. В средней школе происходит совершенствование приобретенных навыков и умений, дальнейшее развитие двигательных качеств учащихся. Но существуют общие для всех возрастных категорий задачи, такие как постоянное повышение уровня физической подготовленности, формирование положительного отношения к занятиям спортом и т.д.

В общей модели школьной программы физического воспитания существует четыре направления:

1. Развитие физических качеств: силы, аэробной и мышечной выносливости, гибкости.
2. Формирование перцептивно-моторных навыков, обучение основным двигательным действиям, а также танцам и спортивным играм.
3. Умственное развитие школьников, решаемое в процессе физической культуры.
4. Эмоциональное развитие учащихся.

Каждому из этих направлений соответствует определенное содержание обучения. Содержание первого направления включает ритмику, круговую, силовую, интервальную тренировку, аэробику, игры.

Обучение, с помощью которого решается вторая группа задач, составляют двигательные упражнения (на начальном этапе), а также танцы, ритмика, игровая деятельность, спортивные игры, индивидуальные виды спорта, единоборства, водные виды спорта, туризм.

Задачи третьего направления включают изучение правил спортивных игр, профилактику травматизма, терминологии, спортивной тактики, основ судейства.

К решениям задач четвертого направления относятся спортивное поведение, ответственность, «чувство локтя», сознательность.

Физическое воспитание и спорт в школах США включает в себя: основную программу обучения; специальную гимнастику; рекреационный спорт; спорт в клубах и специальных группах; школьные спортивные соревнования; межшкольный большой спорт и т.д.

Программы физического воспитания составляют специалисты местных административных органов управления системой школьного образования или сами учителя, учитывая рекомендации различных государственных учреждений. Существуют следующие виды программ:

- Основная программа, которая состоит из циклов обучения конкретным спортивным дисциплинам;
- Факультативная программа, где школьники сами выбирают интересующие их виды спорта;
- Комбинированная программа, включает основную и факультативную программы.

Также можно выделить следующие виды дополнительных занятий физической культурой и спортом среди школьников: внеклассные и внешкольные занятия (походы, кроссы и т.д.), посещение спортивных клубов, занятия детско-юношеским спортом. Дополнительные занятия могут быть такие как: чисто спортивные состязания, либо носить рекреационный характер (аэробика, бег трусцой, игры и т.д.). Детско-юношеский спорт нацелен на более интенсивные занятия спортом с особо одаренными детьми.

Внеурочные занятия спортом отличаются большим разнообразием. Практически каждая школа в США имеет свой стадион, свои теннисные корты, бассейн, бейсбольную площадку, гимнастический и тренажерные залы.

Все школьные команды организованы в лиги. Сильные команды по результатам сезона едут на региональные соревнования, затем проводятся соревнования округа, штата и, наконец, национальные соревнования. В школах США проводится очень большое количество различных соревнований. Попасты в спортивную команду не сложно: требуется подать заявку на участие, справку от врача и оплатить определенный взнос (примерно \$40-50).

Практически нет такой школы, которая не участвовала бы в каком-либо виде межшкольных соревнований, которые проводятся в штатах и в стране по 27 видам спорта. В США в 2006 году в соревнованиях хотя бы по одному виду спорта принимали участие 63% восьмиклассников, 63% десятиклассников и 54 % двенадцатиклассников. Например, только по баскетболу проводится около 500 тыс. матчей в год, более 250 тыс. соревнований по легкой атлетике, 70 тыс. соревнований по плаванию [8].

Межшкольный спорт играет значительную роль в жизни американских школ. Общеизвестно, что для любой соревновательной деятельности характерно стремление к победе. «Но в американском отношении к спорту достижение победы возведено в культ. Победа превалирует над всеми другими ценностями. Существуют такие крылатые выражения: «Победа – это не все, это – единственное!», «Всякий раз, когда вы выигрываете, вы вновь рождаетесь, когда проигрываете – вы медленно умираете», «Никто ничему не научился проигрывая». В американском обществе эту точку зрения разделяют все, начиная от школьника и кончая профессиональными спортсменами и политическими деятелями» [1].

Спортивные занятия поднимают уровень физической подготовленности юных американцев, который был довольно низким. В последнее время в стране принят ряд программ, повышающих физическое образование среди школьников: «Америка 2000», «Здоровые люди 2010», «Призыв к движению как средству предотвращения избыточного веса и ожирения» и другие. Например, программа «Здоровые люди 2010» нацелена на следующие три направления:

1. Увеличить количество частных и государственных школ, которые могут предоставить всем школьникам возможность заниматься физической культурой ежедневно.
2. Способствовать повышению количества подростков, принимающих активное участие в ежедневной школьной программе двигательной активности.
3. Повысить количество учащихся, которые физически активны в процессе всех запланированных учебных занятий в школе [8].

Однако, меры, предпринимаемые в США для улучшения физического развития школьников, пока не достаточно эффективны. Несмотря на все предпринятые шаги, до сих пор существует ряд проблем, связанных с физической подготовленностью школьников. По результатам, представленным Национальной ассоциацией спорта и физической культуры, в настоящее время 16 % (более 9 миллионов) школьников и молодежи имеют избыточный вес или ожирение, а 31 % из них находятся в группе риска [6]. Большинство штатов не стремятся полностью придерживаться рекомендаций, представленных в различных документах по данной тематике.

Многие штаты не устанавливают определенного количества учебных часов для занятий физическим воспитанием, хотя рекомендуется планировать физкультурно-спортивные занятия каждый день. Все это в значительной степени отражается на эффективности управления в системе физкультурного образования.

Школы в некоторых штатах устанавливают свои образовательные стандарты, на основании различных рекомендаций по содержанию учебных планов. Все это приводит к большому отличию планов даже в школах одного штата и в отдельно взятой школе.

В настоящее время в США существует тенденция разрабатывать учебные планы и программы физического воспитания школьников более централизованно. Этим занимаются следующие специализированные организации такие, как: Национальная ассоциация спорта и физической культуры, Американский альянс здоровья, физического образования, рекреации и танцев, Американская ассоциация танцев и другие.

Занятия по физической культуре проводятся в большинстве штатов, но, как уже отмечалось, не во всех штатах они обязательны. В 36 штатах занятия по физической

культуре обязательны для всех учащихся младшей школы, в 42 штатах – для учеников средней школы, а в 35 штатах введен обязательный экзамен по физической культуре.

Развитие межшкольного спорта в США характеризуется диспропорцией, в связи с обилием соревновательных программ и ограниченным числом видов спорта, игнорируя саму организацию внутришкольного процесса. В настоящее время каждый штат стремится стандартизировать систему физического образования, и это в конечном итоге может привести к разработке общего национального стандарта. В настоящее время в России, напротив, наблюдается противоположная ситуация: происходит децентрализация системы образования, появляется большое количество авторских программ.

Несмотря на имеющиеся различия в системах школьного образования в области физического воспитания в России и США, изучение учебных планов и программ североамериканского физкультурного образования в школах является источником важной информации при модернизации российского школьного физкультурного образования. Учитывая опыт США в области физического воспитания школьников, применяя их разработки в этой области на практике, можно избежать ошибок при реформировании российской образовательной системы.

Литература

1. Гуськов, С.И. Физическое воспитание в школах США / С.И. Гуськов // Физкультура в школе. – 1995. - № 2, 4.
2. Жарова, Л.Б. Физическое воспитание в зарубежных школах: пути формирования навыков здорового образа жизни / Л.Б. Жарова, А.Б. Столярж // Теория и практика физкультуры. – 2001. – № 1.
3. Бомова, Н.Б. Некоторые аспекты взаимодействия общественной практики, научного мышления и учебных планов (на примере США и Канады) / Н.Б. Бомова // Теория и практика физкультуры. – 1990. - № 12.
4. Physical Activity in the Lifecycle / The 2003 Fier World Congress. Abstracts. Wingate institute. - Israel. – 2003.
5. Proceedings of the International Scientific Conference Physical Education under new Social conditions / Edited by Ass. Prof. Ph. Dr. M.Turec. Presow. – 1999.
6. Shape of the Nation – Status of Physical Education in the USA: Virginia, 2006.
7. www.naspe.com/reports.htm
8. www.aahperd.com

КОМАНДНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ

Губанищева А.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются вопросы, касающиеся возникновения интереса к командному менеджменту и его актуальности в современных условиях, связанных с рядом вновь проявившимися тенденциями в области развития организаций и высокоэффективного менеджмента.

Ключевые слова: команда, менеджмент, группа, тимбилдинг, управление.

TEAM MANAGEMENT IN THE SYSTEM OF SPORTS ORGANIZATION MANAGEMENT

Gubanishcheva A.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The article analyses the questions concerning the occurrence of interest to the team management and its relevance in modern conditions, in connection with the newly emerged tendencies in the development of high-performance organizations and management.

Keywords: team, management, group, team building, management.

Для того чтобы выжить в современных экономических условиях, спортивным организациям требуются определенные условия. К таким условиям можно отнести гибкость, повышение производительности труда, адаптивность к быстро меняющимся условиям рынка, умение творчески развиваться.

В виду этого современные спортивные организации все чаще стараются использовать в своей деятельности командные методы управления, так как они дают ряд преимуществ, таких как:

Во-первых, формирование команды предполагает вовлечение сотрудников в процесс управления организацией посредством самоорганизации и самоуправления, сотрудничества и взаимного контроля, взаимопомощи и взаимозаменяемости, что позволяет обеспечить ясность общих ценностей и целей, коллективную ответственность, сплоченность и коллегиальность отношений внутри трудового коллектива.

Во-вторых, коллегиальные отношения, сплоченность членов команды повышают производительность труда, а, следовательно, повышается эффективность деятельности спортивной организации в целом.

В-третьих, с помощью командной работы обеспечивается повышение уровня профессионализма и квалификации, личностный рост каждого члена команды, за счет того, что от участников требуется использование множества трудовых навыков, а не только умения выполнять одну или две функции.

В-четвертых, децентрализация принятия решений становится механизмом формирования преданности и приверженности членов команды организации, так как принятие решений осуществляется в атмосфере доверия и затрагивает всю команду. При этом участники команды осознают, что если они не могут прийти к единому решению, окончательное решение должен принимать руководитель. Другими словами, цель команды – это общий результат работы, достигнутый путем открытого диалога.

В-пятых, члены команды чувствуют себя «одной семьей», они преданы целям фирмы, которые они сами и помогли определить.

Актуальным вопросам построения командного менеджмента в организации посвящены многочисленные научные труды отечественных и зарубежных теоретиков и практиков менеджмента [1, 2, 3, 7].

Опыт зарубежных и российских спортивных организаций, которые в ходе своей деятельности добились значительных успехов, подтверждают, что ведущую роль в их достижениях играют не отдельные личности, а созданные рабочие группы, высшей формой проявления которых является команда.

На современном этапе развития спортивной индустрии умение работать в команде рассматривается как одна из базисных и ведущих компетенций сотрудников организаций.

Таким образом, сегодня существует необходимость обосновать понятие команды, определить ее признаки и роль в процессе управления организацией.

В толковом словаре Ожегова С.И. и Шведовой Н.Ю. приводится такое определение: «Команда – это группа, связанных чем-либо людей» [6].

В Современном толковом словаре русского языка Ефремовой Т.Ф. команда трактуется как «группа лиц, выполняющих определенную работу» [5].

Толковый словарь Дмитриева Д.В. содержит два определения анализируемого понятия:

1. «Команда – это группа людей, которые образовали коллектив для выполнения какой-либо работы».

2. «Команда – группа людей, которые связаны одним делом, интересами и составляют чье-либо окружение» [4].

В большом экономическом словаре под командой понимается временная или постоянная организационная единица, предназначенная для выполнения определенных задач, служебных обязанностей или каких-либо работ [1].

Во всех указанных определениях ключевым является группа. Но следует различать группу людей, которые формально были объединены для выполнения связанных работ, и команду, способную к развитию, самоорганизации и самоуправлению. В таблице 1 приведены основные отличительные признаки между двумя понятиями: «команда» и «группа».

Таблица 1

Различия между терминами «команда» и «группа»

Признак	Команда	Группа
Цель	Четкая, ясная. Процесс принятия поставленной цели всеми членами. Разработана стратегия достижения целей. Специфическое видение цели.	Ставится конкретная задача (как правило – узкая). Общие цели не проясняются. Цель та же, что и у организации.
Устойчивость	Продолжает существовать после достижения цели на протяжении длительного периода времени, выход затруднен.	Распадается после выполнения задачи, члены свободно могут покинуть коллектив.
Совместимость	Обязательно должны быть совместимы друг с другом - учитывается в процессе сбора.	Собираются стихийно без учета психологических особенностей.
Участие в работе	Нацеленность всех членов на результат, активная позиция, личная ответственность.	Выполнение должностных распоряжений и инструкций.
Ролевая структура	Гибкая структура. Распределение компетенций. Ротация ролей (одну роль поочередно выполняют все члены команды).	Строгое распределение ролей, обязанностей, должностей.
Лидерство	Руководство на основе доверия и компетентности, помощь и поддержка, наставничество.	Сильный руководитель с четко определенными, ясными целями.
Состав	Из сотрудников всех уровней и управления.	Из сотрудников одного уровня управления.
Принятие решений	Процесс принятия решений происходит на основе доверия и взаимовыгоды.	Принятие решений большинством.

Подчиненность	Взаимная и индивидуальная (каждый подчиняется каждому)	Индивидуальная
Результаты труда	Коллективные. Забота о результатах деятельности каждого члена команды и коллективное преодоление трудностей, стоящих перед командой.	Индивидуальные. Забота о результатах индивидуальной деятельности и преодоление личных трудностей.
Взаимодействие	Проявление инициативы, свобода, доверие.	Избегание критики, закрытость.
Коммуникация	Взаимное уважение, уверенность друг в друге, открытость.	Процесс коммуникации происходит через формального руководителя с помощью служебной переписки.
Творчество	Рост компетенций, непрерывное совершенствование, адаптивность, гибкость, раскрытие творческого потенциала каждого.	Работа по правилам, стереотипность.
Оценка результатов	Прямая оценка по выполненному коллективному заданию.	Непрямая оценка эффективности группы (например, через финансовый успех организации)

В настоящее время опыт использования коллективных методов труда в нашей стране, а также особенности менталитета русского человека, в том числе ориентация на неформальные отношения, склонность к групповой работе, позволяют сделать вывод о том, что потенциал групповых форм взаимодействия в организациях в России достаточно высок. Специалисты видят инструмент повышения конкурентоспособных преимуществ среди российских компаний и предприятий в использовании командного менеджмента.

Тренинги и другие мероприятия, направленные на повышение эффективности работы команды, начали применяться активнее и стали в последнее время неотъемлемой составляющей деятельности успешных российских спортивных организаций. Руководители большинства из них стали осознавать, что для достижения успеха необходим сплоченный коллектив профессиональных сотрудников.

За последние 5 лет на российском рынке успела сформироваться целая отрасль, которая представляет собой совокупность компаний, представляющих услуги по формированию команд другим организациям. Согласно данным сайта HeadHunter за 2014 год, четверть всех российских организаций устраивает командные тренинги, в то время как еще больше корпораций собираются проводить их в ближайшем будущем [1, 2].

Сегодня востребованность тренингов командообразования растет примерно на 20% в год. Диаграмма востребованности тренингов по вопросам командообразования российскими организациями в период за 2012-2014 гг. представлена на рисунке 1.

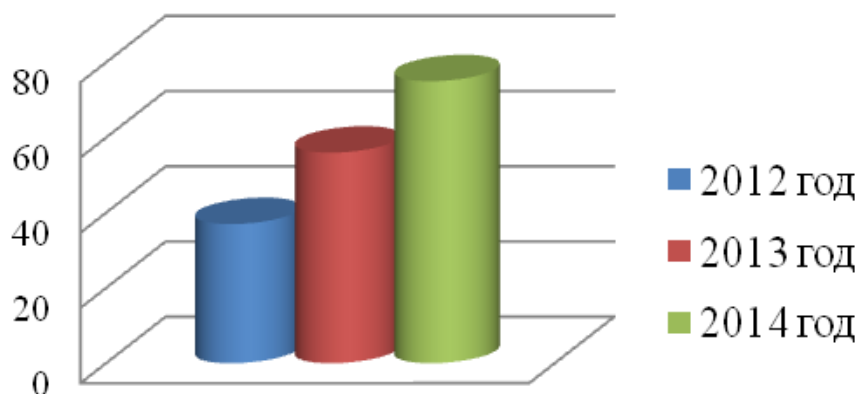


Рис. 1. Диаграмма востребованности тренингов по командообразованию в Российской Федерации

На сегодняшний день существует большое количество компаний, предлагающих услуги по тимбилдингу, т.е. комплексу мероприятий, направленного на сплочение команды путем совместного активного отдыха, корпоративных игр, тренингов и прочего.

Основной задачей тимбилдинга является построение прочных дружеских отношений и принципов взаимовыручки в среде сотрудников компании.

Следует отметить, что практику тимбилдинга применяют в основном только передовые компании, понимающие важность высокой эффективности работы персонала и готовые вкладывать деньги в HR-проекты. К сожалению, для большинства российских компаний вкладывать финансовые ресурсы в мотивацию своих сотрудников в период кризиса непозволительная роскошь.

Тимбилдинг - внутри коллективный процесс, который подчинен повышению уровня сплоченности коллектива на основе общих представлений и ценностей. Можно выделить ряд его целей:

- формирование навыков успешного взаимодействия членов команды в различных ситуациях;
- повышение уровня личной ответственности за конечный результат деятельности;
- переход от состояния конкуренции к сотрудничеству;
- повышение уровня доверия и заботы между членами команды;
- переключение внимания участника с себя на команду;
- повышение командного духа, получение заряда позитивного настроения.

По мнению ряда авторов, результатом качественно проведенного тимбилдинга становится:

1. нормализация атмосферы и отношений внутри коллектива, продуктивное разрешение конфликтных ситуаций;
2. получение сотрудниками навыков эффективного общения: умение налаживать взаимодействие, находить общий язык;
3. коллектив становится более сплоченным: улучшается взаимопонимание между его членами, у них развивается чувство общности, повышается их готовность к принятию новичков;

4. верное понимание распределения ролей в команде, умение использовать ресурсы каждого участника команды;

5. формируются навыки активного слушания, презентации идей: четкая речь и аргументация при групповой работе, качественная обратная связь, своевременное разрешение конфликтов, выявление эффективных лидеров, понимание принципов командной работы;

6. повышается командный дух коллектива: улучшается психологический и эмоциональный климат, вырабатывается позитивный настрой и нацеленность на победу, повышается работоспособность команды;

7. повышение уровня мотивации и лояльности к компании;

8. уменьшение текучки кадров;

9. повышение желания сотрудника делиться опытом, открыто обсуждать проблемы и пути их решения, анализировать прошлый опыт, делать выводы, учитывать ошибки;

10. повышение уровней инициативности и доверия сотрудников.

Подводя итоги выше сказанному, можно отметить, что авторитарное руководство организацией уходит в прошлое. Командное управление сегодня позволит занять лидирующие позиции в конкурентной борьбе тем предприятиям, которые вовремя начнут перестраивать свои внутренние коммуникации. Тимбилдинг является одним из современных инновационных методов формирования команд в организации, который позволяет развивать командный дух в работе всего персонала компании.

Литература

1. Авдеев, В.В. Управление персоналом: технология формирования команды / В.В. Авдеев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 544 с.

2. Веснин, В.Р. Практический менеджмент персонала / В.Р. Веснин. – М.: Юрист, 2009. – 349 с.

3. Губанищева, А.А. Оценка напряженности и интенсивности трудового процесса менеджеров организаций / А.А. Губанищева, В.В. Анцыперов, О.А. Тынянкин // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №3; URL www.science-education.ru/123-19994 (дата обращения: 30.09.2015).

4. Дмитриев, Д.В. Толковый словарь русского языка: Ок. 7000 словар. ст.: Свыше 35000 значений: Более 70000 иллюстрированных примеров. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 1582 с.

5. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный / под ред. Ефремова Т. Ф. - М.: Русский язык, 2000. – 453 с.

6. Словарь русского языка. 1949, 22-е издание, 1990; с 1992 - "Толковый словарь русского языка" / под ред. Ожегова С.И., Шведовой Н. Ю. - М.: 1992. – 1524 с.

7. Степанян, В.М. Профессиональная управленческая компетентность будущих менеджеров / В.М. Степанян, // Философия социальных коммуникаций. - 2014. - №1 (27). - С. 130-135 <http://elibrary.ru/item.asp?id=21746931>.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Кузнецова А.С.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются спортивные состязания как фактор социально экономического развития Российской Федерации на ближайшие 10 лет, которая станет «хозяйкой» многих спортивных мероприятий, в том числе на самом высоком международном уровне. С момента распада Советского союза, Россия как независимое государство фактически не обладает опытом проведения и организаций крупных мировых спортивных соревнований, ни соответствующей инфраструктурой.

Ключевые слова: чемпионат мира, спортивные соревнования, ВВП, олимпийские игры, инвестиционная привлекательность инфраструктура.

INTERNATIONAL SPORTS AS A FACTOR OF SOCIAL AND ECONOMIC DEVELOPMENT

Kuznetsova A.S.

Volgograd State Physical Education Academy

The article examines sports as a factor of socio economic development of the Russian Federation for the next 10 years, which will become the "mistress" of many sporting events, including at the highest international level. Since the collapse of the Soviet Union, Russia as an independent state in fact has no expertise in the conduct and organisation of major global sporting events, neither the appropriate infrastructure.

Keywords: world Cup, sports competition, GDP, Olympics, investment attraction, infrastructure.

С 2010 по 2018 год Россия являлась, и будет являться, страной организатором крупнейших спортивных мероприятий, чемпионаты мира по биатлону (Ханты-Мансийск), фигурному катанию (Москва), хоккею (Москва), олимпийские игры в 2014 году (Сочи), чемпионат мира по футболу в 2018 году, открытие трассы Формулы-1 и всемирная универсиада в Казани в 2013 году – лишь некоторые из них.

С момента распада Советского союза, Россия как независимое государство фактически не обладает ни опытом проведения и организаций крупных мировых спортивных соревнований, ни соответствующей инфраструктурой.

В то же время зрительский интерес к внутрироссийским спортивным соревнованиям не велик. Для доказательства этого факта рассмотрим самый популярный вид спорта в России – футбол.

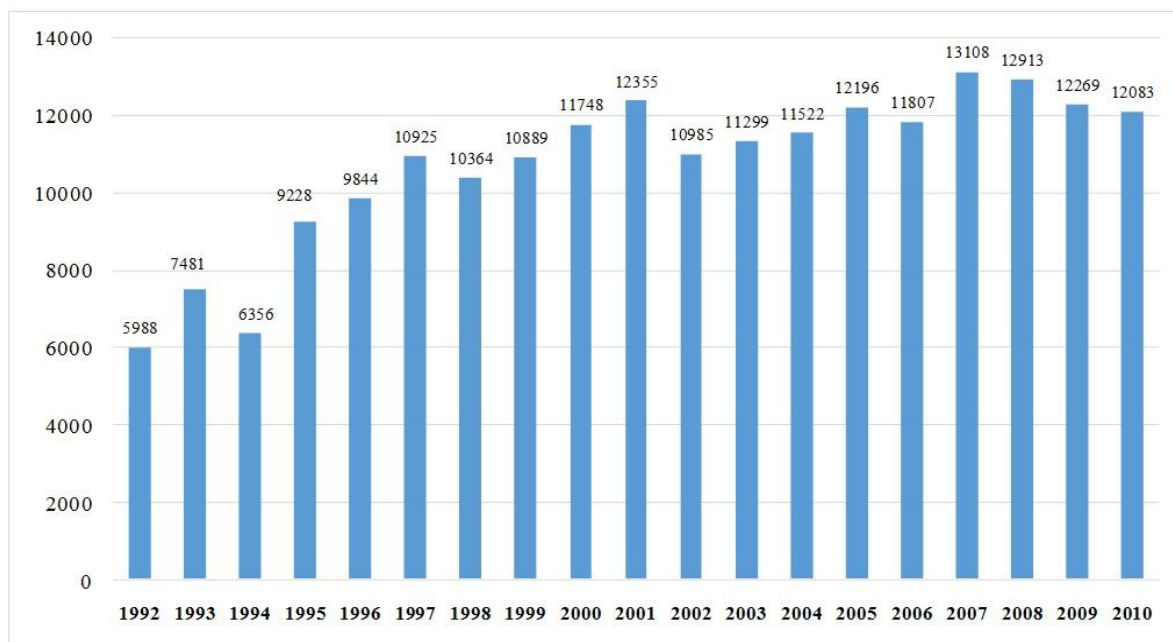
В таблице 1 приведена средняя посещаемость и средняя наполняемость футбольных стадионов разных стран мира. Согласно данной таблице (ранжирование по средней посещаемости) Россия занимает 19-е место, при том, что рядом с ней расположились такие страны как: Австралия (18-е место), Бельгия (20-е место) и Вьетнам (22-е место). Отметим что численность населения данных стран в несколько раз меньше численности населения России [3].

Таблица 1

**Средняя посещаемость и средняя наполняемость футбольных стадионов
разных стран мира (2010 год)**

Место	Страна	Средняя посещаемость, чел.	Средняя заполняемость, %
1	Германия	42833	89,9
2	Англия	37083	91,9
3	Испания	37509	76,2
4	Мексика	25379	Нет данных
5	Италия	23877	55,7
6	Аргентина	20866	Нет данных
7	Франция	19983	71,8
8	Япония	19278	Нет данных
9	Нидерланды	19251	88,4
10	Англия (Чемпионшип)	18114	69,2
11	Бразилия	17601	Нет данных
12	Китай	16482	Нет данных
13	США	16460	Нет данных
14	Германия (2-я лига)	15129	52,3
...
19	Россия	12426	49,44

В то же время по данным рисунка 1 можно заметить, что зрительский интерес к чемпионату России по футболу остается на одном и том же уровне, начиная с середины 90-годов прошлого века.



**Рис. 1. Средняя посещаемость чемпионата России по футболу
за период с 1992 по 2010 год**

Не стоит также забывать и то, что такие спортивные состязания как чемпионат мира по футболу пройдет в первые на территории России а Зимние олимпийские игры в Сочи это вторая попытка организовать Олимпиаду на территории России.

В других массовых видах спорта (за исключением хоккея), наблюдаются аналогичные тенденции. Так, в частности средняя посещаемость чемпионатов России по волейболу, гандболу, баскетболу, плаванию, биатлону и легкой атлетике не растет, что свидетельствует о низком спросе со стороны болельщиков на данные виды спорта. Эксперты выделяют множество причин, основными из которых являются:

- несовременность спортивных арен;
- невысокий уровень обеспечения безопасности на стадионе;
- невысокая зрелищность спортивных состязаний;
- неудачные выступления россиян (за исключением чемпионатов мира по хоккею, и чемпионатов Европы по баскетболу) на крупных спортивных соревнованиях.

При таком состоянии спортивной системы и всего профессионального спорта в целом невозможно проведение вышеуказанных соревнований на мировом уровне. В связи с этим формируется необходимость изменения отношения к спорту, как со стороны государства, так и со стороны профессиональных спортивных обществ (спортивных клубов). Эти изменения также связаны со сменой политической системы в 1991 году, поскольку при советском союзе любительский и профессиональный спорт находился под патронажем государства, в то время как в нынешней России – под управлением частных лиц.

Далее, перечислим функции, которые выполняет спорт в современных капиталистических условиях. Так, в частности спорт выполняет социальную, воспитательную, нравственную функцию, а также является видом коммерческой деятельности с целью получения прибыли и т.д.

В современных условиях произошла переориентация ценностей в спорте, которая должна учитываться соответствующими управляющими (президенты спортивных федераций, правительственные органы (в частности министерство спорта) и т.д.).

При проведении крупных спортивных мероприятий, регионы (в данном случае подразумевается руководство (государственные органы власти) и спонсоры) способны получать не только прямой экономический эффект (то есть прибыль). Данный эффект связан с непосредственной организацией спортивного события (доходы от продажи билетов, продажа прав на телевещание, реализация спортивной атрибутики и т.п.). Выделяют и так, называемые «косвенные» выгоды от проведения спортивных событий (особенно международных). И не стоит недооценивать их роль, ведь именно они в большинстве случаев являются более значительными и прибыльными, чем прямые.

Так, в ЮАР доход от проведения чемпионата мира по футболу в 2010 году, только от «прямых» выгод составил около 5 миллиардов долларов США (при том, что ВВП ЮАР составляет порядка 500 млрд. \$), в то время как доход от косвенных выгод момент составил порядка 21 млрд. \$.

Далее, перечислим лишь некоторые примеры косвенных выгод, получаемых странами, которые являются организаторами крупных спортивных мероприятий.

Во-первых, проведение спортивных соревнований на международном уровне способствует повышению политического престижа отдельно взятого региона или страны в целом. Для этого достаточно вспомнить олимпийские игры 2008 года, прошедшие в столице Китая – Пекине, когда высшее руководство Китая неоднократно заявляло, что проведение Олимпийских игр является одной из главных составляющих политического влияния Китая. Так в частности, Член Постоянного комитета Политбюро ЦК КПК, Ли Ланьцин отметил, что «победа Пекина в конкуренции за приобретение права

организации Олимпиады 2008 – это признание международным сообществом общественной стабильности, социального прогресса и экономического процветания Китая».

В то же время взаимный бойкот олимпийских игр 1980 года (СССР) и 1984 года (США) показал, что спорт и политические и геополитические интересы стран не совсем далекие друг от друга понятия.

Помимо этого следует отметить, что далеко не всем странам предоставляют право проведение олимпийских игр или чемпионатов мира по футболу. За более чем столетнюю историю профессионального спорта право проведения таких турниров как Олимпийские игры и Чемпионат мира по футболу было предоставлено не более чем 20 странам. При том, что абсолютное большинство стран хозяек являются самыми развитыми странами мира и являются членами, крупных экономических организаций, например большой восьмерки (Италия, Великобритания, Германия, США, Российская Федерация, Франция и ряд других). Остальные страны, принимавшие крупные спортивные состязания, находятся на подступах к мировому экономическому лидерству (Китай, ЮАР, Голландия, Южная Корея, Мексика, Бразилия и т.д.).

Таким образом, данный фактор значительно увеличивает косвенный эффект от проведения крупных спортивных мероприятий, поскольку сам факт проведения тех же олимпийских игр значительно повышает международный авторитет страны и признает за ней статус не только мощного экономического и инвестиционного центра, но и лидера мирового спортивного движения.

Во-вторых: проведение спортивных состязаний мирового уровня способно значительно увеличить узнаваемость города (а соответственно и страны) в мире. Ведь именно во многом при «помощи» олимпийских игр стали узнаваемы такие города как: французский Альбервиль (олимпийский игры 1992) ставший впоследствии одним из самых известных зимних курортов Европы, японский город Саппоро, который стал столицей целых двух зимних олимпийских игр, итальянский город Кортина Ампеццо, проводивший олимпийские игры в 1944 году, и ставший благодаря этому крупнейшим горнолыжным центром Европы XX века и т.д.

Таким образом, косвенные выгоды значительно повышают инвестиционную привлекательность не только конкретного субъекта, в котором проводятся спортивные мероприятия, но и в целом всей страны.

В-третьих, организация подобных мероприятий активизирует строительство объектов городской инфраструктуры (возведение станций метро и международных аэропортов и т.д.).

Так, например, благодаря Олимпийским играм в Японии, в небольшом городе Нагано построили железную дорогу, а в Южно Африканской республике возвели 12 международных аэропортов, что значительно укрепило её экономическую мощь.

Не стоит также забывать, что к моменту проведению крупного спортивного состязания в стране активно строятся отели, развивается ресторанный, туристический и рекреационный бизнес.

В-четвертых, благодаря спортивным мероприятиям происходит увеличение количества приезжих туристов с других стран. Так в частности на прошедшем чемпионате Европы по футболу в Украине и Польше побывало порядка 800 тысяч болельщиков из разных стран мира, которые по разным данным могут оставить в данных государствах от 500 млн.\$ до 1,5 млрд \$.

В-пятых, проведение спортивных состязаний способствует созданию дополнительных рабочих мест. В частности министр финансов ЮАР в одном из интервью заявил, что в момент подготовки к чемпионату мира в ЮАР в 2010 году в стране было создано около 150 тысяч рабочих мест [2].

В то же время замечено, что значения фондовых индексов в странах, которые в будущем принимают крупные спортивные события, увеличиваются значительно быстрее.

Во время крупных спортивных состязаний значительно увеличивается телевизионная аудитория соревнований, что способствует увеличению притока инвестиций в некоторые области экономики и стимулирует к увеличению спроса со стороны населения на товары (как правило, это бытовая техника и спортивная одежда). Так, в частности полуфинальный матч чемпионата Европы между футбольными сборными России и Испании по футболу смотрел каждый второй россиянин.

Помимо экономического эффекта можно выделить также социальный, психологический и культурный эффект.

Очевидно, что страна, которая проводит спортивные состязания, вкладывает денежные средства не только в вышеуказанные объекты, но также и в развитие самого спорта, как на любительском, так и на профессиональном уровне. Это проявляется в том, что возрастает количество детских тренеров (а так же их профессионализм, и их заработная плата), количество спортивных секций, видов спорта которыми занимаются граждане страны, увеличивается и количество профессиональных спортсменов. Но самое главное это то, что растет авторитет самого спорта, который в данном случае рассматривается как инструмент нравственного и физического развития людей.

Психологический эффект связан с тем, что в стране проводящей, олимпийские игры резко возрастает популярность многих видов спорта, что в свою очередь, может являться частичным решением некоторых довольно острых социально-психологических проблем.

Например: занятость молодежи, борьба с наркоманией и курением и т.д. Успешное решение данных проблем весьма положительно влияет на здоровье наций: увеличивается продолжительность и качество жизни, формируются новые интересы. «В здоровом теле – здоровый дух» – слова А.П. Чехова очень четко показывают роль спорта в социальном и психическом развитии общества.

Отметим, что многие великие философы древней Греции считали, что физическое развитие тела должна переплетаться как с умственным, так и с нравственным воспитанием. Современные японцы и корейцы с большим удовольствием отдают своих детей в секции восточных боевых искусств, считая, что именно они формируют и вырабатывают такие черты, как целеустремленность, жизнерадостность, уверенность в себе и т.д.

Культурный аспект связан с тем, что меняется отношение к спорту как таковому. Ведь крупные спортивные мероприятия являются одними из самых запоминающихся событий в жизни большинства граждан, в странах, где проходили Олимпийские или Чемпионаты мира, и нередко впоследствии служат приятными ностальгическими воспоминаниями. Для доказательства этого факта, достаточно вспомнить то с какими эмоциями и с каким отношением, граждане бывшего советского союза вспоминают олимпиаду, прошедшую в Москве в 1980 году (даже не смотря на бойкот некоторых спортивных сверхдержав).

Таким образом, данная проблематика исследования в современных рыночных условиях, когда регионы находятся в условия рыночной самокупаемости, и имеют большое количество социальных проблем, является актуальной, поскольку она затрагивает практические (не только экономические, и социальные) аспекты функционирования региона (страны).

Как уже было выше сказано, Российская Федерация в ближайшие 10 лет станет хозяйкой многих спортивных мероприятий, в том числе на самом высоком междуна-

родном уровне (даже в Советском союзе не было такой плотности проведения спортивных состязаний).

Однако встает вполне закономерный вопрос: сможет ли Россия использовать те потенциальные выгоды, о которых говорилось выше, готова ли она к столь сложным испытаниям, и в каком направлении с учетом мирового опыта необходимо работать нашей стране. Для ответа на данные вопросы попытаемся проанализировать с экономической точки зрения развитость спорта в целом по стране.

Проведенный 30-31 марта 2015 г. Всероссийским центром изучения общественного мнения опрос населения подтвердил цифрами отмеченную благоприятную динамику развития массового спорта в нашем государстве. В соответствии с опросом, за последние несколько лет анализ положения дел в сфере развития физической культуры и спорта значительно улучшилось: доля россиян, позитивно оценивающих ситуацию, выросла с 42 до 59%. Позитивные оценки дают в основном молодые россияне (70%). И одновременно меньше стало тех, кто считает, что положение дел в данной сфере — негативное (с 44 до 30%) [3].

Спортом с той или иной периодичностью занимается половина опрошенных россиян (52%, в 2006 году — 39%), в том числе 10% — ежедневно, 14% — несколько раз в неделю, 9% — раз в неделю, 7% — несколько раз в месяц, 11% — несколько раз в год.

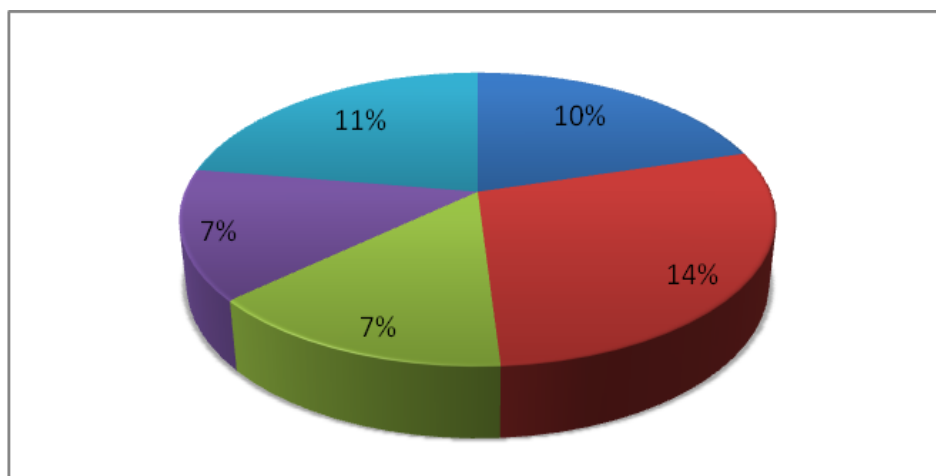


Рис. 2. Периодичность занятий спортом среди жителей России

За последние семь лет заметно увеличилась доля тех, кто занимается спортом регулярно: ежедневно — с 6 до 10%, несколько раз в неделю — с 8 до 14%. Наиболее активно занимаются спортом (не реже, чем несколько раз в неделю) 18-24-летние респонденты (40% против 16% среди пожилых), москвичи и петербуржцы (33%). Мужчины несколько чаще сообщают о регулярных занятиях спортом, нежели женщины (27% против 22% соответственно) [3].

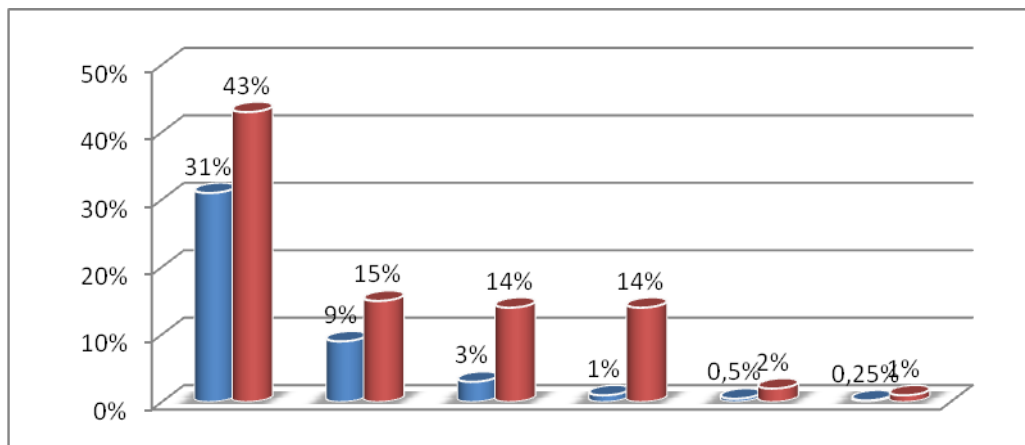


Рис. 3. Самые популярные виды спорта среди жителей России

Наиболее популярные виды спорта среди респондентов — комплексные занятия физкультурой (43%). Причем по сравнению с 2006 годом, возросла популярность комплексных занятий физкультурой (с 31 до 43%). Менее востребованы занятия легкой атлетикой (9% - 15%), плаванием (3%-14%), лечебной физкультурой (1%-14%). Самые непопулярные виды спорта — борьба, баскетбол (0,5%- 2%), хоккей (0,25%-1%). [1]

Тот же опрос показал, что по сравнению с девяностыми годами изменились показатели, которые охватывают причины, по которым население игнорирует занятия спортом или редко им занимаются в России:

- отсутствие времени на них (37% - 28%). Многие также признаются, что не испытывают подобной потребности (28%-49%), а также сетуют на плохое состояние здоровья (23%-18%) и отсутствие силы воли (22%-26%). Менее актуальные факторы — нехватка денег (6%, в 2006 году — 11%), неразвитость спортивной инфраструктуры в месте проживания (4%-23%), отсутствие возможности заниматься с тренером (3%-8%) [3].

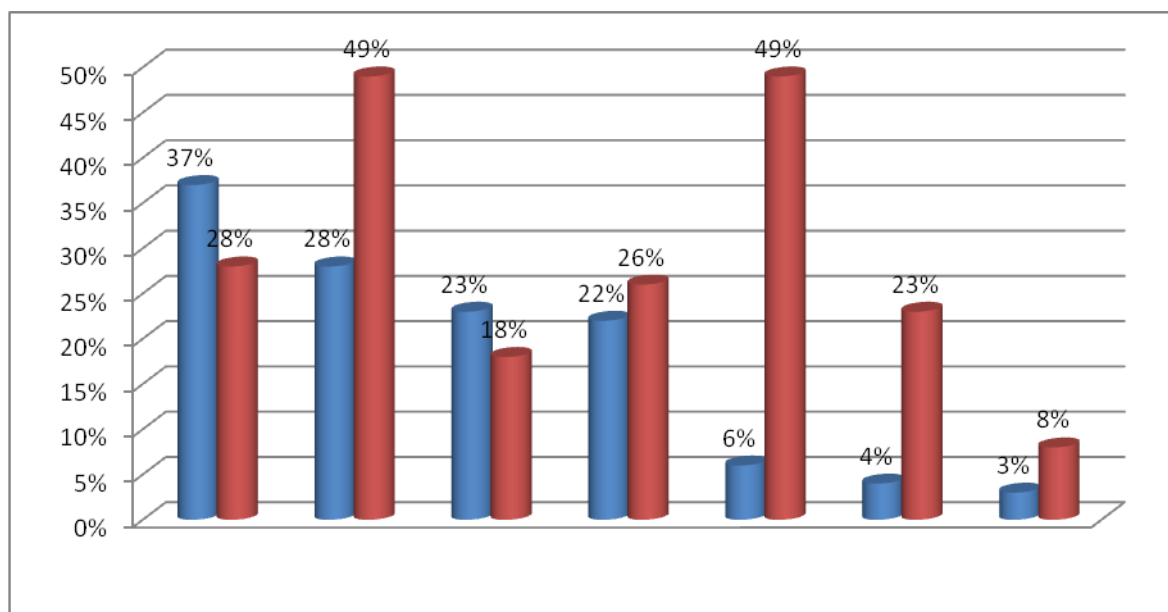


Рис. 4. Причина, по которой россияне игнорируют занятия спортом

Абсолютное большинство олимпийских видов спорта (шахматы, футбол, баскетбол, волейбол, плавание, настольный теннис, боевые искусства (греко-римская борьба, каратэ) и т.д.) являются фактически бесплатными в нашей стране и не требуют значительных финансовых затрат со стороны любителей. В то же время, такие виды спорта как хоккей, кун-фу, айкидо и ряд других рассчитаны на средний класс, и требуют существенных вложений лишь вначале, и, как правило, связаны с приобретением экипировки. Таким образом, можно говорить о том, что в России созданы все условия для постепенного развития любительского спорта[2].

Отметим также, что постоянно увеличивается и зрительская аудитория внутренних и международных спортивных событий, в которых принимала непосредственное участие Россия.

Так, по данным Gllup Media зрительская (в том числе телевизионная) аудитория футбольного матча между футбольными сборными Испании и России в 2008 году составила 61 млн. человек (что составляет почти половину населения нашей страны). Это явно свидетельствует об увеличении интереса к спорту со стороны простых обывателей.

Однако помимо вышеуказанных положительных изменений в отечественном спорте, наблюдаются и прямо противоположные. К сожалению, в большей степени они касаются профессионального спорта. Так, не смотря на увеличение телевизионной аудитории (в том числе и интернет аудитории), посещаемость спортивных мероприятий, как внутрироссийского, так и мирового значения не растет. Посещаемость футбольных матчей чемпионата России по футболу составляет 15 тысяч человек – и это только в премьер лиге (высшей лиги отечественного футбола; восьмой показатель в Европе), по хоккею – около 6 тысяч (четвертый показатель в Европе и 6-1 в мире) а прошедшего недавно кубка мира по биатлону в Ханты-Мансийске – 50 тысяч человек (в Германии около ста тысяч человек). По таким олимпийским дисциплинам как баскетбол, волейбол (в том числе и пляжный), гандбол, плавание, гребля и т.д. посещаемость не превышает нескольких тысяч человек.

Выделим основные причины, по которым любители спорта не ходят на стадион:

1. Низкий уровень безопасности болельщиков на стадионе.

Так в развитых странах Европы и Северной Америки спорт является одним из способов время препровождения с семьей. К сожалению, в российских условиях достичь данного отношения крайне сложно, даже не смотря на то, что Россия является одной из немногих стран, где безопасность болельщиков находится под контролем полиции. В развитых странах мира эту роль давно закреплена за стюардами. Именно по причине высокого риска получить травму на стадионе, большинство любителей спорта предпочитает смотреть матчи любимых команд не на стадионе, а за телевизором.

2. Отсутствие современных стадионов, которые отвечали бы современным требованиям удобства и качества.

Также добавлю то, что уровень обслуживания болельщиков во время спортивных состязаний является невысоким. Однако, ко всем крупным спортивным событиям, о которых говорилось вначале данной работе, будут возведены самые современные и удобные стадионы в мире, что должно значительно увеличить интерес к российскому спорту.

3. Слабая работа в области маркетинга и продвижения спорта, как со стороны профессиональных спортивных клубов, так и со стороны спонсоров (в том числе и государства). Ведь большинство жителей города далеко не всегда могут быть осведомлены о предстоящих спортивных состязаниях.

4. Невысокий уровень развитости городской инфраструктуры в большинстве российских городах, который просто не позволяет проводить матчи и спортивные состязания на высоком уровне.

5. Отношение к спорту, как со стороны государства, так и со стороны спонсоров. Ведь именно эти два столпа должны обеспечивать устойчивость развития спорта, выступая в качества инвестора, и инвестируя денежные средства, как в строительство объектов спортивной инфраструктуры, так и в развитие спортсменов.

6. Невысокий уровень средней заработной платы, препятствующий повышению спроса со стороны населения на посещение спортивных состязаний, большинство из которых являются далеко не самыми дешевыми товарами в России.

Данные проблемы (или причины низкого интереса к профессиональному спорту) были рассмотрены в работе не случайно, поскольку разрешение этих проблем является, возможно, самым главным фактором успешного проведения в России, как и олимпийских игр, так и чемпионатов мира и Европы по различным видам спорта.

Далее рассмотрим финансовое положение спортивных обществ России. Абсолютное большинство профессиональных клубов являются (в отличие от стран США и западной Европы) убыточными (по данным финансовой отчетности). Эта ситуация сохраняется даже сейчас когда многие клубы имеют поддержку сильных нефтегазовых спонсоров, или поддержку со стороны государственных органов власти.

Основной причиной по которой, до сих пор отечественные клубы отстают от западноевропейских и североамериканских коллег, является то, что в России не налажена работа маркетинговых и PR-служб. То есть функционирует неполноценно та самая инвестиционная составляющая. Примечательно, что в большинстве командных видов спорта (применительно к России) побеждает именно та команда, которая обладает если не самым крупным, то крупнейшим бюджетом. Так было во времена Спартака в 90-е годы, так было в середине 2000-х годов с ЦСКА, и Zenitom в 2011, 2012 году и т.д.

При всем, при этом в последнее время стали учащаться откровенные провалы Россиян на крупных спортивных мероприятиях, что не способствует повышению спортивного престижа. Для этого достаточно вспомнить олимпийские игры в Турине, где наша страна заняла рекордно низкое для себя 11 место по общему количеству медалей, и чемпионат Европы по футболу 2012 года, когда сборная России при самом высокооплачиваемом тренере Евро, и самой роскошной гостинице не смогла выйти, по мнению экспертов, из самой слабой группы чемпионата. Основными причинами данных провалов, согласно экспертному мнению, считается угасание советской спортивной школы, и бюрократизация спорта.

В то же время Россия обладает немалым опытом проведения крупных спортивных состязаний. Ведь она как правопреемница СССР является организатором олимпийских игр 1980 года в Москве. В недавнем времени были проведены чемпионат мира по хоккею (Москва 2008 год), чемпионат мира по биатлону в Ханты-Мансийске (2011 год), чемпионат мира по фигурному катанию (Москва 2011 год) и т.д.

Таким образом, в современной России происходит переориентация спорта, с советской системы (при которой роль денег была невелика в спортивных успехах и зрительском интересе), рыночной, при которой роль денег в спортивных достижениях значительно увеличивается.

Таким образом, можно выделить следующую тенденцию: при увеличивающейся популяризации любительского спорта, профессиональный спорт пока что находится в состоянии стагнации, основной причиной которого является нежелание клубов вкладывать в коммерческую составляющую матчей.

Литература

1. Арбузов, А.Ф. География туризма: учебник для студ. сред. проф. Образования / А.Ф. Арбузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 160 с.
2. Чернявская, Е.Ю. Социально-экономические предпосылки, формирующие национальное самосознание в России (на примере XXII зимних Олимпийских игр сочи 2014) // Социально-педагогические технологии подготовки спортивных менеджеров и специалистов для сферы физической культуры и спорта: монография / под общей ред. Ю.А. Зубарева, А.И. Шамардина. – Волгоград, ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – С. 269
3. <http://wciom.ru/>

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ФРИЛАНСА ПУТЕМ МОТИВАЦИИ

Похлебаева К.С., Бондаренко М.П., Кандаурова Н.В., Хадасевич Н.Р.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются типы фрилансеров, с которыми сталкивается работодатель в своей работе. Фриланс один из новых, но уже укоренившихся видов профессиональной деятельности. Мотивационная сфера фрилансера, бесспорно, имеет огромное значение в формировании и развитии его личности, в регуляции его поведения и деятельности. В зависимости от устремлений, которые он пытается реализовать, жизненные сферы (профессиональная, обучения и образования, семейная, общественная жизнь и сфера увлечений) обладают для разных тренеров различной степенью значимости. Мотивированный фрилансер – это ценный работник и успешный человек. Для достижения наилучших результатов потребуется максимум усилий, времени и мотивации.

Ключевые слова: фриланс, спорт, мотивация, потребность, спортивный фрилансер, спортивная организация, тренер-фрилансер.

PROSPECTS OF MOTIVATION BY SPORTS FREELANCE

Pokhlebayeva K.S., Bondarenko M.P., Kandaurova N.V., Khodasevich N.P.

Volgograd State Physical Education Academy

In article types of freelancers which the employer in the work faces are considered. Freelance one of the new, but taken roots types of professional activity.

The motivational sphere of the freelancer, undoubtedly, has huge value in formation and development of his personality, in regulation of his behavior and activity. Depending on aspirations which he tries to realize, vital spheres (professional, training and education, family, public life and the sphere of hobbies) possess for different trainers various degree of the importance.

The motivated freelancer is a valuable worker and the successful person. Achievement of the best results will require a maximum of efforts, to time and motivation.

Keywords: freelance, sport, motivation, requirement, sports freelancer, sports organization, trainer-freelancer.

Фриланс - это особый стиль жизни, в основе которого лежат четыре главные ценности, а именно: свобода, возможность оставаться самим собой, ответственность и собственные критерии успеха [3].

Фриланс один из новых, но уже укоренившихся видов профессиональной деятельности. И как в любой другой вид деятельности, он требует максимальных усилий для достижения наилучших результатов.

Результативное проведение мастер-классов и лекций по здоровому образу жизни требует огромных профессиональных и финансовых усилий руководства для оценки биржи труда и выявления тех специалистов, которые с максимальной вероятностью смогут достичь желаемых целей спортивной организации. Эффективность этих усилий во многом будет определяться тем, насколько спортивный фрилансер заинтересован в решении поставленных перед ним задач, особенно если это решение требует от него дополнительных вложений. Выработка и мотивация определенного поведения фрилансера - одна из важнейших задач, стоящих перед руководством спортивного клуба.

Мотивация - это совокупность движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, имеющей определенную целевую направленность.

Процесс мотивации строится вокруг потребностей фрилансера, которые и являются основным объектом воздействия с целью побуждения фрилансера к действию. В самом общем виде потребность - это ощущение недостатка в чем-либо, которое имеет индивидуализированный характер при всей общности проявления. Врожденные потребности, общие для всех людей получили название - нужда. Например, нужда в еде, сне и т. п. Приобретенные потребности связаны с существованием фрилансера в группе, носят личностный характер и формируются под воздействием среды. Например, потребность в уважении, в достижении результата и т. п.

Пока потребность будет существовать, спортивный фрилансер будет испытывать дискомфорт, и именно поэтому будет стремиться найти средства и способы удовлетворения потребности. Устраненная потребность исчезает, но далеко не навсегда. Большинство потребностей возобновляются, при этом меняя форму проявления, переходя на другой уровень иерархии потребностей. Потребности являются основным источником активности фрилансера.

Осознанная и сформулированная фрилансером потребность далеко не всегда приводит к действию по ее устранению. Для этого необходимы определенные условия:

- наличие достаточно сильного желания изменить ситуацию, удовлетворить потребность на уровне ощущений. Это условие является ключевым и определяет направление усилий;
- наличие ресурсного обеспечения (материальных, финансовых, временных) для осуществления действий;
- развитие способностей, знаний, навыков для удовлетворения потребностей.

Мотивированный фрилансер – это ценный работник и успешный человек. Для достижения наилучших результатов требуется максимум усилий, времени и мотивации.

Для того чтобы найти правильный подход и мотивировать начинающего фрилансера, необходимо определить его тип. Типы фрилансеров (рис.1.):

1. Идеалист. Такой человек хочет заниматься фрилансом и любой другой работой, потому что надеется изменить окружающий мир в лучшую сторону, усовершенствовать его. Материальная сторона волнует его в последнюю очередь. Главное – это участие в общем деле, выполнение нужной и полезной работы, которая может сыграть немаловажную роль в жизни окружающих.

2. Балансирующий. Балансирующий тип – особая категория фрилансеров, которые стараются добиться равновесия между личной жизнью и трудовой деятельностью. Как правило, это родители с детьми. Главный вопрос – это планирование времени, которое они пытаются грамотно распределить между своими близкими и заказами. В случае малейших сомнений эти люди всегда отдают предпочтение личной жизни.

3. Империалист. Империалист руководствуется в первую очередь материальной стороной фриланса и своеобразным стремлением к власти. В этом случае фриланс воспринимается как трамплин, который даст возможность построить собственный бизнес.

4. Любитель. Любитель работает фрилансером по вечерам или выходным, когда он свободен от основной работы. Чаще всего, это штатный тренер, который пытается в свободное время пополнить свой бюджет, но при этом не потерять работу в фитнес клубе. Такие люди могут годами работать фрилансерами, но в большинстве случаев эта работа навсегда останется своего рода хобби.

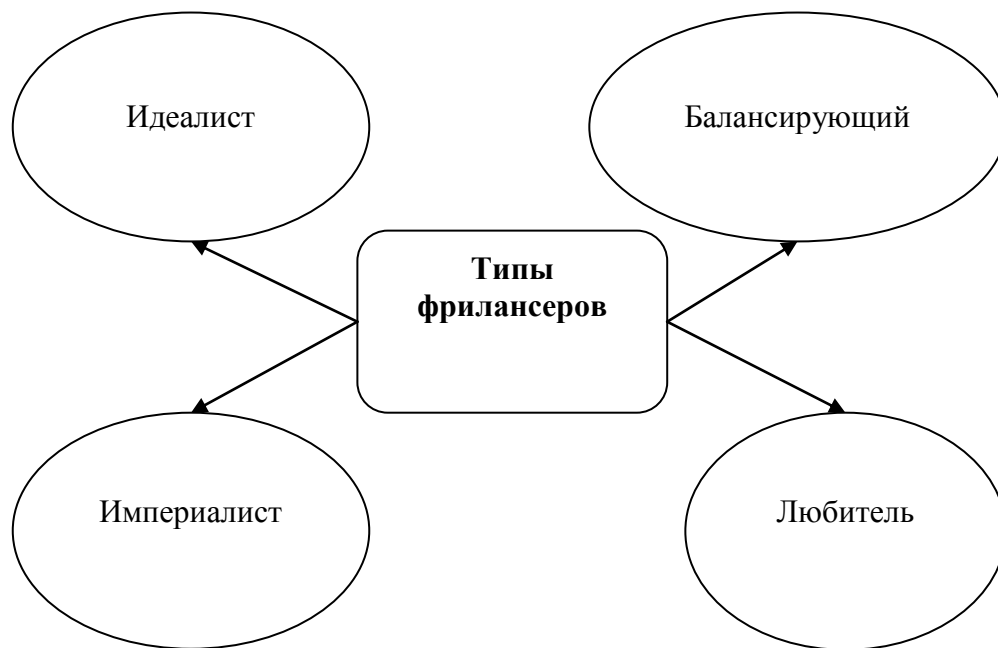


Рис.1. Типы спортивных фрилансеров

Балансирующий тип или Любитель не станет работать сутки напролет даже при самом щедром вознаграждении. Идеалист не станет тратить свое время на неинтересные коммерческие проекты. Правильное определение типа фрилансера поможет тренерам определиться с приоритетами, а грамотный бизнес план поможет находить целевых клиентов и интересные заказы.

Для начинающих спортивных фрилансеров также очень важно верно определить собственный тип, чтобы правильно определить их интересы и продумать бизнес план. В противном случае многие из них начинают испытывать трудности в поиске и выполнении заказов на фриланс биржах, берутся за любую даже неинтересную работу, не успевают проводить мастер-классы и лекции в положенные сроки из-за основной работы или домашних проблем.

Мотивация у всех фрилансеров разная, на первых порах, чаще всего, это желание обрести независимость, а не жажда быстрой наживы, хотя и последнее не исключается. Тренер-фрилансер должен быть:

1. образованным;
2. целеустремленным;
3. должен дорожить своей репутацией.

Мотивация начинающих специалистов может быть внешней и внутренней. Важны оба типа, так как работодателю спортивной организации необходимо постараться удовлетворить внутренние мотивы тренера-фрилансера, чтобы специалист взялся за тот или иной мастер-класс и провел его на самом высшем уровне. С низким уровнем моти-

вации, фрилансер будет развиваться медленнее, чем развивается сфера спорта, а это не допустимо, это равносильно движению назад.

Для того чтобы спортивный фриланс встал на одну ступень с другими профессиями, его необходимо пропагандировать, а также мотивировать молодых специалистов работать в данной сфере [2]. Существует несколько видов мотивации молодых специалистов, работающих в сфере фриланс услуг (табл.1.).

Таблица 1

Виды мотивации специалистов сферы фриланса

Виды мотивации	Характеристика
достойная заработная плата	Каждый работник заинтересован в достойной заработной плате, которая позволит осуществить все потребности и желания спортивного фрилансера.
востребованность специальности тренер-фрилансер	Востребованность играет немаловажную роль, так как именно от этого аспекта зависит заработок тренера-фрилансера, его дальнейший рост и развитие.
карьерный рост	Чтобы иметь перспективу в развитии тренер-фрилансер должен понимать, что только усердный труд, активное сотрудничество с клубами города и другими спортивными мероприятиями и проектами, а так же стремление к успеху могут привести его к профессиональному уровню деятельности. Каждый спортивный фрилансер способен эволюционировать и превращаться в профессионала той области, в которой он трудится
возможность выхода на биржи международного уровня	Многие спортивные организации в фитнес индустрии представлены в различных городах и странах. Это хорошая возможность тренерам показать их профессионализм и начать сотрудничество со спортивными организациями за границей.
возможность организации собственного дела на базе полученного опыта	Постоянно совершенствуясь в различных сферах жизни и повышая опыт, тренер-фрилансер, при желании, может открыть собственный спортивный клуб, организовать мастер-классы и лекции для начинающих фрилансеров, а так же открыть фонды помощи нуждающимся.
комфортные условия работы	Комфортабельные условия работы такие как, доступное питание, помещение для личных вещей, удобные средства передвижения, исправные тренажеры, наличие необходимого инвентаря и другое, могут значительно повлиять на качество проведения мастер-класса или лекции, а так же на дальнейшее сотрудничество спортивной организации и тренера-фрилансера.

Фриланс - это единое пространство, которое устраняет географическую разницу в доходах. Оплата тренера-фрилансера зависит только от уровня его работы и опытности, что делает доходы фрилансера одинакового уровня сопоставимыми в любой точке земли [1].

Лучший показатель ведущих мотивов специалистов - их поведение. Наблюдательные руководители спортивных организаций знают, что манеры поведения и поступки тренеров-фрилансеров сигнализируют об их мотивационных потребностях. При этом руководитель должен выполнять правило: фиксировать именно модель поведения фрилансера, а не отдельные его черты. Модель поведения - это наиболее часто повторяющийся, а следовательно, характерный для специалиста набор реакций. Такой набор реакций тесно связан с потребностями. Именно поэтому по данному набору можно выявить мотивационный тип фрилансера - и решить, чем стимулировать желание тренера работать, чтобы добиваться наилучших результатов, требуемых от него задач.

Эффективность проведения мастер-класса в спортивной организации зависит от исполнительности тренера-фрилансера, качества его работы, соблюдения сроков, лояльности, инициативности, и без выстроенной под задачи спортивного клуба системы мотивации здесь не обойтись. Фрилансер будет работать добросовестно и с полной самоотдачей, только если чувствует свою заинтересованность и справедливость системы вознаграждения. Этим человеческий ресурс отличается от технологического, финансового и любого другого. Демотивированный или неправильно мотивированный тренер-фрилансер может принести организации только убытки:

1. воровство,
2. недобросовестное выполнение поставленных задач,
3. хамство с клиентами и т.д.

К основным результатам внедрения систем мотивации фрилансера можно отнести следующие:

1. рост выручки, прибыльности спортивной организации;
2. четкая ориентация фрилансера на стратегические и операционные цели спортивного клуба;
3. повышение вовлеченности и лояльности тренера-фрилансера, улучшение качества и рост удовлетворенности клиентов.

Деятельность фрилансера привлекает огромное количество молодых специалистов, но не так много тех, кто добивается в этой сфере успеха. Фриланс предъявляет особые требования к тренеру. Поскольку без внутренней силы, нацеленности на результат, четкой формулировки целей и задач невозможно достигнуть успеха в данной сфере деятельности.

Исходя из вышесказанного, следует вывод. Мотивация - это создание условий, оказывающих воздействие на поведение спортивного фрилансера. От желания начинающего специалиста стабилизировать условия, воздействующие на тренера, и зависит продуктивность работы фрилансера. Мотивационная сфера фрилансера, бесспорно, имеет огромное значение в формировании и развитии его личности, в регуляции его поведения и деятельности. В зависимости от устремлений, которые тренер-фрилансер пытается реализовать, жизненные сферы (профессиональная, обучения и образования, семейная, общественная жизнь и сфера увлечений) обладают для разных тренеров различной степенью значимости. Эти критерии необходимо учитывать при обучении новых специалистов, а так же при обсуждении нового заказа или проекта работодателя со специалистом.

Литература

1. Похлебаева К.С. Выявление факторов, влияющих на размер заработка фрилансера в Волгоградских спортивных организациях / М.П. Бондаренко, К.С. Похлебаева, И.И. Бородин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. Научно-методический журнал.-2014. - №10. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – С.89-93.
2. Похлебаева К.С. Перспективы развития работы фрилансеров в Волгоградских спортивных организациях / М.П. Бондаренко, К.С. Похлебаева, И.И. Бородин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. Научно-методический журнал. – 2014. - №3 (9). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – С.97-102.
3. Похлебаева К.С. Работа фрилансера в спортивной организации / М.П. Бондаренко, К.С. Похлебаева, И.И. Бородин // Теоретико-методические основы формирования готовности студентов вузов физической культуры к творческому решению ситуаций профессиональной направленности. Матер. Международной науч. практ. конф. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014 – С. 98-102.

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНОЛОГИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНАМ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО ЦИКЛА В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

Коренева В.В., Сивашова Е.С., Илясова А.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются перспективы и первые результаты использования дистанционного обучения в вузах физкультурного профиля, спецификой которых является наличие учебно-тренировочного процесса. А также вопросы внедрения дистанционных технологий обучения в процесс заочного и очного обучения, обусловленного необходимостью интенсификации самостоятельной работы студентов.

Ключевые слова: дистанционное образование, дистанционные технологии, компетентностный подход, информатические дисциплины, образовательный контент.

THE POSSIBILITY OF USING THE DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES ELEMENTS IN EDUCATIONAL PROCESS ON DISCIPLINES OF NATURAL- SCIENCE CYCLE IN PHYSICAL EDUCATION INSTITUTION

Koreneva V.V., Sivashova E.S., Ilysova A.Yu.

Volgograd State Physical Education Academy

The article considers the prospects and the first results of using distance learning in high educational institutions of sports profile, the specifics of which is the availability of training process. This article discusses the implementation of distance learning technologies in the process of correspondence and full-time study, due to the need to intensify the students' independent work.

Keywords: remote education, remote technology, competence approach, informatics discipline, educational content.

Актуальность использования технологий дистанционного обучения в непрерывном образовательном процессе высших учебных заведений физкультурного профиля обусловлена потребностью в повышении качества образования. Повышение уровня подготовленности бакалавров по физической культуре и спорту (ФКиС) должно быть направлено на совершенствование технологий обучения с использованием современных информационных и коммуникационных технологий [7], одной из форм которых является дистанционное обучение. Связано это с тем, что традиционные методы обучения не в состоянии сформировать уровень компетентности студентов, достаточный для эффективного решения проблем во всех сферах деятельности и во всех конкретных ситуациях, тем более в условиях быстро меняющегося информационного общества, в котором появляются и новые сферы деятельности, и новые ситуации [1, 10].

Модернизация учебного процесса требует перехода от пассивных, главным образом лекционных, способов освоения учебного материала, к активным групповым и индивидуальным формам работы, организации самостоятельной поисковой деятельности студентов. Это позволяет готовить специалиста с выраженной индивидуальностью и организовать деятельность занимающихся в различных условиях [5], чему может способствовать внедрение в учебный процесс технологий дистанционного обучения.

Кроме этого, компетентностный подход предъявляет дополнительные требования к организации обучения и делает практически обязательным повсеместное использование информационных технологий во всех компонентах процесса обучения. В этой связи дистанционному обучению педагогическое сообщество уделяет особое внимание [8, 11].

Специфика физкультурных вузов (сочетание учебной и спортивной деятельности) есть фактор, стимулирующий развитие технологии дистанционного обучения. Дистанционные технологии позволяют упростить подготовку студентов к текущему и итоговому контролю знаний, путем предварительного тестирования, а также предоставляют возможность пройти дополнительное обучение курсам, которые им могут быть интересны для будущей работы, но не входят в перечень обязательных предметов для изучения на их курсе.

Немаловажным аспектом дистанционного образования является возможность выбора студентом преподавателей со стороны (из других ВУЗов, городов и стран), что значительно повышает качество образования.

Внедрение дистанционных технологий в процесс заочного и, особенно, очного обучения обусловлено необходимостью интенсификации самостоятельной работы студентов. Создание инновационных электронных учебно-методических курсов позволяет также акцентировать личностно-ориентированный развивающий характер обучения. Использование дистанционных технологий позволяет не тратить время в течение занятия на элементарные задания закрытого типа, а сосредоточиться на творческих заданиях» [6].

Однако, использование дистанционных технологий невозможно без соответствующих знаний, умений и практического опыта в области информационных и коммуникационных технологий. Для оптимизации дистанционного образования необходимо провести исследование уровня готовности студентов к использованию информационных и коммуникационных средств обучения.

Готовность, в той или иной степени, студентов первого и второго курсов направлений подготовки «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура» ФГОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры («ВГАФК»)» к использованию дистанционных технологий в своей учебной и спортивной практике показал социологический опрос, результаты которого изображены на рисунке 1.

По результатам исследования большинство студентов имеют навыки работы с информационными и коммуникационными технологиями и возможность использовать их вне стен ВУЗа.



Рис. 1. Готовность студентов к использованию информационных и коммуникационных технологий в своей учебной и спортивной практике

Однако, не только важным, но и необходимым условием для оптимального использования элементов дистанционного обучения являются не только знания, умения и практический опыт студентов в области информационных и коммуникационных средств обучения, но и техническая оснащенность ВУЗа. Анализируя образовательные технологии, применяемые в ВУЗах города Волгограда, отметим, что большая их часть уже давно активно и успешно использует дистанционное обучение.

Так, на официальном сайте ФГБОУ ВО «ВГАФК» студенты имеют возможность доступа к образовательному контенту кафедр, содержащему материалы для самостоятельной работы.

Преподаватели кафедры естественнонаучных дисциплин и информационных технологий ФГБОУ ВПО «ВГАФК» активно используют дистанционные технологии для контроля и оценки самостоятельной работы студентов по дисциплинам информатического цикла [4].

Используемые дистанционные формы контроля самостоятельной работы студентов логично разделить по режиму проведения на on-line (тестирование во внутривузовской оболочке, видеоконференции, дискуссии в социальных сетях, участие в форумах) и off-line (электронная почта).

Так, при изучении информатических дисциплин на всех этапах контроля (оперативный, промежуточный, итоговый) используется тестирование во внутривузовской оболочке, доступ к которой возможен с любого компьютера локальной сети ФГБОУ ВО «ВГАФК», а также удалённо с сайта (рис. 2).

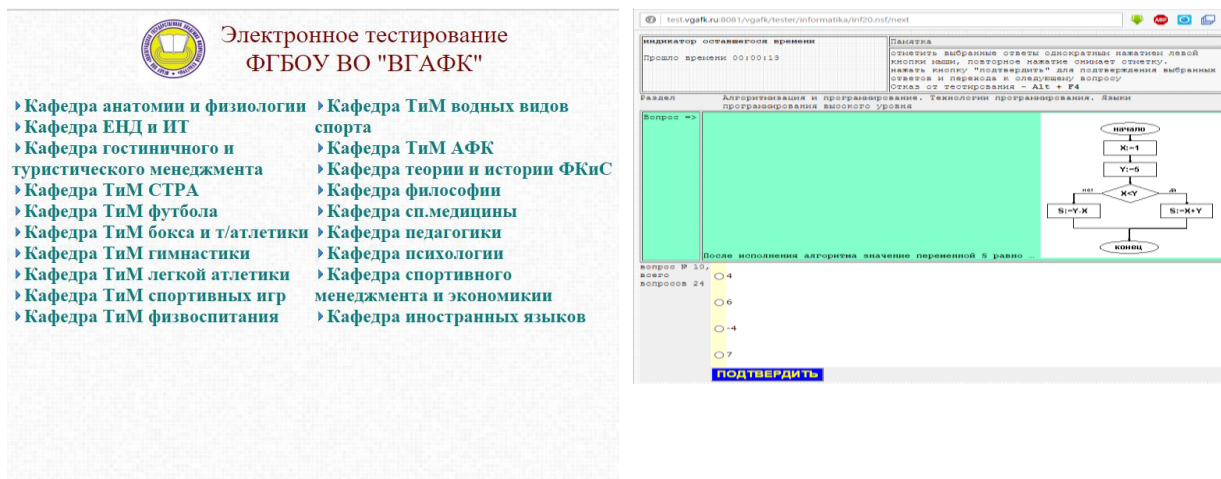


Рис. 2. Оболочка электронного тестирования ФГБОУ ВО «ВГАФК» и пример тестового задания

Отметим, что тестирование в режиме реального времени дает объективную оценку усвоению полученных в курсе знаний. Результаты тестирования при этом рассматриваются как объективные показатели достигнутого в ходе обучения [9].

В рамках изучения дисциплины «Телекоммуникационные технологии в спорте» при изучении темы «Сервисы и услуги Интернета» используется технология видеоконференции для оценки подготовленных студентами сообщений на предложенную преподавателем тему. Электронная почта как форма контроля самостоятельной работы студентов используется в рамках курса «Аудиовизуальные технологии в ФКиС». Студенты отправляют для проверки преподавателю мультимедийные презентации на тему «Агитационно-пропагандистская деятельность в работе тренера». В рамках этой работы студентам необходимо продемонстрировать полученные на занятиях знания по обработке информации различного рода.

При формировании обучающей среды с использованием элементов дистанционного обучения остро встает вопрос о реорганизации существующей системы проверки знаний. Так как традиционная система имеет ряд существенных недостатков и не соответствует меняющейся парадигме обучения.

Проверка знаний по курсам, требующим умения решения задач не возможна с помощью тестирования, т.к. требует анализа не столько полученного результата, сколько этапов («хода») решения. Кроме того при закрытой форме ответов существует вероятность «угадывания» правильного ответа.

Стоит отметить, что проверять должны подвергаться как собственно наличие знаний, так и способность применить их на практике.

Традиционная ручная форма проверки требует много времени и не позволяет организовывать самопроверку знаний.

Разработанная система автоматизации проверки решения задач позволяет:

- оценить правильность рисунка на основе сопоставления оргграфов;
- проверить ход решения (ходы решения) проверкой идентичности матриц решений;
- проанализировать полученный результат с учетом ошибок округления.

Таким образом, у преподавателя появляется возможность более гибко выстраивать учебный процесс. Это, в первую очередь, относится к студентам, длительное время находящимся на спортивных сборах или пропустившим по уважительной причине занятия.

Дистанционное обучение является такой организацией образовательного процесса, которая основывается на принципе самостоятельного обучения и выражается в целенаправленном процессе интерактивного взаимодействия преподавателей и студентов с помощью высоких информационных технологий, обеспечивающих обучающихся необходимым объемом изучаемого материала.

Таким образом, внедрение технологий дистанционного обучения в систему непрерывного образования с учетом специфики программы физкультурных вузов, включая активное овладение студентами информационных технологий, а также компьютеризацию учебного процесса и получение практических и творческих навыков, способствует решению проблемы повышения качества спортивного образования, системы переподготовки, повышения квалификации спортсменов, тренеров и менеджеров для спортивных организаций.

Литература

1. Данильчук, Е.В. Информационная компетентность как одно из важнейших условий формирования готовности специалистов по физической культуре и спорту к профессиональной деятельности / Данильчук Е.В., Илясова А.Ю. // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. – 2014. – № 1(26). – С. 44-47.
2. Дистанционные образовательные технологии: проектирование и организация учебных курсов / Под общ. ред. М.Б. Лебедевой. – СПб.: БХВ-Петербург, 2010. – 336 с.
3. Илясова, А.Ю. Перспективы использования дистанционного обучения в физкультурных вузах при изучении дисциплин естественнонаучного цикла в компетентностном аспекте/ Илясова А.Ю., Коренева В.В., Стеценко Н.В., Сандирова М.Н.//Научно-методические основы повышения качества подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 21-22 мая 2013 г./ФГОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры» / под общей редакцией А.Г. Мастерова, Е.В. Беликовой. – 2013. – С. 113-115.
4. Илясова, А.Ю. Дистанционные формы контроля самостоятельной работы специалистов по физической культуре и спорту при обучении информатическим дисциплинам / А.Ю. Илясова, В.В. Коренева // Педагог XXI века: Материалы Международной научно-практической конференции. — Тирасполь: ПГИРО, 2014. – С. 224-228.
5. Орлова, Ю.А. Современные информационные технологии как средство повышения эффективности подготовки будущих менеджеров в вузах физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, 13.00.08 / Орлова Юлия Александровна. – Волгоград., 2009. – 24 с.
6. Павлов, И.В. Эффективность контроля знаний студентов при дистанционном обучении [Электронный ресурс] // http://vfmgutupavlov.ucoz.org/publ/distancionnoe_obrazovanie_v_rossii/ehffektivnost_kontrolja_znanij_studentov_pri_distancionnom_obuchenii/4-1-0-7.
7. Петров, П.К. Подготовка специалистов на факультетах физической культуры с использованием современных информационных технологий / П.К. Петров // Современные информационные технологии в ФКиС: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования Удмуртского государственного университета / Под общ. ред. проф. П.К. Петрова. - Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет», 2001.- С.37-38.
8. Перспективы дистанционного обучения в России [Электронный ресурс] // http://www.memoid.ru/node/Perspektivy_distancionnogo_obucheniya_v_Rossii.

9. Полат, Е.С. Теория и практика дистанционного обучения: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М. В. Моисеева. – М.: «Академия», 2004. – С. 248-258.

10. Хованская, Т.В. Формирование спортивно-информационной компетентности тренера в вузах физической культуры / Хованская Т.В., Стеценко Н.В., Илясова А.Ю. // Культура физическая и здоровье. – №1(37). – 2012. – С. 33-36.

11. Шляхтина, С. Перспективы развития дистанционного обучения в мире и в России [Электронный ресурс] // <http://www.compress.ru/article.aspx?id=14659&iid=695>.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА ВУЗА

Кудинов А.А., Кудинова В.А.

**Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоградский аграрный университет**

В статье показаны пути формирования физической культуры личности студентов в процессе их профессиональной подготовки в вузе, показаны основные направления физкультурно-спортивной деятельности, уточнен понятий аппарат процесса формирования физической культуры личности студента.

Ключевые слова: физическая культура, личность, студент, вуз, средства.

STUDENT'S PERSONALITY FORMATION BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Kudinov A.A., Kudinova V.A.

**Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd Agricultural University**

The article shows the ways of higher educational institution student's personality formation by means of physical education in the process of their professional training, the main directions of sports activity are determined, the concept of physical education formation of student's personality is clarified.

Key words: physical education, personality, student, higher educational institution, means.

Введение. В настоящее время существует потребность в подготовке высокопрофессиональных специалистов, определение места и роли формирования физической культуры личности в этом процессе. Физическая культура личности – важное направление в процессе реализации Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Процесс формирования физической культуры личности студентов вуза требует существенных изменений в содержании и организации занятий, подготовке программ и учебной документации, написании конспектов. К сожалению, такие инновации реализуются в вузах не полном объеме, встречаются противодействие со стороны администрации и преподавателей кафедр физического воспитания.

Методы исследования: системный анализ, обобщение научно-методической литературы, анализ руководящих документов, педагогическое наблюдение, методы

сбора и изучения учебных материалов по физической культуре, метод экспертных оценок.

Результаты исследования. Для повышения результативности учебного процесса важно сформировать у студентов осознанной потребности в физической культуре. Ю.М. Николаев называет физкультурную деятельность обучающихся как системообразующий фактор, объединяющий основные компоненты его физической культуры, которые направлены на физическое совершенство, единство физического и духовного [4].

Понятие «физическая культура личности» характеризуется как социально-детерминированная область общей культуры человека, представляет собой динамичное состояние уровней физкультурной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей.

Специалисты рассматривают физическую культуру во взаимосвязи с развитием интеллектуальных, социально-психологических и двигательных компонентов, с комплексом двигательных потребностей и возможностей в единстве предметных и личностных ценностей. Физическая культура – мостик, соединяющий социальное и биологическое развитие человека [1, 3].

Физическая культура личности студента вуза характеризует его физкультурно-спортивную деятельность, а мотивом является удовлетворение его интересов и двигательных потребностей, духовное самосовершенствование [2].

Процесс формирования физической культуры личности студента проявляется в таких направлениях [3]:

- саморазвитие личности в процессе занятий физическими упражнениями;
- проявление творчества в применении средств и методов физической культуры;
- творчество в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Л.И. Лубышева считает, что физкультурное воспитание ориентирует педагогическую систему на новый целевой подход – формирование физической культуры личности студента, а основополагающий принцип – единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов [3].

Физическая культура помогает выстроить социальные отношения студентов, преобразовывать их внутренний мир. Приоритетным становится формирование физической культуры личности студентов, а не их физическое развитие, повышение физической подготовленности, приобретение различных двигательных умений и навыков.

Центральным звеном рассматриваемого процесса становится ориентация на индивидуальность каждого человека как совокупность конкретных черт социальной, психологической, морфофункциональной и онтогенетической неповторимости, требующей определенной организации средств педагогического воздействия.

Главные принципы такого подхода: адекватность содержания учебного процесса индивидуальным особенностям организма студента, гармонизация физического состояния, соответствие форм двигательной активности способностям и возможностям. Это требует совершенствования различных операций и процедур, обеспечивающих сформированность физической культуры личности, достижение прогнозируемого и диагностируемого уровней здоровья и физического состояния конкретного студента вуза.

Разработка эффективного содержания физического воспитания студентов вуза предусматривает согласование требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования с требованиями обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Физическое воспитание студентов в рамках рассматриваемого подхода разработано с учетом государственных требований к уровням их физического здоровья, двигательным возможностям, физического развития и физической подготовленности, гармоничности физического развития. Это вызывает у студентов желание постоянно совер-

шенствовать основные двигательные умения и навыки, повышать двигательные возможности, улучшать состояние здоровья, развивать интеллектуальный потенциал, осуществлять самоконтроль и самооценку физкультурно-спортивной деятельности, сформировать позитивное отношение к занятиям физическими упражнениями, сопровождать положительный настрой на весь период жизни в виде здорового и активного образа жизни.

Для повышения эффективности физического воспитания студентов вуза необходимо: осуществлять системный анализ цели и задач воздействия; подбирать средства, методы и организационные формы занятий с учетом интересов обучающихся; определять перспективные направления развития физических способностей, подбирать индивидуальный состав двигательных умений и навыков.

Цель, задачи и содержание физического воспитания студентов вуза дополняются новыми инновациями и приобретают более конкретный лично ориентированный смысл. Цель физического воспитания – сформировать физическую культуру личности студента. Задачи физического воспитания занимающихся:

- овладеть умениями анализа, рефлексии, планирования и коррекции своих действий в процессе занятий физическими упражнениями;
- определять лично ориентированные средства, методы и организационные формы занятий физическими упражнениями для физического самосовершенствования;
- развивать физические способности, двигательные умения и навыки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- углублять знания и сформировать физкультурно-спортивные умения и навыки, необходимые для поддержания здорового образа жизни молодого человека;
- формировать устойчивую мотивацию и потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе использования лично ориентированных средств двигательной активности.

Физическое воспитание студентов вуза в таких условиях требует нового подхода к системе оценок и контроля показателей физкультурно-спортивной деятельности. Задачей этапного контроля (помимо традиционной оценки успеваемости) становится осознание студентом информации о перманентном состоянии собственного организма, ориентация на достижение определенных нормативных показателей, соответствующих конкретному этапу обучения с учетом половозрастных и индивидуальных особенностей.

Заключение. Важный результат данного исследования – выявление единых представлений о цели процесса формирования физической культуры личности студентов вуза с учетом требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физического воспитания в Российской школе / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2006. – 111 с.
2. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. Философские очерки / Н.Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.
3. Лубышева, Л.И. Использование клубных форм работы в деятельности автономных учреждений спортивной направленности как условие развития массовой физической культуры / Л.И. Лубышева, М.А. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 92.

4. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: основополагающие тенденции становления и развития / Ю.М. Николаев, М.А. Сафронова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 4. – С.26-29.

ЭКСПОЗИЦИЯ МУЗЕЯ ВГАФК КАК СРЕДСТВО ДЕМОНСТРАЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ПРОФЕССИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ростовский В.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье анализируется опыт работы музея ВГАФК по формированию у студентов устойчивого интереса и осознанного стремления к постижению основ профессионального мастерства через демонстрацию социальной роли физической культуры и спорта в жизни современного общества. Рассматриваются методы музейной педагогики, позволяющие ретроспективно проследить становление и развитие профессионального образования в этой сфере деятельности, его значимость в укреплении здорового образа жизни населения, международного престижа и безопасности отечества.

Ключевые слова: социальная востребованность, профессиональное образование, формирование устойчивого интереса, здоровый образ жизни, музейная педагогика.

THE MUSEUM EXPOSITION OF VSAPE AS A MEANS OF DEMONSTRATING THE SOCIAL IMPORTANCE OF PROFESSION IN THE SPHERE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Rostovskij V. Yu.

Volgograd State Physical Education Academy

The article analyzes the experience of VSAPE Museum on the formation of the sustained students' interest and of conscious striving for the attainment of basic professional skills through demonstration of social role of physical education and sports in the modern society. The given article deals with methods of museum pedagogy. They allow to trace the emergence and development of professional education in this field retrospectively, its significance in the strengthening of population's healthy lifestyle, international prestige and security of the fatherland.

Keywords: social desirability, professional education, the formation of the sustained interest, healthy lifestyle, museum pedagogy.

Одной из задач вуза в подготовке будущих профессиональных педагогов по различным направлениям деятельности является воспитание у студентов уважения к избранной профессии, демонстрация её социальной значимости, а значит и востребованности в жизни современного общества. Среди различных форм реализации этой задачи следует особо остановиться на использовании методов музейной педагогики. Примером тому может послужить работа музея Волгоградской государственной академии физической культуры.

Начиная знакомство в музее с историей развития физкультуры и спорта в крае, студенты уже с первых шагов узнают о широкой популярности кумиров российской

цирковой публики в начале минувшего века – мастеров французской борьбы и силовых трюков. Многие из них выступали на царицынских аренах, но особенно выделялся боец-профессионал Иван Поддубный. Его многочисленные и блистательные победы на родине и в самых престижных международных турнирах принесли ему славу русского богатыря-самородка и всеобщее восхищение. Всё это формировало позитивный образ страны в глазах мировой общественности и укрепляло её зарождающийся спортивный авторитет, а для сограждан стало ярким примером позитивной роли физической культуры в жизни человека.

И.М. Поддубный не был нашим земляком, но в 1961 г. в честь 90-летия со дня рождения неоднократного чемпиона мира, заслуженного артиста РСФСР и заслуженного мастера спорта СССР, кавалера ордена Трудового Красного знамени, руководством Сталинграда было принято решение о наименовании одной из улиц. Об этом говорит необычный экспонат – старая вывеска с названием улицы имени И. Поддубного и парадная фотография спортсмена начала прошлого века. Появление улицы имени великого российского атлета, таким образом, свидетельствует о большой общественной значимости спортивных достижений.

Значительную роль физической культуры в жизни современного общества подтверждает и тот факт, что ещё в ранний период Советского государства в 1921 г. в Царицыне открывается 1-й Военно-спортивный центр, где уже ведётся подготовка инструкторов-общественников физкультуры и широкая просветительская деятельность в этом направлении. А в 1925 г. в нашем городе вступает в строй второй в отечественной истории техникум физической культуры. Здесь внимание студентов привлекают фотографии тех лет, с эпизодами учебной и спортивной деятельности образовательных учреждений и комплекс подлинных музейных предметов по той же тематике.

Тема социальной значимости здорового образа жизни и физического совершенства очень убедительно может быть представлена на примере самого массового отечественного физкультурного движения в СССР Всесоюзного оборонно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Обращаясь к экспонатам этого раздела музея, студенты узнают, что предметом гордости молодого человека в 30-е годы прошлого века был скромный значок на цепочке с изображением бегущего спортсмена – свидетельство высокого физического развития, многочисленных спортивных навыков и готовности встать в ряды защитников родины. Сдать нормы ГТО считал себя обязанным каждый физически здоровый советский гражданин. В ряду первых обладателей значка ГТО в 1932 г. был председатель Сталинградского краевого совета по делам физкультуры и спорта М.А. Водолагин. Спортивную честь «Динамо» в составе сборной ДСО в 1939 г. защищала выпускница техникума физкультуры Н. Успенская (Свинцова), ставшая чемпионкой СССР по многоборью ГТО. Одним из первых 10-ти обладателей значка условленной II-ой ступени комплекса в 1934 г. был уроженец г. Царицына слушатель Академии им. Фрунзе А. Поручаев, который получил его из рук заместителя наркома обороны С.М. Будённого вместе с золотыми часами и надписью на них «Лучшему физкультурнику СССР». Фотографии спортсменов дополнены коллекцией подлинных значков, документов и наград 30-80-х годов, дающих представление о масштабности спортивно-оздоровительной работы по реализации мероприятий комплекса ГТО. Как показало время, актуальность это раздела экспозиции обретает особую значимость сейчас, когда вступает в действие обновленный российский комплекс ГТО, пропаганду и реализацию которого будут в дальнейшем осуществлять выпускники нашего вуза.

Но, пожалуй, самым ярким свидетельством социальной значимости спорта стало событие 2 мая 1943 г. в Сталинграде. По предложению руководства города и Управления НКВД в этот день был проведён футбольный матч между командами сталинградского Динамо и московского Спартак. Пережив ледяное дыхание смерти, город труд-

но, но бесповоротно возвращался к мирному существованию и организаторы матча прекрасно осознавали значение психологического фактора предстоящей встречи, ведь ничто так не объединяет людей, как состояние, когда они болеют за «наших». Это единение должно было стать залогом успеха общих усилий по возрождению Сталинграда. В ходе повествования об этом знаменательном состязании приводятся воспоминания капитана сталинградской команды К. Беликова: «Мы хорошо понимали, что это не просто игра. Мы, футболисты, должны были показать, что Сталинград жив. И в спорте тоже». Около десяти тысяч болельщиков стали свидетелями первого послевоенного футбольного матча, который к всеобщей радости завершился победой сталинградцев.

Показывая уникальные фотографии участников встречи, мы акцентируем внимание студентов на мобилизующем и консолидирующем факторах этого необычного спортивного мероприятия. Сотни добровольцев вызвались подготовить единственную уцелевшую спортивную площадку города – стадион «Азот» и навести здесь порядок. Засыпали воронки, убрали осколки, ставили штaketник, ремонтировали подсобные помещения, возвели небольшие трибуны для зрителей. Работали даже пациенты госпиталей! Каждый хотел почувствовать себя участником радостного события. Матч вызвал большой общественный, в том числе и международный резонанс. Этот исторический факт – может служить ярким педагогическим моментом в процессе подготовки будущих волонтеров к предстоящему волгоградскому этапу чемпионату мира по футболу.

О том, что вопросы физкультуры и спорта решались на государственном уровне в качестве первоочередных, даже в тяжёлые послевоенные годы, дают представление музейные экспонаты, посвящённые спортивной символике. Студенты знакомятся со ставшими сегодня раритетами – нагрудными знаками Единой всесоюзной спортивной классификации I-III разрядов, учреждёнными впервые в 1947 г. Здесь же представлена и другая награда – нагрудный знак «Отличник физической культуры и спорта». Весьма символично, что он был одним из первых, зарегистрированных на государственном уровне предметов спортивной атрибутики послевоенного времени. Знак введен в октябре 1946 г. постановлением Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР. Им поощряли отличившихся физкультурных работников, преподавателей, тренеров и общественных деятелей. Всё это подтверждает значимость развития физической культуры и спорта в деле воспитания здорового поколения страны и укрепление престижа профессиональной спортивной деятельности.

Немаловажным стимулом профессионального роста является государственная и общественная оценка заслуг работника, особенно если его деятельность связана с педагогическим трудом. Примером высоких профессиональных достижений и верности избранному делу для наших воспитанников служат музейные материалы выдающихся преподавателей вуза и знаменитых выпускников – тренеров и педагогов. Гордостью музея являются реликвии, связанные с многолетней преподавательской и спортивной деятельностью заслуженного тренера РСФСР по боксу П.Г. Левитана, основателя Кафедры спортивных игр, заслуженного работника физической культуры В.В. Мерзлякова, заслуженного тренера СССР, основателя кафедры плавания Ю.В. Чуксина, заслуженного работника физической культуры, профессора, человека, отдавшего более 60-ти лет развитию отрасли С.А. Бакулина и многих других.

Среди выпускников есть и те, чья деятельность получила широкое признание, выразившееся в присвоении им званий, имеющих особый общественный статус. Это звания Почётных граждан. Об этом в экспозиции музея рассказывают материалы Почётного гражданина Красноармейского района г. Волгограда тренера-преподавателя по лёгкой атлетике Р.И. Слепцова и тренера-преподавателя по плаванию спортивного Клуба «Волга» почётного гражданина Волгоградской области Е.В. Садового.

С особым пиететом мы представляем наших коллег, показавших особую преданность своей alma mater и служащих для коллектива примером корпоративной гордости. За стеклом музейной витрины можно увидеть бережно сохранённый студенческий билет образца 1960 г. и дневник спортсмена выпускницы первого набора, мастера спорта по спортивной гимнастике и бывшего преподавателя Кафедры теории и методики спортивных танцев режиссуры и аэробики Г.О. Красновой. Первый диплом с отличием об окончании вуза выпускника первого набора, преподавателя Кафедры теории и методики футбола, доцента А.Ф. Рогачёва. Особенно символичны в этом смысле фотографии выпускницы института Г.А. Чикаловой. Вот перед нами десятилетняя девочка Галя Данилова на занятиях в секции художественной гимнастики института. Далее – студентка, мастер спорта СССР международного класса Г. Данилова. И наконец – заведующая кафедрой кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Г.А. Чикалова. На одной из фотографий экспозиции запечатлён студент-заочник А. Сучилин в процессе сдачи государственного экзамена, а рядом фото доктора педагогических наук, профессора, ректора академии А.А. Сучилина, дополненное его многочисленными профессиональными наградами, в том числе и благодарностью Президента РФ за вклад в развитие олимпийского движения.

Но особый интерес молодых людей и, конечно же, затаённое желание подняться до таких же высот, вызывают свидетельства наивысших спортивных достижений наших питомцев. В разделе, посвящённом олимпийской тематике, представлены награды и памятные знаки, документы и предметы спортивной экипировки, а так же другие мемориальные вещи, связанные с выдающимися победами разных лет. Здесь золотая медаль чемпиона Европы и костюм члена российской сборной олимпийского чемпиона по тяжёлой атлетике А. Петрова. Медаль Международной федерации лёгкой атлетки за установление мирового рекорда 2006 г. и памятные знаки двух последних олимпиад двукратной чемпионки Олимпийских игр по прыжкам с шестом, кандидата педагогических наук Е. Исинбаевой. Спортивная форма и парадный костюм члена Олимпийской сборной России на играх в Сиднее чемпионки Олимпийских игр Е. Романовой и многое другое.

Огромный воспитательный эффект для грядущих поколений студенчества будут иметь и последние поступления в коллекцию музея – предметы олимпийской символики XXII зимних игр в Сочи и материалы, предоставленные волонтерами минувшей олимпиады. Планируемый раздел экспозиции даст молодым людям, вступающим на профессиональную стезю, представление о роли спорта в формировании позитивного образа российского общества на мировой арене и возможности личного участия в этом процессе, что безусловно формирует чувство патриотизма и уважение к избранному делу.

Немаловажное значение в деятельности музея отводится массовым просветительским мероприятиям самого широкого исторического спектра. К примеру, одно из них под названием «Боевой клинок на страже отечества», проходило в канун Дней защитников отечества (2011 г.). Оно преследовало цель не только помочь молодёжи окунуться в атмосферу военной истории России, показать, как хранят и развивают традиции использования холодного оружия в наши дни те, кому доверена безопасность страны, но и познакомить будущих профессионалов - физкультурников с таким видом спорта как фехтование и качествами, которое оно развивает. Таким образом, параллельно решались задачи патриотического и профессионально-просветительского характера.

С первых минут важность происходящего в зале была подчеркнута звуками Государственного гимна России. А затем присутствующие услышали рассказ об истории и традициях использования клинкового оружия в русской армии. Он сопровождался ярким слайд-шоу с демонстрацией уникальных отечественных и зарубежных клинков.

В след за этим раздался звон настоящего оружия, и сцену заполнили люди затянутые в доспехи воинов-славян. Юноши из военно-исторического клуба «Алатырь,

вооружённые боевыми топорами, копьями и мечами вступили в поединки, демонстрируя приёмы владения оружием средневековой Руси.

Далее мастерство рукопашного боя продемонстрировали офицеры отряда специального назначения «Барс». По долгу службы они нацелены на пресечение массовых беспорядков в местах лишения свободы, освобождение заложников и силовую изоляцию злостных нарушителей режима учреждений исполнения наказания.

Вслед за этим своё искусство владение спортивным клинком продемонстрировали юные фехтовальщики Городского детско-юношеского центра, а тренер-педагог С. Машкова поведала аудитории об особенностях этого вида спорта.

Ярким и эмоциональным завершением этой встречи должно было стать исполнение хореографическим коллективом Армянского культурного центра знаменитого «Танца с саблями» из балета А. Хачатуряна «Гаяне», но по техническим причинам эта часть мероприятия не была реализована.

Подводя итог, хочется отметить, что в современных условиях, когда на молодого человека обрушивается огромный поток информации, в том числе и негативного воздействия, разрушающий характерные для российского менталитета нравственные представления, следует максимально использовать позитивный опыт из жизни российского общества, способный сблизить устремления молодёжи с традиционными устоями нашего народа. Именно такие позитивные примеры отношения к избранной профессии, окружающим и гражданскому долгу концентрированно сосредоточены в содержании экспозиции музея, воспитательный потенциал которой содержит ещё немало резервов.

Литература

1. Комиссарова, Е.В. Региональный музей как источник формирования гражданского самосознания населения (из опыта работы краеведческих музеев Волгоградской области) / Е.В. Комиссарова // Роль музеев в формировании культурного пространства и имиджа региона (материалы научно-практической конференции музейных работников в г. Москве и г. Ростове-на-Дону в 2004 г.). – М.: ГЦМСИР, 2005. – С. 94-107.

2. Рябец, И.А. Помогающий музей: цели и задачи музейной педагогики на современном этапе / И.А. Рябец // Известия Нижневолжского агро-университетского комплекса: наука и высшее профессиональное образование. Волгоград, 2006. – № 3 (3) – С. 144-146.

ИНТЕРНЕТ-ЭКЗАМЕН – РАЗНОВИДНОСТЬ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

Тофановский В.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В данной статье изложены основы условий проведения интернет - экзамена на примере безопасности жизнедеятельности, а также сформулированы некоторые направления повышения эффективности этого вида контроля знаний студентов в процессе преподавания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Ключевые слова: интернет-экзамен, педагогические измерительные материалы (ПИМ), результат обучения, уровневая модель, уровень знаний, учебный план.

ONLINE EXAM – AS A FORM OF FINAL CONTROL OF STUDENTS' KNOWLEDGE

Tofanovskij V.V.

Volgograd State Physical Education Academy

This article deals with basic conditions of conducting online exam, on the example of life safety and sets out some ways of increasing the effectiveness of this type of students' knowledge control in teaching discipline "Safety".

Keywords: online exam, teaching materials, learning outcomes, level model, the level of knowledge, the curriculum.

Повышение эффективности обучения на всех этапах получения образования всегда было востребованной проблемой. В настоящее время эта проблема, по целому ряду общеизвестных причин, приобрела особую остроту. Одним из направлений, которое уже несколько лет используется для решения этой проблемы в вузах, является внешняя независимая оценка результатов обучения студентов в соответствии с требованиями ФГОС – интернет-экзамен.

При проведении такого вида внешней независимой оценки уровня обученности студентов, каким является интернет–экзамен, должны быть заложены и реализованы соответствующие требования:

- используемые педагогические измерительные материалы (ПИМ) должны соответствовать требованиям ФГОС для направления подготовки студентов по соответствующей специализации;

- для объективной и достоверной оценки уровня знаний студентов целесообразно использовать многоуровневую модель;

- проведение интернет – экзамена должно реализовать оценку учебных достижений студентов на различных этапах обучения, что позволяет обратить внимание на результаты каждого отдельного студента – это необходимо при реализации компетентного подхода, основанного на формировании и развитии компетентности обучающихся.

Все эти требования продекларированы в проекте проведения Федерального интернет-экзамена в сфере профессионального образования (ФЭПО) и отмечено, что (ПИМ) прошли независимую экспертизу на их соответствие требованиям ФГОС.

Однако это не совсем так, как показала практика проведения экзамена и особенно по безопасности жизнедеятельности.

В рамках ФЭПО используется уровневая модель оценки знаний педагогических измерительных материалов в виде трех взаимосвязанных блоков.

Первый блок – задания на уровне «знать», в которых очевиден способ решения, усвоенный студентом при изучении дисциплины. Задания этого блока выявляют в основном знаниевый компонент по дисциплине и оцениваются по бинарной шкале «правильно-неправильно».

Второй блок – задания на уровне «знать» и «уметь», в которых нет явного указания на способ выполнения, и студент для их решения самостоятельно выбирает один из изученных способов. Задания данного блока позволяют оценить не только знания по дисциплине, но и умения пользоваться ими при решении стандартных, типовых задач. Результаты выполнения этого блока оцениваются с учетом частично правильно выполненных заданий.

Третий блок – задания на уровне «знать», «уметь», «владеть». Он представлен кейс - заданиями, содержание которых предполагает использование комплекса умений

и навыков, для того чтобы студент мог самостоятельно сконструировать способ решения, комбинируя известные ему способы и привлекая знания из разных дисциплин. Кейс-задание представляет собой учебное задание, состоящее из описания реальной практической ситуации и совокупности сформулированных к ней вопросов. Выполнение студентом кейс - заданий требует решения поставленной проблемы (ситуации) в целом и проявления умения анализировать конкретную информацию, проследить причинно-следственные связи, выделять ключевые проблемы и методы их решения. В отличие от первых двух блоков задания третьего блока носят интегральный (summative) характер и позволяют формировать нетрадиционный способ мышления, характерный и необходимый для современного человека.

Решение студентами подобного рода нестандартных практико-ориентированных заданий свидетельствует о степени влияния процесса изучения дисциплины на формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС.

В рамках ФЭПО используется модель оценки результатов обучения, в основу которой положена методология В.П. Беспалько.

В таблице 1 каждый уровень обученности студента соответствует определённой оценке по пятибалльной шкале:

- первый уровень оценка неудовлетворительно;
- второй уровень оценка удовлетворительно;
- третий уровень оценка хорошо;
- четвёртый уровень оценка отлично.

Предложенные показатели оценки результатов обучения позволяют сделать выводы об уровне знаний каждого отдельного студента и дать ему рекомендации для дальнейшего успешного продвижения в обучении.

Таблица 1

Показатель оценки результат обучения студента

Объект оценки	Показатель оценки результат обучения студента	Уровень обученности
1.	2.	3.
Студент	Менее 70% баллов за задания каждого из блоков 1, 2 и 3	Первый
Студент	Не менее 70% баллов за задания блока 1 и меньше 70% баллов за задания каждого из блоков 2 и 3 или Не менее 70% баллов за задания блока 2 и не меньше 70% баллов за задания каждого блока из 1 и 3 или Не менее 70% баллов за задания блока 3 и меньше 70% баллов за задания каждого из блоков 1 и 3	Второй
	Не менее 70% баллов за задания каждого из блоков 1 и 2 и меньше 70% баллов за задание из блока 3 или Не менее 70% баллов за задания каждого из блоков 1 и 3 и меньше 70% баллов за задание из блока 2 или Не менее 70% баллов за задания каждого из блоков 2 и 3 и меньше 70% баллов за задание из блока 1	Третий
	Не менее 70% баллов за задания каждого из блоков 1, 2 и 3	Четвертый

Такая схема контроля уровня обученности студентов позволяет действительно объективно реализовать соответствующий этап проверки знаний студентов.

Все изложенное выше бесспорно с точки зрения объективной разновидности внешнего контроля знаний студентов, при выполнении следующих вышеизложенных условий, а именно:

- используемые ПИМ соответствуют требованиям ФГОС с учетом направлений подготовки студентов в вузе:

- учебный план учитывает изучение студентами всех составляющих ПИМ до интернет - экзамена.

Опыт проведения интернет - экзамена по безопасности жизнедеятельности показывает, что соблюдение этих условий выполняется далеко не полностью.

В рамках этой дисциплины разработана структура условий безопасности на основе экологических принципов жизнедеятельности живых организмов – экологическая валентность:

- если экологические факторы находятся в зоне экологической валентности, то это условия нашей повседневной жизни от оптимальных до границ выносимости;

- если экологические факторы выходят из экологической валентности, то это чрезвычайная ситуация с реальной угрозой жизни здоровью людей (число погибших и раненных).

В этой связи, когда речь идет о реализации, в рамках существующего учебного плана, компетентностного подхода к обучению студентов – это изучение условий безопасности жизнедеятельности при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.

С другой стороны, существуют условия безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни, и они определяются правовыми, экономическими, социально-общественными, профессиональными аспектами нашей жизнедеятельности. Эти условия излагаются в целой совокупности учебных дисциплин – составляющих практически значительная часть учебного плана. Поэтому, если эти обстоятельства не учитываются при независимой экспертизе соответствия ПИМ требованиям ФГОС, то она будет не достаточно объективной.

В ПИМ на интернет - экзамене для направления подготовки студентов «Физическая культура» в 2015г и в 2014г наряду с объективными модулями – это совокупность условий и характеристик чрезвычайных ситуаций, опасные явления, возникающие при этом, а также защита населения в условиях мирного и военного времени, гигиенические условия жизнедеятельности в повседневной жизни, первая медицинская помощь; включались, например, следующие модули:

- национальная и международная безопасность РФ;
- безопасность жизнедеятельности на производстве;
- организация мероприятий по безопасности в учреждениях разного типа;
- техника безопасности на производстве;
- безопасность жизнедеятельности в разных сферах жизни;
- теория риска и ее практическое применение.

В каждом из этих модулей включены несколько тематических направлений. Если первая медицинская помощь и основы гигиены включены в требования ФГОС для этого направления подготовки студентов, то по учебному плану они изучаются после прохождения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» и контрольного Федерального интернет – тестирования. У других специализаций такое несоответствие более ярко выражено.

По условиям проведения интернет – экзамена учебное заведение имеет право исключить из ПИМ часть тематических направлений, но при этом в первом блоке они исключаются, во втором блоке они исключаются частично, а в третьем блоке их исключение запрещено. В дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» допускается исключение только двух модулей.

Таким образом, проведение интернет - экзамена в таких условиях требует от преподавателей и студентов значительных усилий, которые не связаны с выполнением требований ФГОС, сформулированных в виде компетенций.

В этой связи уровень результатов интернет – экзамена прямо пропорционален дополнительным усилиям преподавателей и студентов для компенсации неполного соответствия ПИМ направлениям подготовки студентов и отсутствия их согласования с учебными планами.

В 2014 году при подготовке студентов использовался интернет-тренажер, а в 2015 году, при прочих равных условиях, было подготовлено и проведено контрольное тестирование по реальным ПИМ, что позволило студентам представить реальную структуру требований экзамена. При этом были получены следующие результаты:

- средний балл на интернет – экзамене в 2014 году составил 3.52;
- средний балл на интернет – экзамене в 2015 году составил 4.02.

Эти результаты подчёркивают, что для получения оценки обученности студентов, соответствующей современным требованиям качества обучения, при внешнем контроле с вышеуказанными недостатками в схеме его проведения, необходимо затратить значительные дополнительные усилия преподавателям и студентам. Такое положение не может способствовать эффективности обучения при использовании компетенций в соответствии с требованиями ФГОС.

Таким образом, инновационный проект «Федеральный интернет-экзамен в сфере профессионального образования (ФЭПО)» будет более эффективным, если ПИМ не станут требовать дополнительных усилий преподавателей и студентов для их освоения за рамками компетенций ФГОС. Будет учитываться структура учебных планов на предмет изучения всех дисциплин, включённых в модули ПИМ по безопасности жизнедеятельности, до интернет – экзамена.

Литература

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / Каракеян В.И., Никулина И.Н. – Москва: Издательство Юрайт, 2012. – 456с
2. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / В.В. Тофановский. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. -101 с.
3. <http://fepo.i-exam.ru>

ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА

ПРАВИЛА ПУБЛИКАЦИИ

в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»

Журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка» публикует теоретические и экспериментальные работы, содержащие информацию о методических разработках и путях их использования, обзоры научных исследований, рецензии на монографии и другие публикации, в соответствии со следующей рубрикацией:

- Теория физического воспитания и спортивной тренировки,
- Методика и педагогические технологии физического воспитания и спортивной тренировки.
- Вопросы адаптивной физической культуры
- Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки,
- Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки,
- Менеджмент в сфере физической культуры и спортивной тренировки.
- Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта,
- Краткие сообщения.

Статья должна содержать:

- Название статьи;
- И.О. Фамилии авторов;
- Полное название организации
- Аннотация к статье – не более 10 строк;
- Ключевые слова;
- Название статьи на английском языке;
- И.О. Фамилии авторов на английском языке;
- Полное название организации на английском языке;
- Аннотация на английском языке – не более 10 строк;
- Ключевые слова на английском языке;
- Для исследовательских работ рекомендуются следующие разделы статьи: введение, методика исследования, результаты и их обсуждение, заключение (выводы), список литературы, использованной в статье.
- Объем рукописи, включая список цитируемой литературы (не более 10 наименований), не должен превышать 10 страниц для теоретических работ и 8 страниц для исследовательских работ. Краткие сообщения и методические работы – 4-5 страниц.
- К статье прилагаются: сведения об авторе (почтовый адрес, E-mail, Ф.И.О., специальность, ученое звание или ученая степень, место работы, должность); рецензия на статью, подписанная доктором наук из числа членов редакционной коллегии журнала; распечатка с сайта www.antiplagiat.ru с информацией о процентном показателе заимствований в данной статье.
- Каждый рисунок (не более 3) должен иметь объяснения значений всех компонентов рисунка, свой порядковый номер, название, расположенные под рисунком. В тексте на него дается ссылка. Сокращения слов в рисунках не допускаются.

- Каждую таблицу (не более 3) следует снабдить порядковым номером и заголовком, расположенным над таблицей. Все графы в таблице должны иметь заголовки с прописной буквы, сокращения слов в таблице не допускаются. Таблицы ориентируются по вертикали.

- Цитируемая в статье литература (автор, название, место издания, год издания, страницы) приводится в виде списка в конце статьи по алфавиту. В тексте статьи ссылка на источник делается путем указания в квадратных скобках порядкового номера цитируемой статьи [1].

- Рукописи, не принятые в печать не возвращаются.

- Статья предоставляется в виде файла формата MS Word (*.doc) и одного экземпляра распечатки. Рукописный вариант должен быть подписан всеми авторами.

- Рукопись печатается через 1,5 интервала на листах формата А4 с полями 25 мм. Все страницы рукописи, включая таблицы и иллюстрации, должны быть пронумерованы. Функция «автоматическая расстановка переносов» должна быть включена. При наборе текста используются шрифты Times New Roman – 12 pt и Symbol. Формульные выражения выполняются только в «Редакторе формул».

- Рисунки выполняются в графических редакторах и представляются в виде черно-белых графических файлов формата *.jpg с разрешением 300x300 dpi.

- Все иллюстрации сопровождаются подрисуночными подписями, включающими в себя номер, название иллюстрации и при необходимости – условные обозначения.

Научное издание

Научно-методический журнал
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

№ 4 (14) – 2015 год

Ответственный редактор
Неретин А.В.

Редакторы:
Бабашев А.Э., Бганцева И.В.

Подписано в печать 30.12.2015.
Формат 210x294. Усл. печ. листов 17,3.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1400.