

ISSN 2311-8776

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА



№ 2 (20) – 2017

ВОЛГОГРАД

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

2 (20) – 2017
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
ФОМИНА Н.А. (Волгоград)
Тел. (8442) 23-91-57

Заместители

главного редактора:

д.п.н., профессор
АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)
д.б.н., профессор
СЕНТЯБРЁВ Н.Н. (Волгоград)

Редакционная

коллегия:

д.м.н., профессор
БАРАНОВ В.М. (Москва)
д.п.н., профессор
ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)
д.п.н., профессор
ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. (Беларусь)
д.б.н., профессор
ВИКУЛОВ А.Д. (Ярославль)
д.б.н., профессор
ГОРОДНИЧЕВ Р.М. (Великие Луки)
д.п.н., профессор
ДВОРКИН Л.С. (Краснодар)
д.п.н., профессор
ЖИЛИНСКИЙ Л.В. (Латвия)
д.п.н., профессор
ЗУБАРЕВ Ю.А. (Волгоград)
д.п.н., профессор
КУДИНОВ А.А. (Волгоград)

Сергеев В.Н. «БЕЗ ГРАНИЦ» - научно-практический центр
адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоград-
ская государственная академия физической культуры» 7

Теория и методика

физического воспитания и спортивной тренировки

- Медведкова Н.И., Медведков В.Д. Анализ некоторых нор-
мативов всероссийского физкультурно-спортивного комплек-
са «Готов к труду и обороне» 10
- Мутьев А.В. Развитие гребного и парусного спорта в гимна-
зиях Крыма в начале XX столетия 17
- Наскалов В.М., Спащанская В.Н., Мысливчик И.Е. Ориен-
тация студентов на двигательную активность как компонент
ведения здорового образа жизни 27
- Петров С.А., Чичерина А.Д. Инновационные технологии в
подготовке студентов-пловцов в условиях Самарского госу-
дарственного университета путей сообщения 38
- Яковлев А.Н. Формирование телесного здоровья в условиях
функционирования физкультурно-спортивной деятельности.. 44

Вопросы адаптивной физической культуры

- Фомина Н.А. К вопросу использования сюжетно-ролевой
ритмической гимнастики в процессе адаптивного физического
воспитания детей с синдромом Дауна 52

Медико-биологические аспекты

физического воспитания и спортивной тренировки

- Николенко О.В., Левицкая Е.А. Силовой фитнес как сред-
ство коррекции морфофункционального состояния организма
женщин 58
- Федотова И.В., Таможникова И.С. Влияние применения до-
пинг-препаратов на процесс пост-профессиональной адапта-
ции экс-спортсменов 61

Менеджмент в сфере физической культуры и спорта

- Леонова А.Д., Румянцева А.Е., Бондаренко М.П., Перфилье-
ва И.В. Практический опыт управления персоналом в спор-
тивной организации на примере детско-юношеских спортив-
ных школ 69
- Похлебаева К.С., Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А. Методика
внедрения деятельности фрилансера в жизнь общества на
примере спортивного клуба «Zebra fitness» 80

д.п.н., профессор
МАКСИМЕНКО Г.Н. (Луганск)
 д.п.н., доцент
МАКСИМОВА С.Ю. (Волгоград)
 д.п.н., профессор
СЕРИКОВ В.В. (Волгоград)
 к.п.н., доцент
СЕРГЕЕВ В.Н. (Волгоград)
 д.п.н., профессор
СИВОХИН И.П. (Казахстан)
 д.б.н., профессор
СОЛОПОВ И.Н. (Волгоград)
 д.п.н., профессор
СУЧИЛИН А.А. (Волгоград)
 д.п.н., профессор
ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)
Ответственный редактор:
 к.п.н., доцент
ПРОПИСНОВА Е.П.
 Тел. (8442) 23-91-57; 23-22-35
Помощник ответственного редактора:
ГОРБАЧЕВА В.В.
Редакторы:
КИРИЛЛОВА Е.Б.,
ВАСИЛЬЕВА Г.В.
Технический редактор:
ОСИПОВА Я.В.
Адрес редакции:
 400005 г. Волгоград, пр. Ленина, 78
 Тел. (8442) 23-91-57; 23-22-35

Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

Абдрахманова И.В., Лущик И.В. Диагностирование качества освоения учебной дисциплины в условиях электронного обучения	90
Илясова А.Ю., Данильчук Е.В. Методические аспекты построения образовательного процесса в вузе по формированию информационной компетентности бакалавров направления подготовки 49.03.01 Физическая культура	97
Комлева Л.А. Применение компьютерных технологий для оптимизации иноязычной подготовки обучающихся на занятиях по английскому языку в вузах физической культуры	105
Мирошникова С.С., Мирошников А.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка в многопрофильных вузах как фактор минимизации образовательных рисков будущих специалистов	110
Полеткина И.И., Балдуева В.А. Дистанционное обучение: перспективы развития и применения в учебном процессе ФГБОУ ВО «ВГАФК»	115

Слово молодым исследователям

Ивлева В.А., Москвичев Ю.Н. Место и роль генерала А.Д. Бутовского в деле становления научной теории о физической культуре и спорте	126
Мирзаев Дж.А. Влияние скорости подъёма штанги на различные тренировочные аспекты в силовом тренинге	133
Прядахин Д.С. Теоретико-методические основы развития скоростной выносливости у мужчин легкоатлетов в беге на 800 метров	142
Чупрова Е.А., Горячева Н.Л. Анализ технических ошибок при выполнении прыжков в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки	148

От редакции журнала

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»	153
---	-----

**PHYSICAL
EDUCATION
AND SPORTS
TRAINING**

2 (20) – 2017
CONTENTS

**Scientific and
methodological journal**

Registration
certificate

ИИ № ФС77-56688

issued on December 26, 2013,
by the Federal Service for
Supervision in the Sphere
of Telecom, Information
Technologies and Mass
Communications
(Roskomnadzor)

ISSN 2311-8776

Subscription index

according to the

« Russian Press» catalogue is 41410

Founder:

Federal State-Financed Educational
Institution of Higher Education
«Volgograd State Physical Education
Academy»

Editor-in-chief:

Ph.D, professor

FOMINA N.A. (Volgograd)

Phone: (8442) 23-91-57

Deputy editors:

Ph.D, professor

ANTSYPEROV V.V. (Volgograd)

Doctor of biological science, professor

SENTYABREV N.N. (Volgograd)

Editorial board:

Doctor of medical science, professor

BARANOV V.M. (Moscow)

Ph.D, professor

VERSHININ M.A. (Volgograd)

Ph.D, professor

VRUBLEVSKY E.P. (Belorussia)

Doctor of biological science, professor

VIKULOV A.D. (Yaroslavl)

Doctor of biological science, professor

GORODNICHEV R.M. (Velikie Luki)

Ph.D, professor

DVORKIN L.S. (Krasnodar)

Ph.D, professor

ZHILINSKY L.V. (Latvia)

Ph.D, professor

ZUBAREV Y.A. (Volgograd)

Ph.D, professor

KUDINOV A.A. (Volgograd)

Sergeev V.N. “Without borders” – a scientific and practical center
on adapted physical education under Volgograd state physical ed-
ucation academy 7

**Theory of physical education
and sports training**

Medvedkova N.I., Medvedkov V.D. The analysis of some GTO
(Ready for Labor and Defense) qualification tests 10

Mutiev A.V. Development of rowing and sailing in the Crimean
upper secondary schools in the early 20th century 17

Naskalov V.M., Spashchanskaya V.N., Myslivchik I.E. Motivation and
involvement of higher school students in physical activities as a
healthy living strategy 27

Petrov S.A., Chicherina A.D. Innovative technologies for train-
ing student-swimmers at Samara state transport university 38

Yakovlev A.N. Maintaining bodily health through physical and
sports activities 44

Matters of adapted physical education

Fomina N.A. Using rhythmic gymnastics based on storyline role
play in adapted physical education for children with Down syn-
drome 52

**Medical and biological aspects
of physical education and sports training**

Nikolenko O.V., Levitskaya E.A. Strength fitness as a means of
the correction of morphofunctional conditions in women 58

Fedotova I.V., Tamozhnikova I.S. The delayed effects of perfor-
mance-enhancing drug use on the adaptation of retired profession-
al athletes 61

Physical education and sport management

Leonova A.D., Rumyantseva A.E., Bondarenko M.P., Perfilieva
I.V. Practical experience in human resource management in a
sports organization through the example of children’s and youth
sport schools 69

Pokhlebaeva K.S., Bondarenko M.P., Zubarev Yu.A. The meth-
ods of freelancing introduction into social life through the example
of the *Zebra fitness* sports club 80

**Matters of professional education
in physical education and sports**

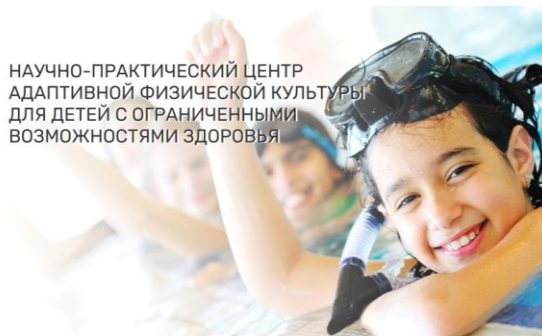
Abdrakhmanova I.V., Lushchik I.V. Quality monitoring of mas-
tering an educational subject in e-learning environment 90

Ilyasova A.Yu., Danilchuk E.V. Methodological aspects of educa-
tional program for developing informatics competency of bache-
lors majoring in 49.03.01 Physical education 97

Ph.D, professor MAKSIMENKO G.N. (Ukraine)	Komleva L.A. Computer technology application to optimize foreign languages knowledge of students during english language lessons at the higher physical education institutions	105
Ph.D, associate professor MAXIMOVA S.Y. (Volgograd)	Miroshnikova S.S., Miroshnikov A.S. Professional-applied physical training in multidisciplinary universities as a factor in minimizing educational risks of future specialists	110
Ph.D, professor SERIKOV V.V. (Volgograd)	Poletkina I.I., Balueva V.A. Distance learning: prospects for its development and application in the educational process at the Volgograd state physical education academy	115
Candidate of pedagogic sciences, associate professor SERGEYEV V.N. (Volgograd)	Giving the floor to young researchers	
Ph.D, professor SIVOKHIN I.P. (Kazakhstan)	Ivleva V.V., Moskvichev Yu.N. The role of the general A.D. Butovsky in the development of the scientific theory of physical education and sports	126
Doctor of biological science, professor SOLOPOV I.N. (Volgograd)	Mirzayev J.A. The impact of barbell lift speed on various training aspects in weight workout	133
Ph.D, professor SUCHILIN A.A. (Volgograd)	Pryadukhin D.A. Theoretical and methodological fundamentals of developing speed endurance in 800 meter men runners	142
Ph.D, professor FOMICHENKO T.G. (Moscow)	Chuprova E.A., Goryacheva N.L. Analysis of technical mistakes when performing jumps in rhythmic gymnastics at the elementary training stage	148
Publishing editor: Candidate of pedagogic sciences, associate professor PROPISNOVA E.P. Phone: (8442) 23-91-57; 23-22-35	Editorial note	
Assistant editor: GORBACHEVA V.V.	Instructions for journal articles submission	153
Copy editors: KIRILLOVA E.B., VASILYEVA G.V.		
Technical editor: OSIPOVA Y.V.		
Mailing address: 78 Prospect V.I. Lenina, Volgograd, 400005, Russia Phone: (8442) 23-91-57; 23-22-35		



НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ



«БЕЗ ГРАНИЦ» - НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ФГБОУ ВО «ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

С января 2017 года в структуре Волгоградской государственной академии физической культуры начал свою деятельность Научно-практический центр адаптивной физической культуры «БЕЗ ГРАНИЦ». Название это родилось не случайно, хотя основными участниками процесса являются дети дошкольного и школьного возраста, имеющие ограничения по состоянию здоровья и даже инвалидность. Занятия адаптивной физической культурой непременно помогут ребятам окрепнуть физически и духовно, раскрыть свои безграничные возможности, расширить круг друзей, стать в будущем спортсменами и быть может участниками крупнейших мировых турниров.

Академия физической культуры, насчитывающая 57 лет своей истории, около 20 лет является ведущей базой для подготовки в регионе специалистов в области адаптивной физической культуры. Наши выпускники успешно работают в качестве учителей, инструкторов и тренеров в специальных образовательных и медицинских учреждениях, спортивных клубах.

В распоряжение воспитанников Центра предоставлены спортивные сооружения Академии, составляющие одну из лучших инфраструктур среди физкультурных вузов страны. 3 бассейна, многочисленные специализированные спортивные залы, стадион, легкоатлетический манеж, позволят обеспечить потребности до 200 детей с диагнозами ДЦП, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, проблемами интеллекта, с хроническими заболеваниями и часто болеющих. Центр предоставляет бесплатные занятия для детей инвалидов и детей из социально незащищенных семей.

В качестве тренеров-инструкторов работают специалисты высокой квалификации – кандидаты и доктора педагогических и медицинских наук, являющиеся сотрудниками Академии, много лет занимающиеся не только разработкой оздоровительно-

коррекционных методик и технологий, но и их практической реализацией. В качестве помощников, тьюторов и волонтеров привлекаются лучшие студенты, магистранты и аспиранты академии. А таких уже не мало – это студенты кафедр физического воспитания, адаптивной физической культуры, водных видов спорта, легкой атлетики. В дальнейшем планируется широкое привлечение будущих бакалавров и магистров к прохождению учебных практик на базе Центра. Для них это не только возможность поработать рука об руку с ведущими специалистами академии, узнав секреты педагогического мастерства, но и пройти школу гуманизма, доброты и щедрости.

В ходе практических занятий под руководством ученых академии осуществляется психолого-педагогическое и медико-биологическое сопровождение занимающихся детей. Совместно со студентами проведены первичные обследования воспитанников, создана электронная база данных, позволяющая отслеживать состояние детей, контролировать и вносить корректировки в педагогический процесс.

Практическая и научно-исследовательская деятельность Центра планируется по трем основным направлениям: физическая реабилитация, оздоровительно-коррекционная работа и адаптивный спорт. Аккумулирование практического опыта и результатов научных исследований позволит глубже рассмотреть возможности физических тренировок для реабилитации, коррекции недостатков развития и общего оздоровления и развития детей.

Основными программами физической реабилитации и коррекционно-оздоровительных занятий являются: гидрореабилитация (занятия в бассейне), использование специальных тренажерных устройств, сюжетно-ролевая ритмическая и логоритмическая гимнастика, специальная фитбол-аэробика, эстетическая и коррекционная гимнастика с элементами акробатики и др. Содержание индивидуальных и групповых занятий корректируется в связи с подготовленностью, возрастом детей и характером заболеваний. Немаловажный аспект деятельности центра – проведение физкультурно-спортивных и тематических праздников.

Огромная заслуга в организации Центра принадлежит нашим спонсорам - автономной некоммерческой организации социальной поддержки и развития физкультурно-спортивных инициатив "ИГРАЙ И ПОМОГАЙ". Благотворительная инициатива «Play and Help» – проект, созданный в августе 2015 года, семьями известных футболистов ФК «Зенит», при поддержке неравнодушных спортсменов и деятелей культуры и спорта Санкт-Петербурга и России. Основатели и главные идеологи инициативы «Play and Help» - супруги футболистов ФК «Зенит»: Екатерина Смольникова и Виктория Шатова.

Цель проекта – привлечение спортсменов к социально значимым проектам, а также продвижение идей благотворительности и меценатства среди широкой общественности через личный пример и инициативу известных личностей, добившихся успеха своим трудом и талантами. Основная задача «Play and Help» - проста и понятна каждому, она достижима для любого человека, независимо от сферы деятельности, статуса и дохода. «Играй и Помогай» - это проект, объединяющий людей. Мы все играем. Кто-то в футбол или хоккей, кто-то на скрипке, кто-то в театре, а кто-то каждый день играет с детьми, и любая такая игра может вдохновлять и служить благим целям.

11 апреля 2017 года в актовом зале академии состоялось торжественное открытие Научно-практического центра адаптивной физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья. На церемонии присутствовали как официальные лица, так и дети – воспитанники Центра, их родители, представители образовательных учреждений города Волгограда, преподаватели, студенты и сотрудники академии. Екатерина Смольникова, Виктория Шатова, Светлана Ивановна Сундукова (заместитель председателя комитета физической культуры и спорта), Елена Станиславовна Вознесенская (председатель Волгоградской городской Думы по здравоохранению и жилищной политике), паралимпийская чемпионка, 4-х кратная чемпионка мира по легкой атлетике Любовь Васильева выступили с приветственным словом, высказав много добрых слов в адрес участников торжества. Апогеем праздника стали показательные выступления детей. Школьники с ментальными нарушениями выступили с танцевально-спортивным номером, подготовленным совместно со студентами ВГАФК.

В рамках взаимодействия с «Play and Help» в корпусе Академии, расположенном на берегу Волги у подножия Мамаева Кургана, будет функционировать большой светлый зал, оборудованный специальными тренажерными устройствами, необходимыми для реабилитационных занятий с детьми. Праздничное открытие состоялось 30 июня 2017 года.

Мы работаем с вдохновением и надеждой!

Вячеслав Николаевич Сергеев
*и.о. ректора ФГБОУ ВО «Волгоградская
государственная академия физической культуры»
доцент, кандидат педагогических наук*

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

АНАЛИЗ НЕКОТОРЫХ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Медведкова Н.И., доктор педагогических наук, профессор

Медведков В.Д., доктор педагогических наук, профессор

Гжельский государственный университет, г. Гжель

В данной статье представлен анализ результатов исследования некоторых нормативных требований нового комплекса «Готов к труду и обороне» для мужчин и женщин в зависимости от возраста. Полученные результаты свидетельствуют об ошибках, допущенных разработчиками нормативов комплекса ГТО, и о целесообразности их исправления на основе данных возрастной физиологии, физических способностей и качеств занимающихся.

Ключевые слова: женщины; мужчины; нормативы комплекса ГТО; зависимость от возраста.

THE ANALYSIS OF SOME GTO (*READY FOR LABOR AND DEFENSE*) QUALIFICATION TESTS

Medvedkova N.I., Advanced Doctor of Pedagogic Sciences, Professor

Medvedkov V.D., Advanced Doctor of Pedagogic Sciences, Professor

Gzhel State University, Gzhel

The article presents the research analysis of some new qualification tests of the *Ready for Labour and Defence* physical culture training program. The results obtained revealed some mistakes done by the program developers in some standards. Therefore it should be desirable to revise the program taking into account the age-specific physiology, physical abilities and qualities of sportspeople.

Keywords: women; men; the “GTO” standards; age dependency.

С 1 сентября 2014 г. по указу Президента Российской Федерации В.В. Путина введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Комплекс ГТО устанавливает государственные требования к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Задачами комплекса ГТО являются:

- увеличение количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- повышение уровня продолжительности жизни и физической подготовленности граждан;

- формирование у людей осознанных потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [1].

Нами определена готовность детей дошкольного возраста и обучающихся шестых классов к выполнению нормативов комплекса ГТО [2; 4], выявлены мнения учителей о выполнении нормативов [3].

В январе 2017 г. вышел приказ об изменении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Изменения коснулись испытаний для VIII-XI ступеней. За выполнение испытаний X-XI ступеней теперь предусматривается 3 знака отличия: золотой, серебряный и бронзовый, которых до этого не было.

Для исследования нами использовался анализ документальных материалов – нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Результаты анализа некоторых нормативов комплекса ГТО представлены на рисунках 1-5. На рисунке 1 показано изменение показателя «Наклон вперед из положения стоя на скамье» у женщин и мужчин в зависимости от возраста по нормативам комплекса ГТО на золотой знак.

На рисунке 1 показано изменение показателя теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» у женщин в зависимости от возраста: самый высокий норматив – 16 см в возрастной группе 18-24 года, затем до 35-39 лет он снижается до 6 см, в возрастной группе 40-49 лет увеличивается до 13 см, затем каждые 5 лет снижается. Возникает вопрос: «Почему по нормативам в 35-39 лет гибкость такая же, как в 60-64 года, возраст 40-49 лет является сенситивным?»

У мужчин изменение примерно такое же: от 18 до 39 лет нормативы плавно понижаются, но в 40-49 лет происходит скачок в сторону увеличения, а начиная с 60 лет, резко уменьшаются: с 7 см в 55-59 лет до – 6 см в 70 лет и старше. В 40-49 лет норматив на золотой знак выше, чем в 30-39 лет.

С возрастом показатели гибкости меняются. Наибольший прирост наблюдается с 11 до 14 лет, затем показатели снижаются. Это связано с уменьшением эластичности и растяжимости мышечно-связочного аппарата.

Наклон вперед из положения стоя на скамье, см

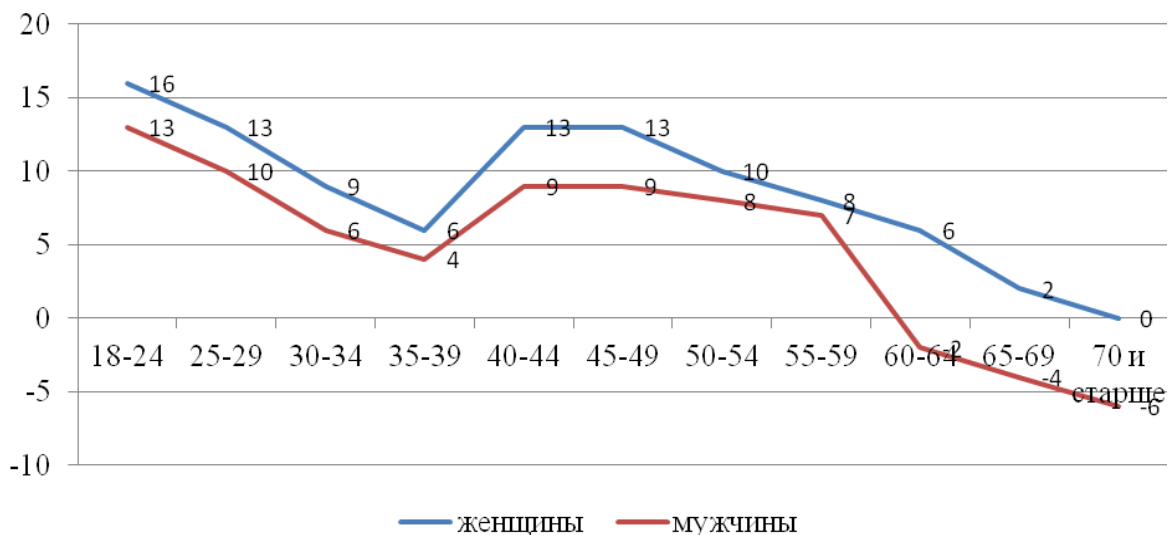


Рис. 1. Изменение показателя «Наклон вперед из положения стоя на скамье» у женщин и мужчин в зависимости от возраста по нормативам комплекса ГТО на золотой знак

После 30-40 лет изменяется суставной хрящ, уменьшается его толщина, на краях суставной поверхности происходит исчезновение хряща. Поэтому, согласно данным физиологов, у взрослых в возрастной группе 40-49 лет гибкость не может быть максимальной и больше, чем в возрастной группе 30-39 лет. В связи с этим нормативы в наклоне туловища из положения стоя на скамье для взрослых ошибочны.

На рисунке 2 показано изменение количества поднимания туловища за 1 мин. у женщин и мужчин в зависимости от возраста по нормативам комплекса ГТО на золотой знак. Как видно из рисунка, у женщин от 18 лет происходит плавное уменьшение данного показателя с возрастом, однако в 30-34 года показатель выше, чем в 25-29 лет, т.е. скоростно-силовая выносливость мышц живота лучше. У мужчин 18-39 лет нормативы отсутствуют, а начиная с 40 лет (с 8 ступени) они выше, чем у женщин и с возрастом плавно снижаются. Это свидетельствует о более высоком уровне скоростно-силовой выносливости мышц живота мужчин.

Количество подниманий туловища за 1 мин., раз

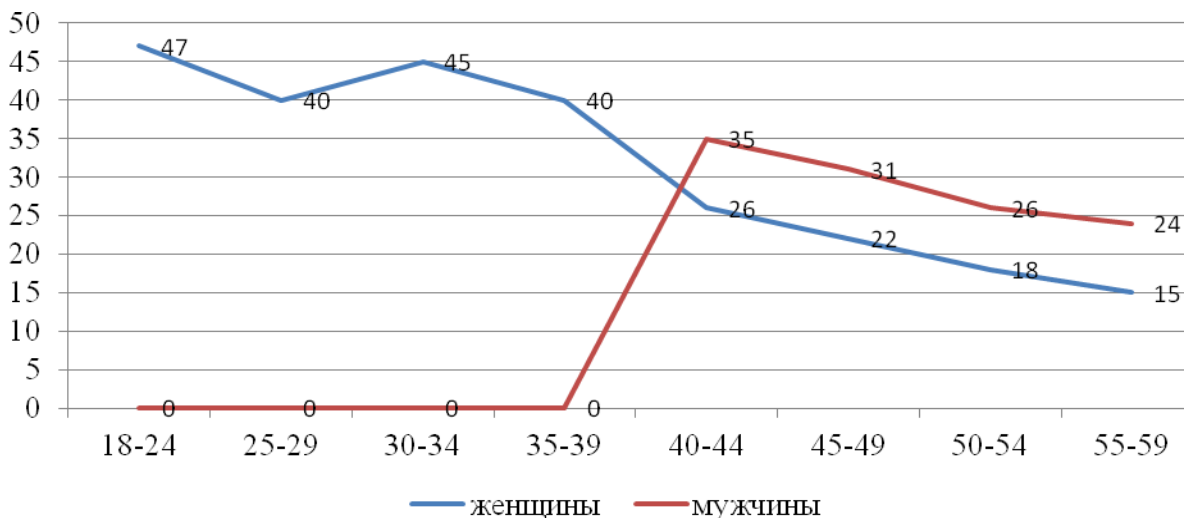


Рис. 2. Изменение количества подниманий туловища из положения лежа на спине за 1 мин. у женщин и мужчин в зависимости от возраста по нормативам комплекса ГТО на золотой знак

На рисунках 3 и 4 показано изменение скорости смешанного передвижения, скандинавской ходьбы и передвижения на лыжах у женщин и мужчин в возрастной группе 60-64 года по нормативам комплекса ГТО на золотой знак.

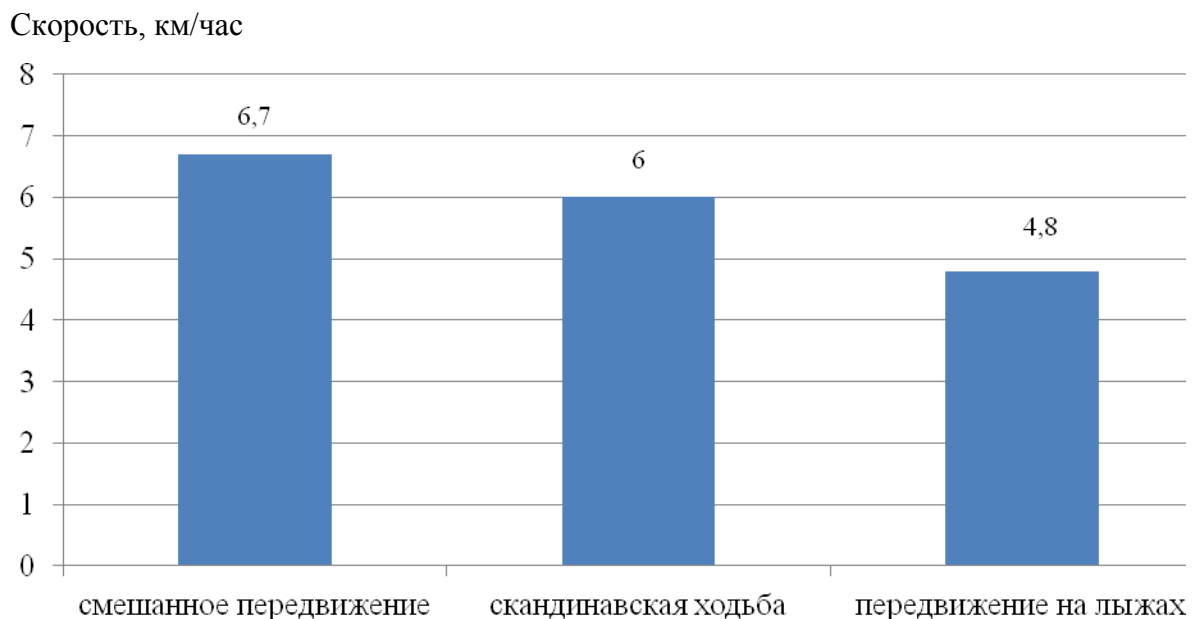


Рис. 3. Изменение скорости смешанного передвижения, скандинавской ходьбы и передвижения на лыжах у женщин в возрастной группе 60-64 года по нормативам комплекса ГТО на золотой знак

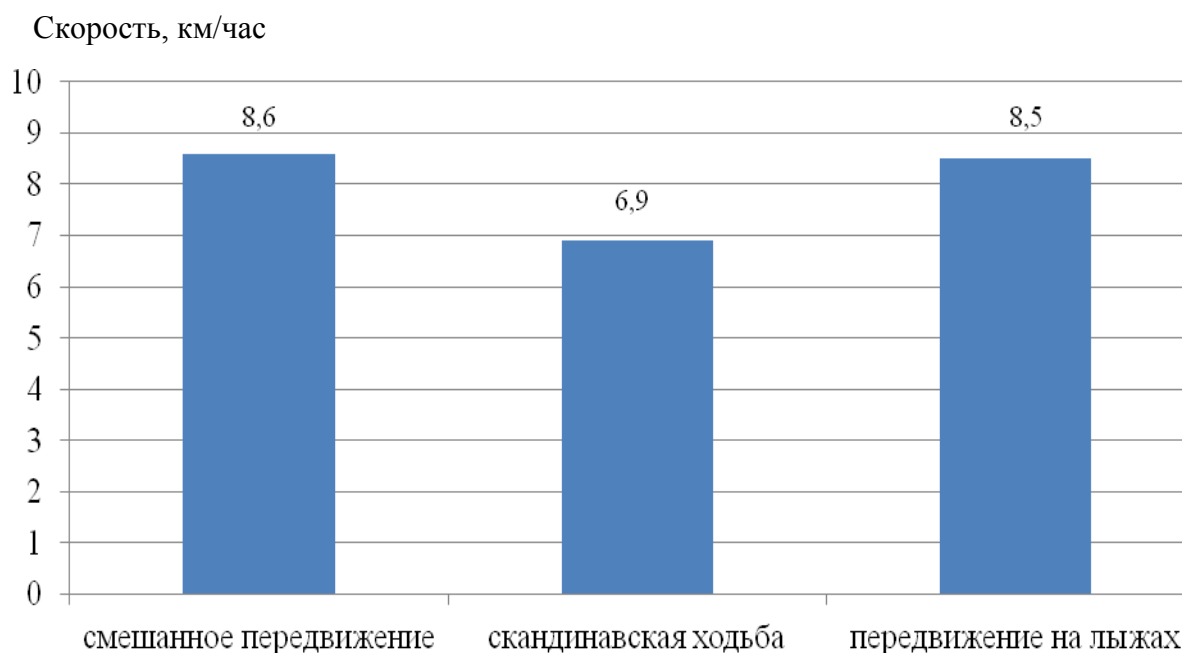


Рис. 4. Изменение скорости смешанного передвижения, скандинавской ходьбы и передвижения на лыжах у мужчин в возрастной группе 60-64 года по нормативам комплекса ГТО на золотой знак

Как видно из рисунка 3, чтобы выполнить нормативы на золотой знак, самая большая скорость должна быть при смешанном передвижении – 6,7 км/час, т.е. на каждый километр надо тратить 9 минут; самая низкая – при передвижении на лыжах – 4,8 км/час, т.е. на каждый километр надо тратить 12,5 минут. Как видно из рисунка 4, самая большая скорость должна быть при смешанном передвижении – 8,6 км/час, т.е. на каждый километр надо тратить 7 минут; самая низкая – при скандинавской ходьбе – 6,9 км/час, т.е. на каждый километр надо тратить 8 минут и 40 секунд.

В лыжном спорте присутствует фаза скольжения, а при беге и скандинавской ходьбе ее нет. В связи с этим возникает вопрос: «Почему при езде на лыжах у женщин скорость меньше, чем при ходьбе и смешанном передвижении?»

На рисунке 5 показано изменение количества подтягиваний на высокой перекладине у мужчин в зависимости от возраста по нормативам комплекса ГТО на золотой знак.

Количество подтягиваний на высокой перекладине, раз

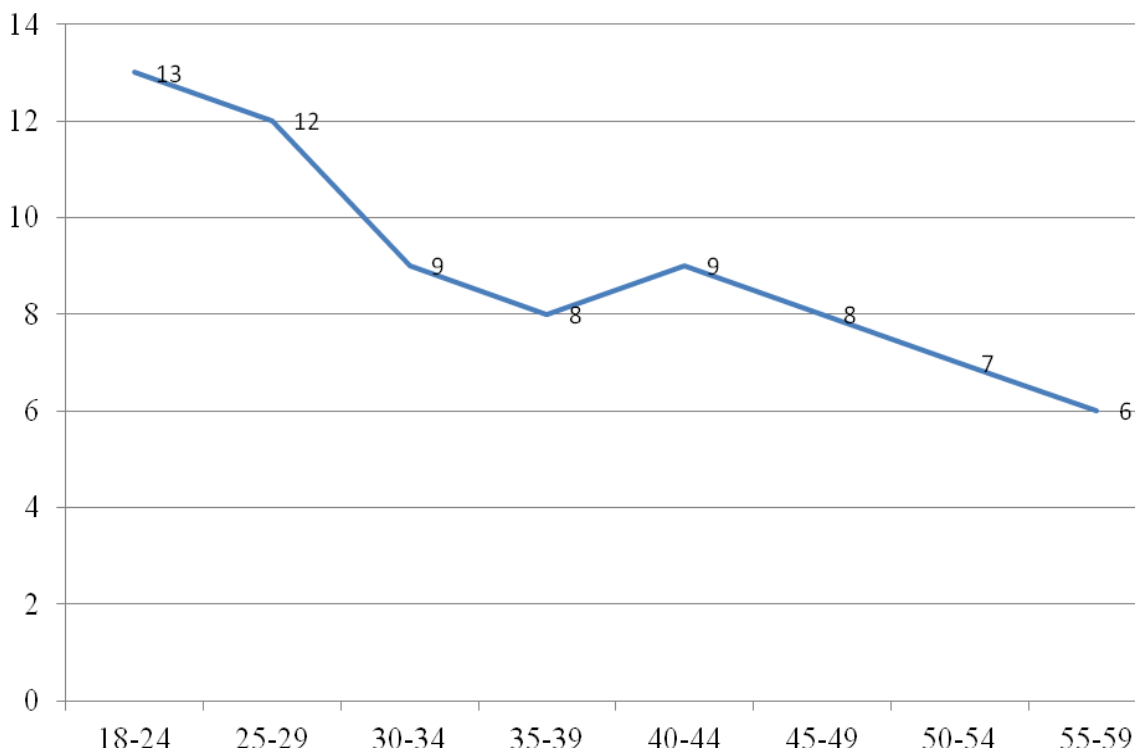


Рис. 5. Изменение количества подтягиваний на высокой перекладине у мужчин в зависимости от возраста по нормативам комплекса ГТО на золотой знак

Как видно из рисунка, начиная с 18 до 39 лет, норматив несколько снижается, в 40-44 года повышается, но затем плавно снижается. По данным нормативов комплекса ГТО, возраст 40-44 года является сенситивным для развития силовой выносливости.

Литература

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / сост. Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. – М.: Спорт, 2016. – 208 с.

2. Гарифетдинова Ю.А., Медведкова Н.И. Оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО // Современная наука: теоретический и практический взгляд: сборник статей Междунар. научно-практической конференции. – Ч. 2. – Тюмень, 2016. – С. 147-149.

3. Медведкова Н.И., Зотова Т.В. Выявление мнения учителей о выполнении нормативов комплекса ГТО // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 4. – С. 45-50.

4. Медведкова Н.И., Зотова Т.В. Готовность обучающихся шестых классов к выполнению нормативов комплекса ГТО // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XV юбилейной Всерос. с междунар. участием научной конф. – Сургут, 2016. – С. 380-382.

5. Медведкова Н.И., Илькевич К.Б., Медведков В.Д. Повышение мотивации россиян к сдаче нормативов комплекса ГТО // Образование. Наука. Культура: материалы VI Междунар. научно-практической конференции. – Гжель, 2014. – С. 722-725.

References

1. Vserossijskij fizkul'turno-sportivnyj kompleks «Gotov k trudu i oborone» (GTO): dokumenty i metodicheskie materialy / sost. N.V. Parshikova, V.V. Babkin, P.A. Vinogradov, V.A. Uvarov. – M.: Sport, 2016. – 208 s.

2. Garafetdinova YU.A., Medvedkova N.I. Ocenka fizicheskoj podgotovlennosti detej starshego doshkol'nogo vozrasta k sdache norm GTO // Sovremennaya nauka: teoreticheskij i prakticheskij vzglyad: sbornik statej Mezhdunar. nauchno-prakticheskoy konferencii. – CH. 2. – Tyumen', 2016. – S. 147-149.

3. Medvedkova N.I., Zotova T.V. Vyyavlenie mneniya uchitelej o vypolnenii normativov kompleksa GTO // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2016. – № 4. – S. 45-50.

4. Medvedkova N.I., Zotova T.V. Gotovnost' obuchayushchihsya shestyh klassov k vy-polneniyu normativov kompleksa GTO // Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, turizma i ozdorovleniya razlichnyh kategorij naseleniya: materialy XV yubilejnoj Vseros. s mezhdunar. uchastiem nauchnoj konf. – Surgut, 2016. – S. 380-382.

5. Medvedkova N.I., Il'kevich K.B., Medvedkov V.D. Povyshenie motivacii ros-siyan k sdache normativov kompleksa GTO // Obrazovanie. Nauka. Kul'tura: materialy VI Mezhdunar. nauchno-prakticheskoy konferencii. – Gzhel', 2014. – S. 722-725.

Контактная информация: medvedkovani@yandex.ru

РАЗВИТИЕ ГРЕБНОГО И ПАРУСНОГО СПОРТА В ГИМНАЗИЯХ КРЫМА В НАЧАЛЕ XX СТОЛЕТИЯ

Мутьев А.В., кандидат педагогических наук, доцент

Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, г. Симферополь

В статье рассмотрены вопросы становления и развития гребного и парусного спорта в средних учебных заведениях Крыма до революции 1917 года. Установлено, что ученический водный спорт имел достаточно большую популярность в прибрежных учебных заведениях Крыма в начале XX века. Этому во многом способствовала политика, которую проводило государство в деле оздоровления, физического воспитания и подготовки молодежи к службе в армии. В этот период активно развивается материальная база для занятий водным спортом, устраиваются состязания при поддержке царской семьи, высокопоставленных чиновников и городских яхт-клубов.

Ключевые слова: водный спорт; Крым; учебные заведения; развитие; начало XX столетия.

DEVELOPMENT OF ROWING AND SAILING IN THE CRIMEAN UPPER SECONDARY SCHOOLS IN THE EARLY 20TH CENTURY

Mutiev A.V., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol

The article deals with the development of rowing and sailing in Crimean upper secondary schools before the October Revolution of 1917. It was established that water sports were rather popular with school students at the coast of Crimea in the early 20th century. It was due to the governmental policy in health care service, physical education and preparation of young people for military service. In that period the facilities for water sports developed rapidly, the contests were held with the support of the royal family, senior officials and local yachting clubs.

Keywords: water sports; Crimea; educational establishments; development; the early 20th century.

Введение. История дореволюционного спорта, как часть национального культурного наследия нашей страны, все чаще становится предметом исследования ученых, краеведов, специалистов в сфере физического воспитания. Вместе с тем, вопросы становления практики физического развития учащейся молодежи в конце XIX начале XX века в Крыму исследованы не в полной мере, а потому нуждаются в дальнейшем тщательном изучении. Большинство учебных заведений Крыма в данный период находились в приморских городах, где для физического воспитания учащихся активно использовался «морской спорт», что обусловило цель нашего исследования – рассмотреть процесс становления и развития гребного и парусного спорта в средних учебных заведениях Крыма до революции 1917 года.

Методика исследования. Для реализации цели исследования применялся комплекс научных методов: анализ литературных источников, среди которых монографии и научные публикации современных авторов, автобиографические художественные произведения, периодические издания конца XIX – начала XX вв.; архивных документов; электронных ресурсов и Интернет-изданий; общенаучные и общеисторические методы исследований (структурно-системный, сравнительно-исторический, ретроспективный, метод актуализации).

Результаты исследования. В период с XIX до начала XX вв. Таврическая губерния была включена в государственную систему народного образования Российской

империи, в которой к этому времени начали создаваться государственные школы самых различных типов, направлений и целей. Крым, являясь составной частью Российской империи, подчинялся законодательным актам, уставам, положениям, распоряжениям, циркулярам, административным мероприятиям правительства в системе народного образования. Одним из наиболее распространённых типов средних учебных заведений, дающих общее среднее образование, в Крыму в XIX – начале XX вв., была гимназия. Опережающее развитие гимназий в конце XIX – начале XX вв. было характерно для системы среднего образования края. Кроме этого, в первое десятилетие XX века в Крыму была создана разнообразная сеть частных и общественных гимназий [10].

В начале XX ст. происходит резкий подъем физкультурно-массового движения в России. Почти повсюду в империи создаются общественные спортивные организации, проводятся соревнования по различным видам спорта, организуются выставки народного образования, где демонстрируются достижения в сфере физического развития учащейся молодежи. Постепенно российские спортсмены выходят на международную арену и получают всемирное признание. Не остаются в стороне от этих процессов и учебные заведения Крыма, где на рубеже XIX-XX столетий в образовательно-воспитательной практике стали создаваться первые организованные формы детской самодеятельности (ученические кружки, товарищества, спортивные команды), которые своей целью ставили физическое воспитание школьников в рамках внеурочной работы. Эти ячейки решали задачи по углублению знаний, умений и навыков учащейся молодежи в области физической культуры, развитию двигательных способностей, проведению здорового отдыха, удовлетворению физкультурно-спортивных интересов и стимулированию творческой инициативы через разнообразные формы: тематические беседы, занятия различными видами гимнастики и спорта, прогулки и экскурсии, участие в спортивных мероприятиях [6].

После неудачной попытки ввести в конце XIX ст. военную гимнастику в практику учебных заведений России Министерство народного просвещения обратило свое внимание на организацию занятий спортом во внеурочное время.

Кроме того, первые ученические общественные ячейки физкультурной направленности выполняли социально-профилактическую функцию, связанную с ускорением на рубеже XIX ст. урбанизации и как следствия – бытовой неустроенности значительной части городского населения, роста революционных настроений, политизации значительной части ученической молодежи, проявления антиправительственных настроений, радикализма [6].

Самые первые в Российской Империи попытки организовать занятия по гребле в гимназической среде были начаты в Крыму в 1894 году в Севастопольском Константиновском реальном училище [5], где были открыты спортивные кружки, в которых обучали гребному и парусному спорту, фехтованию, сокольской гимнастике.

Затем вышел циркуляр Министерства народного образования за № 21600 от 15 августа 1902 г., который стал своеобразным толчком к открытию водного спорта и в других образовательных учреждениях Одесского учебного округа, к которому относились и учебные заведения Крыма. Среди ряда положений этого документа попечителям учебных округов рекомендовалось, с целью укрепления здоровья молодежи, организовать в летний период времени занятия водным и другими видами спорта. Во исполнение положений этого циркуляра в 1903 году начинают проводиться занятия в Севастопольской и Евпаторийской гимназиях [1]. Как свидетельствует П.М. Федоров: «Ввиду волнений в обществе в 1905 году Педагогический совет Керченской мужской гимназии прилагает все зависящие от него меры для водворения в гимназии дисциплины. Чтобы занять досуг учащихся вводится военная и сокольская гимнастика, сухопутный и морской спорт» [9]. Во всех учебных заведениях, за исключением Евпаторийской гимназии, спорт развивался при содействии местных яхт-клубов. Однако занятия эти не имели организационного характера: шлюпки учебные заведения закупали разнотипными, соревнования не устраивались, надзор за учащимися и управления ими не были организованы на должном уровне. Это вело к снижению популярности водного спорта вплоть до 1909 года, когда положительный опыт учебных заведений Одессы послужил толчком к восстановлению водного и морского спорта в тех местах, где он уже существовал, и, вместе с тем, к открытию его в таких городах Крыма, как Феодосия, Керчь, Ялта. Согласно данным В.А. Вербицкого, в 1909 году в городах Одесского учебного округа водным спортом увлекались около 419 человек. Наибольшее количество занимающихся приходилось на Севастопольское реальное училище – 106 чел. и на Севастопольскую гимназию – 72 чел. Учебным заведениям принадлежало 12 судов различных типов и размеров. Лучшее от других были оборудованы Севастопольское реальное училище и Севастопольская гимназия. В их распоряжении находились: 1 гичка-четверка, 1 шестерка, 2 восьмерки и 1 катер на 12 весел [1].

Большой вклад в популяризацию водных видов спорта среди учебных заведений Одесского учебного округа сделал спортивный обзор, который проходил в 1909 году в Ялте. С предложением представить спортсменов-учащихся на осмотре Почетного Командора Екатерининского яхт-клуба, Великого Князя Александра Михайловича, вы-

ступил попечитель Одесского учебного округа А.И. Щербаков. Инициатива была поддержана Командором Екатерининского яхт-клуба М.П. Ермаковым, и 27 августа 1909 года группа учеников-спортсменов Одессы в составе 58 человек и 3 руководителей выехала в Ялту. Кроме того, по приглашению А.И. Щербакова принять участие в осмотре откликнулись гимназии и реальные училища городов Севастополя, Николаева, Евпатории и Ялты. К определенному сроку от этих учебных заведений в Ялту прибыло 54 ученика и 3 руководителя. Туда же был доставлены гребные суда, всего 16 лодок – 8 больших и 8 маленьких. Обзор был назначен на 2 сентября. Соревнования проходили в присутствии императора Александра II, членов его семьи, а также попечителя Одесского учебного округа А.И. Щербакова, Таврического губернатора В.В. Новицкого, Ялтинского городского головы В.А. Рыбицкого, начальника Ялтинского порта Новинского. Сначала спортсмены показали свои умения в эскадренном плавании, состоявшем из различных переходов лодок на море, а затем перешли к соревнованиям на ученических шлюпках. В заезде на больших судах участвовали 7 лодок. Первой к финишу пришла Одесская шестерка № 1 с 12 гребцами, вооруженными катерных веслами, второй – Одесская шестерка № 3, вооруженная 6 двухлопастными веслами, третьей – Одесская шестерка № 2, оснащенная 12 катерными веслами, четвертой – Ялтинская распашных пятерка, пятой – распашных шестерка Севастопольского реального училища, шестой – шестерка Ялтинских гимназистов и седьмой – катер-восьмерка Севастопольской гимназии. После окончания гонок всем победителям и призерам были вручены ценные подарки. Два первых приза пару-гребцам – серебряные часы с монограммой Великого Князя Александра Михайловича, рулевым – золотые запонки. Остальные экипажей-призеров были награждены серебряными жетонами [8].

В мае 1911 года при Керченской гимназии продолжилось развитие морского спорта (рис. 1) спуском на воду двух специально заказанных гичек-шестерок. В течение всего лета на этих гичках практиковались 28 учеников, из которых была выбрана катерная команда (16 человек) для участия в Высочайшем смотре, состоявшемся в Севастополе 15 сентября 1911 года.

В Царских гонках гичка-шестерка Керченской гимназии прибыла к старту шестой [9, с. 104].

В последующие годы водный спорт продолжает набирать свою популярность. Так, в 1913 году занятия проводились уже в 4 гимназиях округа: Керченской Александровской, Севастопольской, Ялтинской Александровской и Феодосийской. Количество учащихся, занимающихся этим видом спорта, значительно возросло. В Севастополь-

ской гимназии греблей и плаванием увлекалось 85 учеников из общего состава этой гимназии – 263 чел. [1].



Морской спортъ. Катанье подъ парусами и на веслахъ.

Рис. 1. Морской спорт в Керченской Александровской мужской гимназии

Наряду со средними учебными заведениями, занятия греблей начинают проводиться и в высших образовательных учреждениях. В частности, с 1913 г. удалось организовать занятия в Феодосийском учительском институте. С этой целью институтом была приобретена шлюпка, на которой воспитанники под наблюдением боцмана в весенне-осенний период в свободное от занятий время могли заниматься гребным спортом [1].

В интересах физического развития учащихся некоторые гимназии устраивали развлекательные ученические экскурсии на шлюпках. Длинные из них были проведены Ялтинской Александровской гимназией – на расстоянии 100 верст в городах Судак и Севастополь [1]. Ученики Керченской Александровской гимназии, которые занимались морским спортом под руководством преподавателя А.С. Васильева, совершили в течение лета 1913 года 4 морские прогулки [9].

Проводились в Крыму также спортивные мероприятия – гонки судов средних учебных заведений на переходящий приз – кубок от вице-адмирала И.Ф. Бострема. Учащиеся Константиновского училища неоднократно оказывались победителями на этих соревнованиях. Ученики принимали участие и в Высочайшем смотре, ежегодно

проходившем в Санкт-Петербурге. При выборе кандидатов на смотр руководствовались тем, что они должны быть, не только физически здоровы, безупречны в поведении и иметь удовлетворительную успешность в науках, но и обладать нравственными качествами. В протоколе заседания педсовета сохранилась запись об объявлении благодарности за участие в Высочайшем смотре. Его участников похвалили перед строем на общем уроке гимнастики 20 ноября 1912 года [4].

В 1912/13 учебном году в Керченской мужской гимназии 36 учеников занимались морским спортом на 2-х гичках-шестерках типа Одесского учебного округа [9].

С 15 по 18 сентября 1913 года в Одессе на Одесском рейде проходили окружные гребные соревнования, организованные управлением Одесского учебного округа на переходные призы, учрежденные Комитетом морских экскурсий, действительным статским советником В.М. Пуришкевичем, графом Н.Н. Толстым и профессором К.М. Сапежко. В соревнованиях приняли участие команды всех казенных гимназий и двух реальных училищ Одессы, а также две команды 1-й и 2-й Херсонской гимназий, команды Ялтинской Александровской и Керченской гимназий. Программа соревнований состояла из гребли на лодках и парусных гонок [2].

В Евпаторийской гимназии существовал спортивный кружок, в котором развивались различные виды спорта, в том числе гребной и парусный спорт. В гребном и парусном спорте Евпаторийским гимназистам не было равных среди приморских гимназий Крыма, и свое превосходство они регулярно демонстрировали на смотрах. Отец гимназиста Видакса, корабельный мастер, построил для спортивного кружка небольшую яхту, на которой члены спортивного кружка занимались парусным спортом [7].

По информации Л. Никифоровой [3], согласно отчёту о развитии морского спорта в Евпаторийской гимназии, в мае 1916 года после ремонта были спущены на воду 2 гимназические шлюпки и шаланда. 28 учеников, объединённые в 2 команды по 14 человек, пожелали участвовать в навигации. Родители дали письменное согласие для занятия этим спортом.

Из членов команды избирался старший – боцман. Кроме того, команда делилась на мелкие группы: заведующие вёслами, уключинами и другими принадлежностями шлюпок. За чистку, уборку и отвод шлюпок на рейде после учения – отвечает другая группа. Новый контингент гимназистов-спортсменов соединили со «старым», и это дало хороший и скорый результат. Сначала обучающиеся гребле тренировались $\frac{3}{4}$ часа, потом тренировки доходили до 2 часов с остановками для отдыха в дачном районе Ев-

патории. В течение летнего периода выезды были ежедневные, кроме субботы, в ходе которых были разучены и показаны разные виды гребли.

В конце сентября из-за бурных непогод навигация было окончена, шлюпки вытаснены на берег и помещены в гимназическом дворе.

Морская команда имела общую форму: полосатый тельник, матросскую и летнюю рубашки, а также белую фуражку флотского образца с чёрной лентой, на которой написано «Евпаторийская гимназия».

В начале навигации участники осматривались гимназическим врачом. Осмотр выявил хороший результат физического развития этих ребят, особенно в области грудной клетки. В этом, прежде всего, польза морского спорта.

Гимназия строго выполняла предписания Попечительства о мерах безопасности и медицинском надзоре над занимающимися водным и сухопутным спортом учащихся.

Занятия морским спортом продолжались в Крыму вплоть до закрытия гимназий. Так на фотографии 1919 года гимназист Оттомар Лааман представлен в морской форме для соревнований. Он был в команде гимназии по морскому спорту [3]. Одна из глав автобиографического романа Ильи Сельвинского «О, юность моя!» сообщит читателю о том, как гичка евпаторийских гимназистов, наряду с севастопольской, ялтинской, феодосийской и керченской командами, участвует в соревнованиях гимназистов по гребле. Среди зрителей – члены правительства, адмиралы Черноморского флота, воинские начальники крымских городов, директора гимназий [7].

Выводы. Ученический водный спорт имел достаточно большую популярность в прибрежных учебных заведениях Крыма в начале XX столетия. Этому во многом способствовала политика, которую проводило государство в деле развития учащейся молодежи, рассматривая физические упражнения как средство подготовки к службе в армии. В тоже время с помощью занятий спортом оно пыталось отвлечь молодежь от политической деятельности. Постепенно развивалась материальная база для занятий греблей и парусным спортом, устраивались состязания различного уровня между командами учебных заведений во многом благодаря поддержке царской семьи, высокопоставленных чиновников и городских яхт-клубов.

Литература

1. Вербицкий В.А. Водний спорт як засіб позашкільної практики фізичного виховання в освітніх закладах Одеського навчального округу (1894-1913 рр.) // Емінак:

Науковий щоквартальник. – Київ-Миколаїв. – 2007. – № 2 (2) (жовтень-грудень). – С. 98-104.

2. Известия из школьной жизни Одесского учебного округа. Ученические гонки Одесского учебного округа на переходящие призы в 1912 г. // Циркуляр по Одесскому учебному округу. – 1913. – № 1-2 (январь–февраль). – С. 119-124.

3. Никифорова Л. «Mälestused Krimmist» о Евпаторийской мужской гимназии [Электронный ресурс] // Российские вести. Федеральный еженедельник. Исторический очерк. – 2017. – 11-17 февраля, № 1 (2192). – Режим доступа: <http://rosvesty.ru/2192/krymskie-estoncy/10546-istoricheskiy-ocherk>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Новикова Е.В. Константиновское реальное училище в г. Севастополе (из истории народного образования в Крыму) [Электронный ресурс] // Культура народов Причерноморья. – 2004. – № 52, т. 2. – С. 217-223. – Режим доступа: dspace.nbuv.gov.ua, свободный. – Загл. с экрана.

5. Отчет парусного кружка при Черноморском яхт-клубе за 1896 г. – Б.м. і д.в. – С. 16.

6. Приходько Г. Діяльність учнівських гуртків і товариств фізкультурного спрямування в школах України наприкінці XIX – з початку XX ст. // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2012. – № 5 (Ч. 1). – С. 225-232.

7. Сельвинский И. О, юность моя! – М.: Советский писатель, 1967. – 216 с.

8. Ученический водный спорт в Одесском учебном округе. – Одесса: Типография Е.И. Фесенко, 1910. – С. 34-39.

9. Федоровъ П.М. Пятидесятилетие Керченской Александровской гимназии (1863-1913). Историческая записка [Электронный ресурс]. – Керчь: Типография Х.Н. Лаго, 1914. – 117 с. – Режим доступа: http://нэб.рф/catalog/000199_000009_004196806/viewer/?page=60, свободный.

10. Шелягова А.А. Гимназическое образование в Крыму (XIX – начало XX века) [Электронный ресурс] // Таврійські студії, 2011. – № 1. – Режим доступа: <http://kukiit.ru/docs/ts/no1/21.pdf>, свободный. – Загл. с экрана.

References

1. Verbickij V.A. Vodnij sport yak zasib pozashkil'noï praktiki fizichnogo vihovannya v osvithnih zakladah Odes'kogo navchal'nogo okrugy (1894-1913 rr.) // Eminak: Naukovij shchokvartal'nik. – Kiiiv-Mikolaïv. – 2007. – № 2 (2) (zhovten'-gruden'). – S. 98-104.

2. Izvestiya iz shkol'noj zhizni Odesskogo uchebnogo okruga. Uchenicheskie gonki Odesskogo uchebnogo okruga na perekhodyashchie призы v 1912 g. // Cirkulyar po Odesskomu uchebnomu okrugu. – 1913. – № 1-2 (yanvar'–fevral'). – S. 119-124.

3. Nikiforova L. «Mälestused Krimmist» o Evpatorijskoj muzhskoj gimna-zii [EHlektronnyj resurs] // Rossijskie vesti. Federal'nyj ezhenedel'nik. Isto-richeskij ocherk. – 2017. – 11-17 fevralya, № 1 (2192). – Rezhim dostupa: <http://rosvesty.ru/2192/krymskie-estoncy/10546-istoricheskij-ocherk,svobodnyj>. – Zagl. s ehkrana.

4. Novikova E.V. Konstantinovskoe real'noe uchilishche v g. Sevastopole (iz istorii narodnogo obrazovaniya v Krymu) [EHlektronnyj resurs] // Kul'tura nardo-v Prichernozem'ya. – 2004. – № 52, t. 2. – S. 217-223. – Rezhim dostupa: dspace.nbuv.gov.ua, svobodnyj. – Zagl. s ehkrana.

5. Otchet parusnogo kruzhka pri CHernomorskom yaht-klube za 1896 g. – B.m. i d.v. – S. 16.

6. Prihod'ko G. Diyal'nist' uchnivs'kih gurtkiv i tovaristv fizkul'turnogo spryamuvannya v shkolah Ukraïni naprikinci HIIH – z pochatku HKH st. // Problemi pidgotovki suchasnogo vchitelya. – 2012. – № 5 (CH. 1). – S. 225-232.

7. Sel'vinskij I. O, yunost' moya! – M.: Sovetskij pisatel', 1967. – 216 s.

8. Uchenicheskij vodnyj sport v Odesskom uchebnom okruge. – Odessa: Tipo-grafiya E.I. Fesenko, 1910. – S. 34-39.

9. Fedorov" P.M. Pyatidesyatiletie Kerchenskoj Aleksandrovskoj gimnazii (1863-1913). Istoricheskaya zapiska [EHlektronnyj resurs]. – Kerch': Tipografiya H.N. Lago, 1914. – 117 s. – Rezhim dostupa: http://nehb.rf/catalog/000199_000009_004196806/viewer/?page=60, svobodnyj.

10. SHelyagova A.A. Gimnazicheskoe obrazovanie v Krymu (XIX – nachalo XX veka) [EHlektronnyj resurs] // Tavrijs'ki studii, 2011. – № 1. – Rezhim dostupa: <http://kukiit.ru/docs/ts/no1/21.pdf>, svobodnyj. – Zagl. s ehkrana.

Контактная информация: dsport76@mail.ru

ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Наскалов В.М., кандидат педагогических наук, доцент

Спашанская В.Н., старший преподаватель

Мысливчик И.Е., преподаватель

Полоцкий государственный университет, г. Полоцк

В статье представлены результаты изучения структуры ценностных ориентаций студентов к занятиям физической культурой и устойчивости выработанных потребностей в дальнейшей жизнедеятельности. Это позволило определить наиболее характерные группы лиц, по-разному относящихся к занятиям физическими упражнениями. Выявлена тенденция к снижению количества индивидуально занимающихся физическими упражнениями студентов на старших курсах. Данные анкетирования позволили сделать вывод, что у большинства выпускников вуза не сформировалась активная позиция по отношению к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни. Всего 24% выпускников из активно занимающихся в студенческие годы продолжают самостоятельно использовать физические упражнения для организации здорового образа жизни. Поэтому, чтобы поддержать интерес к занятиям физической культурой, авторы предлагают включать для студентов упражнения, направленные на развитие силовых качеств, а для студенток – упражнения танцевально-аэробной направленности.

Ключевые слова: ценностные ориентации; студенты; выпускники вуза; здоровый образ жизни; двигательная активность.

MOTIVATION AND INVOLVEMENT OF HIGHER SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL ACTIVITIES AS A HEALTHY LIVING STRATEGY

Naskalov V.M., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Spashchanskaya V.N., Senior Lecturer

Myslivchik I.E., Lecturer

Polotsk State University, Polotsk

The article deals with the analysis of students' core values in physical education and lasting preferences in vital activities. The most characteristic groups of students who have

different attitudes toward physical activities were defined. A trend to reducing the number of undergraduates engaged in individual physical activities was revealed. The questionnaire survey data showed that the majority of graduates have not developed an active position towards physical activities and healthy lifestyle. Only 24% of graduates who were physically active in their student days continue practicing on their own to keep fit. To enhance motivation in physical activities the authors recommend to include weight exercises for male students, and aerobic dance exercises for female students.

Keywords: value orientations; students; graduates; healthy lifestyle; physical activities.

Введение. Успешность двигательной деятельности в сфере физической культуры зависит от того, мотивирован ли субъект к занятиям физическими упражнениями. Только в этом случае можно говорить об осознанной деятельности. Без активной и творческой позиции личности, стремящейся к всестороннему совершенствованию и проявлению своих способностей, не может быть убежденности в необходимости заниматься физическими упражнениями [1, с. 5-26].

Нерациональная двигательная активность скажется не только на соматическом здоровье и функциональной двигательной полноценности современной молодежи, но и на биологических основах будущих поколений [4].

По мнению В.М. Куликова [2], «каждая потребность личности формируется соответствующими объективными и субъективными факторами, определяющими деятельность и поведение человека. Структурно факторы и процесс формирования потребностей можно представить следующей логической схемой: среда – предпосылки – состояние напряженности – осознание – мотивация – решение – установка – действие».

Основываясь на этой структуре, можно выделить следующие условия формирования у студентов потребности в занятиях физическими упражнениями:

- 1) наличие системы ФВ с учетом интересов и профессиональных способностей занимающихся и необходимого материально-технического обеспечения этой системы;
- 2) создание общественно значимых предпосылок для формирования потребностей в занятиях ФКиС;
- 3) наличие информационно-методического обеспечения занятий ФУ с учетом экологической обстановки;

4) создание уверенности, что занятия приносят положительный эффект для здоровья, повышают защитные силы организма, что способствует более активному практическому освоению ценностей ФК;

5) наличие благоприятного окружения, состоящего из друзей, однокурсников, родственников, что способствует убежденности в общественной значимости физкультурной деятельности;

6) стремление к реализации потребностей в физкультурном образе жизни;

7) удовлетворение личности с моральной точки зрения принятым решением заниматься в данной группе, секции или клубе, избранным видом спорта или иной двигательной активностью.

Поскольку физическая культура является главным средством оздоровления и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, то изучение ценностных ориентаций студентов к занятиям физическими упражнениями является важной предпосылкой к формированию ЗОЖ студентов.

Известно, что формирование физкультурной активности основывается на ценностных ориентациях – ведущем факторе регуляции любой деятельности. Она включает все виды побуждений – мотивы, потребности, стремления, цели, установки и др. Поэтому, чтобы студенты стремились к ЗОЖ, следует, в первую очередь, развивать их потребности в движении и убежденность в необходимости заниматься физическими упражнениями [1].

Исследования последних лет убедительно доказывают, что регулярные физкультурно-оздоровительные занятия становятся устойчивой потребностью только тогда, когда в них закладываются основы сознательного формирования ЗОЖ [5].

Если уже в раннем детстве или в школьные, студенческие годы стали привычными самостоятельными занятиями физическими упражнениями, избранным видом спорта, то и в зрелом возрасте остается потребность широко использовать все многообразие средств физической культуры для поддержания физических кондиций и состояния здоровья [4].

Оптимальных результатов в развитии двигательной активности студентов можно достичь при максимальном учете их индивидуальных двигательных характеристик, социально-психологических факторов, морфофункциональных особенностей организма. Это создает предпосылки к самоопределению, самовоспитанию, саморазвитию и самореализации студентов в различных видах физкультурной деятельности [3].

Цель нашего исследования заключалась в изучении структуры ценностных ориентаций студентов к занятиям физической культурой и устойчивости выработанных потребностей в дальнейшей жизнедеятельности.

Материалы и методы исследования. Для реализации поставленной цели нами разработана анкета и проведено анкетирование студентов и выпускников Полоцкого государственного университета. На вопросы в анкете отвечали студенты 2008-2014 гг. обучения всех специальностей ПГУ 1-4 курсов в количестве 9310 человек, что составляет 31% общей выборки. В опросе выпускников приняло участие 410 человек 1970-1990 гг. обучения. Из них 70% женского пола, 30% – мужского. Возраст участников находился в пределах 32-43 года. В анкетировании приняли участие выпускники технических специальностей. Из них 83% занимались физическим воспитанием на основном отделении, остальные 17% имели отклонения в состоянии здоровья и занимались в специальной медицинской группе. Кроме этого для сравнения в опросе участвовали школьники 10-11 классов.

Результаты и их обсуждение. В результате анализа данных анкетного опроса выявлено, что самостоятельно физическими упражнениями на первом курсе занимались 69% студентов, на втором – 66%, 57% – на третьем и 61% – на четвертом курсах. Следовательно, наблюдается тенденция к снижению количества индивидуально занимающихся физическими упражнениями студентов на старших курсах на 8%. В то же время меняются и интересы к содержанию занятий. Так, на старших курсах больше студентов, предпочитающих занятия в спортивных секциях по видам спорта (до 18% на IV курсе). Наиболее активно старшекурсники участвуют в соревнованиях за группу и соревнованиях за факультет (87% – IV курс; 70% – III курс; 43% – II курс и 59% – I курс), а также в областной и республиканской студенческих спартакиадах.

Анализ динамики заболеваемости в период обучения в вузе показал, что на первом курсе не болели 70% студентов, на втором – 76%, на третьем – 94% и на четвертом – 86%. Иными словами, наблюдается тенденция снижения к третьему курсу числа студентов, не обращавшихся в здравпункт университета. Однако причина снижения заболеваемости заключается не только в улучшении состояния здоровья под влиянием обязательных занятий по физическому воспитанию, проводимых в вузах, и повышении самостоятельной двигательной активности. Как показала практика, студенты, часто болевшие в течение 1-2 курсов, не выдерживают интенсивной учебной нагрузки и из-за неуспеваемости, в большинстве своем, отчисляются из вуза или остаются на повторное обучение.

В большей степени испытывают удовлетворение от содержания занятий физическим воспитанием студенты I курсов (75%) и III курсов (72%), меньше – II курсов (58%) и IV курсов (59%). С целью получения зачета посещают занятия около 20-26% студентов, а по другим причинам – 8-9%. Пассивно относятся к занятиям 40% третьекурсников, 37% второкурсников, 27% первокурсников и 26% студентов четвертого курса.

Спортивной периодической печатью больше всех интересуются третьекурсники (43%), меньше – четверокурсники (21%).

По мнению студентов, считающих, что ведут ЗОЖ, положительно ответили 80% третьекурсников, 80% четверокурсников, 79% первокурсников и 76% второкурсников. Всего 79% студенток считают, что ведут ЗОЖ, а студентов, твердо уверенных в этом, только 72%.

Студентки больше предпочитают самостоятельные занятия физическими упражнениями (66%), по сравнению со студентами (62%). Девушки больше участвуют в соревнованиях учебных групп, факультета (66%), а юноши меньше (48%) и предпочитают более престижные соревнования.

Юноши чаще интересуются спортивными событиями, поэтому больше читают спортивную периодическую печать (37%), чем девушки (24%), в то же время посещают спортивные мероприятия примерно одинаково (соответственно 25% и 26%). Предпочитают спортивные программы по телевидению 55% студенток, а юноши – только 43%.

Изучение структуры ценностных ориентаций студентов к занятиям физической культурой позволило определить наиболее характерные группы лиц, по разному относящихся к занятиям физическими упражнениями. Первую группу составляют студенты, полностью равнодушные к физической культуре, число которых составляет 15,6%, а среди студенток с таким отношением – 14%. Другая группа – с выраженной положительной мотивацией к физической культуре и спорту, но пассивной позицией. К этой группе относится 49,5% юношей, а девушек – 66%. К группе, активно изучающей и использующей на практике средства физической культуры и спорта для оздоровления и укрепления здоровья, относятся 34,9% студентов и 20% студенток. Несомненно, что разработка индивидуальных, групповых программ ведения ЗОЖ с целью повышения двигательной активности должна вестись с учетом этих групп.

В ходе социологического исследования выявлено, что у студентов наблюдается преимущественная ориентация на такие ценности результатов занятий физической

культурой и спортом как: развитие физических качеств; гармоничное развитие мышечной массы; наличие благоприятного окружения, состоящего из друзей, однокурсников.

Студентки больше ориентированы: на сбалансированное питание; рациональную организацию двигательной активности; красивый внешний вид; весо-ростовые показатели.

Чтобы выявить существующее отношение учащейся молодежи к ЗОЖ нами был проведен анкетный опрос школьников 10-11 классов (271 человек), студентов основного отделения (440 человек) и студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (120 человек).

В результате выявлено, что в ответе на первый вопрос только студенты основного отделения были практически единодушны (80%) в определении ЗОЖ как комплексного понятия, но самого определения дать не смогли (таблица 1).

Всего 2,6% учащейся молодежи систематически выполняют закаливающие процедуры, от случая к случаю в течение года этим занимаются 23% и только летом используют закаливание солнечными ваннами 39% молодых людей (таблица 2).

Таблица 1

Результаты опроса учащейся молодежи о содержании ЗОЖ (%)

Вариант ответа	Студенты		Школьники (10-11 класс)	Всего
	основная группа	специальная медицинская группа		
1) отказ от вредных привычек	20	21	21	20,6
2) двигательная активность	5	15	20	13
3) рациональное питание		9	9	6
4) правильное чередование режима нагрузок и отдыха	-	13	11	8
5) соблюдение гигиенических мероприятий	5	6	8	6
6) комфортные условия жизни		5	8	4
7) комплексное понятие	80	32	23	45

В результате анкетного опроса нами выяснено, что, в среднем, молодежь занимается физическими упражнениями 3-4 часа в неделю. Только 15% молодых людей занимаются физическими упражнениями самостоятельно по месту жительства. Причем 30% студентов, которые занимаются физической культурой по месту жительства, проживают в общежитии, где созданы необходимые условия для физкультурных занятий.

Таблица 2

Результаты опроса учащейся молодежи об отношении к закаливающим процедурам (%)

Вариант ответа	Студенты		Школьники (10-11 класс)	Всего
	основная группа	спец. мед. группы		
1) использую закаливающие процедуры на воздухе	-	9	6	3
2) использую водные закаливающие процедуры	-	10	7	3,6
3) использую закаливание солнечными ваннами, но только летом	35	36	47	39
4) выполняю закаливающие процедуры систематически	-	8	-	2,6
5) выполняю закаливающие процедуры от случая к случаю	35	22	13	23
6) не выполняю по незнанию	25	15	17	19

Занимаются регулярно спортом в спортивных секциях 30% опрошенных и 14% участвуют в различных соревнованиях. Однако в основном 61% студентов предпочитают или «поболеть» за любимого спортсмена или команду, или посмотреть спортивную передачу по телевидению (таблица 3).

Таблица 3

Результаты опроса учащейся молодежи об отношении к двигательной активности (%)

Вариант ответа	Студенты		Школьники (10-11 класс)	Всего
	основная группа	спец. мед. группы		
1) занимаюсь дома физическими упражнениями самостоятельно	20	45	30	31,6
2) занимаюсь в спортивной секции	5	9	21	11,6
3) собираемся с друзьями позаниматься по месту жительства	30	9	6	15
4) регулярно занимаюсь спортом	15	9	9	11
5) двигательной активности предпочитаю другие мероприятия	15	15	4	11
6) в неделю занимаюсь ФК 2-4 часа	25	13	30	22,6

В тоже время 20% студентов из этого количества и 5% школьников спорт не интересует. Следовательно, большая часть из студентов и школьников занимает по отношению к спорту скорее пассивную, чем активную позицию (таблица 4).

Таблица 4

Результаты опроса учащейся молодежи об отношении к занятиям спортом (%)

Вариант ответа	Студенты		Школьники (10-11 класс)	Всего
	основная группа	спец. мед. группы		
1) занимаюсь регулярно	35	28	26	30
2) предпочитаю участие в соревнованиях за группу, факультет	15	12	16	14
3) больше нравится «поболеть» за любимого спортсмена	25	17	29	23
4) предпочитаю следить по телевидению	20	27	24	24
5) спорт меня не интересует	20	16	5	14

Определено, что в среднем 72% опрошенных после занятий физическими упражнениями чувствуют себя увереннее. В большей степени – это школьники (83%), в меньшей степени – студенты специальной медицинской группы (55%). Занятия физическими упражнениями вызывают чувство бодрости (62%) и возбуждения (72%). В тоже время усталость чувствуют большинство занимающихся (65%) и у незначительного количества проявляются вялость и сонливость (14%).

Данные ответов на поставленный вопрос позволяют заключить о положительном влиянии физических упражнений на организм студентов и школьников. Значительных различий в ответах не обнаружено (таблица 5).

Вследствие пониженного иммунитета как результата недостаточной двигательной активности учащейся молодежи, 79% опрошенных респондентов болеют 3-4 раза в году простудными заболеваниями. Не болели лишь 5% студентов и школьников. Около 7% болеющих 2 раза в году обращались в поликлинику с заболеваниями ССС, а 6% имеют хронические заболевания органов дыхания (таблица 6).

Изучение интереса студентов к содержанию занятий по физическому воспитанию позволило отметить, что наибольшей популярностью на 2-3 курсах пользуются занятия физическими упражнениями со спортивной направленностью, а для 4-5 курсов больший интерес вызывает деятельность рекреационного и реабилитационного характера.

Этому способствуют разнообразные формы ее проведения, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студентов в физкультурной активности.

Таблица 5

Результаты опроса учащейся молодежи о самочувствии после занятий физическими упражнениями (%)

Вариант ответа	Студенты		Школьники (10-11 класс)	Всего
	основная группа	спец. мед. группы		
1) чувствую себя увереннее	78	55	83	72
2) чувствую бодрость после занятий и на следующий день	64	48	74	62
3) чувствую возбужденное состояние	79	52	85	72
4) удовлетворенность	38	31	48	39
5) чувствую вялость и сонливость	12	19	11	14
6) усталость	59	71	65	65
7) боли в мышцах на другой день, влияющие отрицательно на общее самочувствие	21	24	31	28

Таблица 6

Оценка уровня заболеваемости учащейся молодежи(%)

Вариант ответа	Студенты		Школьники (10-11 класс)	Всего
	основная группа	спец. мед. группа		
1) нет, никогда не болел	5	1	6	
2) болею простудными заболеваниями 3-4 раза в год	90	72	76	9
3) болею сердечно-сосудистыми заболеваниями 2 раза в год	5	11	5	
4) заболевания органов дыхания 1-3 раза в году	-	10	8	
5) заболевания опорно-двигательного аппарата 1 раз в году	-	5	5	

Из выпускников во время обучения в вузе самостоятельно занимались физическими упражнениями 36,6%, в секциях по видам спорта занималось 5,9%, в группах по ОФП – 2,4%. В группах спортивного совершенствования по различным видам спорта повышали свое мастерство 9,8% бывших студентов. За учебную группу в соревнованиях

ях первенства факультета регулярно участвовало 78% выпускников, в спартакиаде университета за факультет выступали 25%, а за сборную университета в соревнованиях различного масштаба – 12%.

Однако после окончания вуза продолжают заниматься физическими упражнениями постоянно 24% выпускников, не занимаются вообще – 24,5%, занимаются нерегулярно – 56%, раньше занимались, а сейчас нет – 17,2%.

Из тех респондентов, кто занимался физической культурой и спортом в студенческие годы, 45,5% продолжают самостоятельные занятия: в группах здоровья – 12%, в спортивных секциях 81,8%, а 12% опрошенных активно участвуют в соревнованиях.

Считают, что ведут ЗОЖ 95% студентов-выпускников, а остальные 5% ответили отрицательно. В то же время 39% из них считают, что ЗОЖ – это только отказ от вредных привычек, ощущение радости от двигательной активности – 17%, закаливание – 12%, а остальные ответить на этот вопрос не смогли. Точного определения понятий, что такое «здоровье», «образ жизни» и «ЗОЖ» не было получено ни от одного участника анкетного опроса.

Спортивными событиями на различных уровнях интересуется большинство опрошенных бывших студентов. Из них 90% получают информацию о спортивных событиях из газет и журналов, а 43,9% посещают соревнования и, в основном, по игровым видам спорта. Телевизионные спортивные трансляции интересуют всех анкетированных.

Выводы. Анализ результатов социологического исследования позволил заключить, что эффективность организации мероприятий по формированию ЗОЖ средствами физической культуры и спорта находится на низком уровне и совершенствование их деятельности является актуальной задачей физического воспитания в вузах.

У студентов за время обучения недостаточно сформированы мотивации к занятиям физической культурой и спортом как компонента ведения здорового образа жизни. Об этом свидетельствует и тот факт, что после окончания вуза продолжают заниматься физическими упражнениями постоянно 24% выпускников, не занимаются вообще – 7,3%, занимаются нерегулярно – 56%, раньше занимались, а сейчас нет – 17,2%.

Литература

1. Давиденко Д.Н., Григорьев В.И. Основы валеоантропологии учения о здоровье: учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2008. – С. 51-67.
2. Едешко Е.И., Иванов В.А., Сошко Н.И. Потребностно-мотивационные ориентации студенток специальной медицинской группы и их интересы в области физиче-

ской культуры // Физическое воспитание и современные технологии формирования физической культуры личности студента: сборник научных статей. – Гродно: ГрГУ, 2013. – С. 90-94.

3. Куликов В.М., Волчок А.В. Основы здорового образа жизни студентов: учеб.-метод. пособие. – Гродно: Грод. гос. аграрный ун-т, 2006. – 136 с.

4. Макарова Л.П. Концептуальные основы здоровьесберегающей педагогики // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 4 (8). – С. 97-99.

5. Островский А.В. Личностно-ориентированное физическое воспитание студентов вузов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 39.

6. Уткина Л.И. Концептуальные основы образовательной области «Здоровье» // Здоровье молодежи – будущее нации: сборник статей Всерос. заоч. науч.-практ. конф. – Саранск, 2008. – С. 112-114.

References

1. Davidenko D.N., Grigor'ev V.I. Osnovy valeoantropologii ucheniya o zdoro-v'e: uchebnoe posobie. – SPb.: Izd-vo SPbGUEHF, 2008. – S. 51-67.

3. Edeshko E.I., Ivanov V.A., Soshko N.I. Potrebnostno-motivacionnye orientacii studentok special'noj medicinskoj grupy i ih interesy v oblasti fizicheskoy kul'tury // Fizicheskoe vospitanie i sovremennye tekhnologii formirovaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti studenta: sbornik nauchnyh statej. – Grodno: GrGU, 2013. – S. 90-94.

4. Kulikov V.M., Volchok A.V. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studentov: ucheb.-metod. posobie. – Grodno: Grod. gos. agrarnyj un-t, 2006. – 136 s.

5. Makarova L.P. Konceptual'nye osnovy zdorov'esberegayushchej pedagogiki // Zdorov'esberegayushchee obrazovanie. – 2010. – № 4 (8). – S. 97-99.

6. Ostrovskij A.V. Lichnostno-orientirovannoe fizicheskoe vospitanie studentov vuzov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2007. – № 8. – S. 39.

7. Utkina L.I. Konceptual'nye osnovy obrazovatel'noj oblasti «Zdorov'e» // Zdorov'e molodezhi – budushchee nacii: sbornik statej Vseros. zaoch. nauch.-prakt. konf. – Saransk, 2008. – S. 112-114.

Контактная информация: naskalov@yahoo.com

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ В УСЛОВИЯХ САМАРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

Петров С.А., доцент

Чичерина А.Д., студентка

Самарский государственный университет путей сообщения, г. Самара

В статье предпринята попытка экспериментального обоснования возможности использования тренажёра «Новое дыхание» в тренировочном процессе студентов-пловцов. Авторами разрабатывается методика подготовки студентов железнодорожного вуза к занятиям по плаванию с применением тренажёра, и на основании сравнительных данных делаются выводы об эффективности разработанной программы.

Ключевые слова: студент; тренажёр для дыхания; спортивное плавание; оздоровительное плавание; инновационные технологии.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR TRAINING STUDENT-SWIMMERS AT SAMARA STATE TRANSPORT UNIVERSITY

Petrov S.A., Associate Professor

Chicherina A.D., Undergraduate

Samara State Transport University, Samara

The article deals with the experimental validation for using the *New breath* simulator for training student-swimmers. The authors have developed a teaching technology for students of the Transport University to teach them swimming with the use of the breathing trainer. A comparative-based data study allowed the authors to reach conclusions about the effectiveness of the program.

Keywords: student; breathing trainer; sports swimming; recreation swimming; innovative technology.

Введение. Плавание является уникальным видом двигательной деятельности, оказывающим благоприятное воздействие на все системы организма и имеющим высокую оздоровительную, прикладную и спортивную ценность. Во многих вузах оно включается в программу физического воспитания как обязательный раздел.

Важной составляющей в освоении данного вида спорта является дыхательная система. Научно доказано, что слабые дыхательные мышцы «воруют» до 70% кислорода у мышц, задействованных в двигательном акте, снижая эффективность его выполнения и эффективность действия основных функциональных систем организма. Для совершенствования техники дыхания необходимо развивать силу и «выносливость» дыхательных мышц, что достигается путем их функционирования под нагрузкой.

Аналогом нагрузки стала новая инновационная технология, разработанная в России на основе тренажёра для тренировки дыхательных мышц (рис. 1), эффективно способствующего повышению специальной работоспособности пловцов [2].



Рис. 1. Тренажёр комплексного воздействия на дыхательную функцию спортсменов «Новое дыхание»

Принцип действия тренажёра основан на одновременном использовании физических и физиологических факторов:

- регулируемое механическое сопротивление потоку выдыхаемого воздуха;
- низкочастотная вибрация потока выдыхаемого воздуха;
- интенсивность выполнения физических упражнений.

Организация и методика исследования. Для оценки эффективности данного тренажёра нами было проведено исследование в Самарском государственном университете путей сообщения, целью которого являлось экспериментальное обоснование возможности использования тренажёра «Новое дыхание» в тренировочном процессе студентов СамГУПС.

В соответствии с целью исследования нужно решить следующие **задачи**:

1. Разработать методику подготовки студентов железнодорожного вуза к занятиям плавания с применением тренажёра ИДТКВД.
2. Определить эффективность разработанной программы по подготовке студентов-пловцов.

В исследовании приняли участие 24 студента первого и второго курсов обучения.

Двенадцать спортсменов занимались по разработанной программе с применением тренажёра ИДТКВД (экспериментальная группа), двенадцать – без его использования, но в соответствии с той же программой (контрольная группа).

Нами была установлена периодичность применения тренажёра – 1 раз в день при сроке проведения исследования в 21 день с объемом использования тренажёра в одном тренировочном занятии – не более 30% от общего объема выполняемой нагрузки [2]. Кроме этого следует указать, что в эксперименте было использовано 3 тренажёра, студенты экспериментальной группы которого занимались на них в разное время по идентичной методике.

Был разработан один из вариантов программы для подготовки студентов-пловцов, который включает в себя упражнения с тренажёром ИДТКВД, а также – с ластами и трубой. На наш взгляд, именно эти формы тренировки больше всего способствуют совершенствованию физических и функциональных способностей студентов-пловцов.

Организация первой недели подготовки пловцов включала в себя в среднем 20-24% использования тренажёра ИДТКВД в вводной части тренировочных занятий экспериментальной группы, второй недели – до 30% применения тренажёра в основной части занятий и 15-20% в заключительной части тренировок на третьей недели.

Организация тренировочного процесса подготовки пловцов с применением тренажёра ИДТКВД и без его использования приведена в таблице 1.

Таблица 1

Организация тренировочного процесса подготовки пловцов СамГУПС

Контрольная группа (КГ)	Экспериментальная группа (ЭГ)
Первый недельный микроцикл	
<i>Вводная часть</i>	
<u>Труба</u> (800 м кроль)	<u>Труба</u> (650 м кроль) + <u>тренажёр</u> (150 м кроль)
<i>Основная часть</i>	
<u>Ласты + труба</u> (16*50 н/н дельфин, отд. 20'')	<u>Ласты + труба</u> (16*50 н/н дельфин, отд. 20'')
<i>Заключительная часть</i>	
600 м: 50 брасс + 50 на спине	600 м: 50 брасс + 50 на спине
Второй недельный микроцикл	
<i>Вводная часть</i>	
<u>Труба</u> (800 м кроль: 75 свободно + 25 быстро)	<u>Труба</u> (800 м кроль: 75 свободно + 25 быстро)
<i>Основная часть</i>	
<u>Ласты + труба</u> (16*100 кроль, отд. 1': 3 раза быстро + 1 раз свободно)	<u>Ласты + труба</u> (12*100 кроль, отд. 1': 3 раза быстро + 1 раз свободно) <u>Тренажёр</u> (4*100, отд. 1': 3 раза быстро + 1 раз свободно)
<i>Заключительная часть</i>	
800 м: 100 брасс + 100 на спине	800 м: 100 брасс + 100 на спине
Третий недельный микроцикл	
<i>Вводная часть</i>	
<u>Ласты + труба</u> (1600 м: 150 кроль упражнение + 50 н/н дельфин быстро)	<u>Ласты + труба</u> (1600 м: 150 кроль упражнение + 50 н/н дельфин быстро)
<i>Основная часть</i>	
<u>Труба</u> (12*50 н/н дельфин быстро, режим – 1'30'')	<u>Труба</u> (12*50 н/н дельфин быстро, режим – 1'30'')
<i>Заключительная часть</i>	
<u>Труба</u> (400 м брасс)	<u>Труба</u> (325 м брасс) + <u>тренажёр</u> (75 м брасс)

Результаты исследования. Оценка эффективности занятий студентов в бассейне СамГУПС, по разработанной методике, проведена на основе комплекса показателей, отражающих тренированность и функциональную готовность спортсменов от начала к концу наблюдения. Сравнительные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительные данные показателей

№	Показатели	Группы спортсменов	
		КГ	ЭГ
До начала исследования			
1	Жизненная ёмкость легких (ЖЁЛ), л	3,1	
2	Объём грудной клетки (V), см	89	
2	Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин - до нагрузки - после нагрузки	67 150	
Первый недельный цикл			
1	Жизненная ёмкость легких (ЖЁЛ), л	3,2	3,3
2	Объём грудной клетки (V), см	90	91
3	Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин - до нагрузки - после нагрузки	67 149	64 144
Второй недельный цикл			
1	Жизненная ёмкость легких (ЖЁЛ), л	3,3	3,5
2	Объём грудной клетки (V), см	90,2	91,5
3	Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин - до нагрузки - после нагрузки	67 149	61 144
Третий недельный цикл			
1	Жизненная ёмкость легких (ЖЁЛ), л	3,3	3,8
2	Объём грудной клетки (V), см	91	92,5
3	Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин - до нагрузки - после нагрузки	64 147	59 141

Примечание: Величины показателей берутся как среднеарифметические значения отдельно по экспериментальной и контрольной группе

Как видно из таблицы 2, сравнительный анализ изменения функционального состояния спортсменов экспериментальной «ЭГ» и контрольной «КГ» групп выявил статистически достоверное улучшение показателей в каждом микроцикле исследования.

Заключение. В ходе проведения экспериментального исследования были сделаны следующие **выводы:**

1. Доказана эффективность применения тренажёра «Новое дыхание» и возможность его использования в спортивном и оздоровительном плавании студентов Самарского государственного университета путей сообщения.

2. Доказана эффективность программы подготовки студентов-пловцов экспериментальной группы. На основании оценок подготовленности установлено, что в конце исследования спортсмены экспериментальной группы имели более высокие показатели по сравнению со студентами контрольной группы: по максимальному количеству воздуха, выдыхаемое после самого глубокого вдоха, на 16,13%, по объему грудной клетки на 1,68%, по частоте сердечных сокращений до и после нагрузки на 7,46% и 4%, соответственно.

Данная разработанная программа может стать составляющей частью физкультурно-оздоровительной и спортивной работы железнодорожного университета в направлении плавания, что является основой для повышения эффективности учебного процесса и поддержания высокого уровня умственной и физической работоспособности студентов-пловцов.

Литература

1. Дышко Б.А., Кочергин А.Б., Головачев А.И. Инновационные технологии тренировки дыхательной системы. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2012. – 122 с.
2. Сентябрьев Н.Н. Актуальные проблемы управления психофункциональным состоянием в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2010. – № 8. – С. 47-50.
3. Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 197-202.

References

1. Dyshko B.A., Kochergin A.B., Golovachev A.I. Innovacionnyye tekhnologii trenirovki dyhatel'noj sistemy. – M.: Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta, 2012. – 122 s.
2. Sentyabrev N.N. Aktual'nye problemy upravleniya psihofunkcional'nyim sostoyaniem v sporte // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. - 2010. – № 8. – S. 47-50.
3. Ushakova YA.V. Zdorov'e studentov i faktory ego formirovaniya // Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo. – 2007. – № 4. – S. 197-202.

Контактная информация: a.chicherina@mail.ru, petroff-sport-club2011@ya.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕЛЕСНОГО ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Яковлев А.Н., кандидат педагогических наук, старший преподаватель
Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

В статье отражены научно-методические аспекты физкультурно-спортивной деятельности, которая оказывает влияние на формирование новых представлений о «теле» и «телесности» у школьников и студентов в социуме интеграционного образовательного пространства, ориентированного на создание условий для эффективной социокультурной трансформации в интересах общества.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность; представления о «теле» и «телесности»; интеграция в системе образования; физическое развитие; физическая подготовленность; спортивные практики; телесно-двигательные характеристики.

MAINTAINING BODILY HEALTH THROUGH PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES

Yakovlev A. N., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Senior Lecturer
Polessky State University, Pinsk, the Republic of Belarus

The article presents the scientific and methodological aspects of physical and sports activities that influence the formation of new ideas about “body” and “corporeality” of pupils and students in educational environment. It encourages an effective social and cultural transformation in the public interest.

Keywords: physical and sports activities; the ideas of “body” and “corporeality”; integration within the education system; physical development; physical fitness; sports practices; body and motor aspects.

Введение. Педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья детей, школьников и студентов Республики Беларусь и Российской Федераций отражает

состояние интеграционных механизмов, при которых функционирование образовательных учреждений осуществляется на основе достижений науки и практики.

Одним из путей повышения двигательной активности исследуемого контингента является комплексная индивидуализация тренировочной и соревновательной деятельности, которая позволяет конструктивно повысить эффективность учебного процесса и тренировочной деятельности с учетом особенностей научно-обоснованных подходов к физкультурно-спортивной деятельности. Несмотря на внимание, уделяемое учеными РФ и РФ вопросам физического воспитания, можно констатировать, что проблемы телесности человека недостаточно разработаны. Возникла необходимость в научно-исследовательской деятельности, направленной на системное изучение технологий физкультурно-спортивной деятельности в контексте социокультурных трансформаций общества, когда в условиях интеграционных процессов система образования выходит на новый качественный уровень [5].

Настоящие исследования обусловлены процессами трансформации системы физического воспитания, при которых осуществляется влияние на «окультуривание» тела в интересах личности и общества. Инновационно-конкурентный, социально-ориентированный путь развития личности встроен в экономическую модель модернизации экономики, которая трудовые ресурсы формирует с учетом конъюнктуры рынка, а физическая культура и спорт в этих условиях обеспечивают плавный переход к успешной жизнедеятельности [4; 5].

Появление новых видов спортивной практики обусловлено молодежной субкультурой, которая «вырабатывает» свои правила адаптации, главным образом, через экстремальные виды спорта – процесс гармонизации человека осуществляется при «покорении» области двигательной деятельности, освоения новых «живых движений», с учетом вариантов биологического развития, генетических особенностей и интеграции соматотипирования и функциональных возможностей.

Цель. Разработка научного направления целостной личностно ориентированной концепции основанной на верифицировании (проверка истинности) теоретических положений и модульных телесно-оздоровительных технологий в парадигме современного воспитательно-образовательного процесса по физическому воспитанию.

Методы. Оценки морфо-функционального состояния школьников и студентов в динамике состояния физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей организма с использованием комплекса педагогических, психологических, социологических, медико-биологических и математико-статистических

методов исследования. Научные данные дополняются алгоритмом педагогического процесса с целью формирования в онтогенезе физических качеств исследуемого контингента на основе изосомного и изохронного принципа. Уровень развития физических качеств, эффективность инновационной педагогической системы подтверждается тестографическим методом исследования.

Результаты исследований и их обсуждение. В аспекте изучаемой проблемы построения прогностических моделей психолого-педагогической направленности следует учитывать необычную интерпретацию эмпирических данных, то есть, обеспечивать «...прорастание» биомеханического знания во внутренний мир субъекта и через него – в мир культуры и искусства...» [2; 3].

Следовательно, формирование культуры здоровья будет происходить в результате нового понимания проблемы телесности, которая видится как ключевое стратегическое направление науки, образования и культуры в целом.

Движение – это та реальность, которая рассматривается с позиций вариативности двигательного действия. Суть «живого» движения – формировать телесное здоровье, которое зависит от тренированности и совершенствования адаптации, суставных компонентов, мышечных групп, обеспечивающих работу позвоночно-двигательных сегментов позвоночника.

В систему представлений о телесном здоровье входят интегративные его показатели. Анализ психосоматических явлений дает основание полагать, что психосоматический показатель в сфере телесных функций находит отражение в жизнедеятельности человека, отмечает Г.А. Арина (1991) [1].

Здесь нет однозначного ответа, но можно вычлнить 2 пути, 2 механизма прорыва в телесную сферу: носитель – телесные иннервации, а симптом – вариант нормального выражения чувств в телесных иннервациях с определенными переживаниями.

С позиции телесного здоровья туловище принимает на себя основную физическую нагрузку. Все суставы опорно-двигательного аппарата активно участвуют в двигательных действиях различной сложности, мощности и координации, так как на перераспределение нагрузки по законам биомеханики действуют сила тяжести и силы инерции, ограничивающие подвижность суставов конечностей и позвоночника при выполнении большинства спортивных и оздоровительных упражнений.

Таким образом, синергии – это готовые «блоки», из которых строятся движения человека.

Система физического воспитания в учреждениях образования предусматривает комплексное и систематическое изучение уровня развития физических качеств, ключевыми являются генетически детерминированные: выносливость и быстрота, которые определяют функциональное состояние организма и успешность личности в будущей профессиональной деятельности [4; 5].

В образовательном процессе, несмотря на публикации ученых, в настоящее время еще слабо изучены вопросы, связанные с восприятием школьниками собственной телесной воплощённости в формате психологии и педагогики здоровья, школа продолжает воспитывать личность, «отчужденную» от тела.

Система образования является одной из приоритетных сфер развития, так как социальная потребность в жизненных установках и моделях поведения способствует распространению инноваций в общественной жизни, что наиболее ярко отражено в интегрированных методах обучения – это предметные или специфические умения, получение новых знаний в учебно-творческих ситуациях; метапредметные или универсальные учебные действия в индивидуальной образовательной траектории, др.; личностные изменения, такие как социальные компетенции, личностное самоопределение, готовность к саморазвитию, др.

В образовательном процессе знаниевая модель замещена компетентностной, интегрированные психолого-педагогические методы обучения приобретают особую значимость и связь между классическими знаниями, умениями, навыками и важнейшими компетенциями, должна быть сформирована в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Поэтому телесность школьников и студентов рассматривается с позиции двух ведущих дидактических стратегий (разум должен доминировать над телом, осуществлять его контроль – это возможность создать благоприятное впечатление о себе, соответствие принятым телесным канонам; телесность развивается путём включения тела в физическое действие, при котором субъект совершенствует приёмы спортивной и трудовой деятельности).

Многозначность понятия «постмодерн» можно представить в широком аспекте, который обозначает культурную эпоху, в том числе и формирование новых представлений о «теле» и «телесности» человека. Это новый исторический этап в формировании особенностей культуры постмодерна, где приоритет принадлежит фактору телесности, соматизация как телоцентризм достигла крайних пределов своего развития. В результате цивилизационных перемен в обществе можно определить системы координат: космос – индустрия – технологии, где природное тело как таковое перестало су-

ществовать и стало производным от экономики, политики, науки, спорта и т.д. Как результат такого процесса тело ориентировано на новый имидж, который часто формируется вопреки самой личности и становится инструментом воли, поэтому «выстроенный» образ приобретает реальность, когда объединяется с чувством или ощущением. Если это единство нарушено, он становится абстрактным.

В построенной «заданной» обществом соматической модели в период постмодерна выражены черты разных культур, которые по своему духу и мировоззрению являются чувственно-материальными культурами, где телесный фактор занимает центральное место. В хаотичном пространстве фрагментарности телесность выступает как единственный способ преодоления обозначенного кризиса.

Повышенное внимание к собственному телу является начальным этапом формирования отношения к себе как личности.

Применение новых педагогических технологий, характеризующихся насыщенным информационным потоком, интенсификацией обучения приводит к «отчуждению» учащихся от своих глубинных потребностей и, как следствие, ухудшению их здоровья.

В педагогическом процессе не принято включать внешний облик в систему ценностей личности, вводить его в систему, регулиующую переживания, взаимоотношения с окружающим миром. Телесное развитие воздействует как на внутренние, так и на внешние переменные. Интериоризация социальных реакций на изменение физического облика вызывает перемены в представлении учащихся и студентов о себе. Несоответствие половому стереотипу телосложение вызывает у них ряд психологических проблем и может оказывать воздействие на поведение и психику школьника по трём основным направлениям: телосложение воздействует на соответствующие физические качества и способности; внешность имеет определённую социальную ценность; образ физического «Я», отражен в собственных способностях подростка, через восприятие и оценку окружающими.

Телосложение и мнение о нём окружающих является одним из важных факторов самоидентификации (телесный канон – аспект социально-культурных представлений о маскулинности и фемининности).

«Телесность» в психолого-педагогическом дискурсе имеет социально-смысловую характеристику «выстраивания» психофизической и духовной модели становления растущего человека – всё это образует тот контекст, который важно учитывать на пути формирования у личности здоровьесозидающих идеалов.

Инновационная педагогическая система в условиях многоуровневого образования нуждается в эффективном механизме управления интегрированными образовательными структурами.

Выводы. Телесное здоровье формируется при помощи образовательной программы (ключевые образовательные компетенции о неправильной «эксплуатации» позвоночного столба и формирование на этой «базисной» основе отрицательного отношения к неправильным позам и рискованным нагрузкам), приобретения умений и навыков противодействовать этим явлениям.

Физкультурно-спортивная деятельность должна осуществляться на основе существующих в науке современных научно-методических практико-ориентированных разработок; соответствующих нормативных требований с учетом гендерного аспекта и реализации личностных ценностных ориентаций; повышения качества непрерывного образования, направленного на реализацию жизненных ресурсов человека в аспекте нервно-психической и стрессовой устойчивости, профилактики развития заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью.

Заявленное направление научных исследований не исчерпывает всей проблемы достижения индивидуализации обучения в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью, а накопленные данные и их концептуализация внесут определенный вклад в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

Разработки в области социально-философских, психолого-педагогических наук, теории и методики физического воспитания направлены на поиск интегративного, систематического описания физкультурно-спортивной деятельности как системы, ориентирующей на понимание феноменологических качеств человека как телесных (физических), так и духовных (нравственно-эстетических), что позволит системно и эффективно применять осуществляемые на здоровьесберегающей технологической основе научные разработки.

Литература

1. Арина Г.А. Психосоматический симптом как феномен культуры // Телесность человека: междисциплинарные исследования. – М., 1991. – С. 45-53.
2. Давыдов В.Ю. Методика проведения общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ССУЗОВ, ВУЗОВ: учебно-методическое пособие для студентов, преподавателей

лей, слушателей ФПК. – Волгоград: Волгоградский государственный университет, 2004. – 87с.

3. Масловский Е.А., Власова С.В., Яковлев А.Н. Биомеханические подходы в профилактике нерациональной «эксплуатации» позвоночника // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. – Минск: БГМУ, 2013. – 256 с.

4. Сляднева Л.Н. Телесная пластика как биомеханическая реальность // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 20-23.

5. Сляднева Л.Н., Курьсь В.Н., Сляднев А.А. Телесная пластика как экспликация необратимости биодвижения // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 98-101.

6. Яковлев А.Н. Дифференцированная методика воспитания физических качеств у девушек 15-17 лет на уроках физической культуры в профессионально-техническом лицее: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2003. – 16 с.

7. Яковлев А.Н. Исследование проблемы телесности в системе физкультурно-спортивной деятельности личности // Известия Сочинского государственного университета. – 2014. – № 1 (29). – С. 243-245.

References

1. Arina G.A. Psihosomaticeskij simptom kak fenomen kul'tury // Telesnost' cheloveka: mezhdisciplinarnye issledovaniya. – M., 1991. – S. 45-53.

2. Davydov V.YU. Metodika provedeniya obshcherossijskogo monitoringa fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti uchashchihsya obshcheobrazovatel'nyh shkol, SSUZOV, VUZOV: uchebno-metodicheskre posobie dlya studentov, prepodavatelej, slushatelej FPK. – Volgograd: Volgogradskij gosudarstvennyj universitet, 2004. – 87 s.

3. Maslovskij E.A., Vlasova S.V., YAKovlev A.N. Biomekhanicheskie podhody v profilaktike neracional'noj «ehkspluatacii» pozvonochnika // Ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura molodezhi: aktual'nye problemy i perspektivy: tezisy dokladov Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. – Minsk: BGMU, 2013. – 256 s.

4. Slyadneva L.N. Telesnaya plastika kak biomekhanicheskaya real'nost' // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2005. – № 4. – S. 20-23.

5. Slyadneva L.N., Kurys' V.N., Slyadnev A.A. Telesnaya plastika kak ehksplikaciya neobratimosti biodvizheniya // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2012. – № 5. – S. 98-101.

6. YАkovlev A.N. Differencirovannaya metodika vospitaniya fizicheskikh kachestv u devushek 15-17 let na urokah fizicheskoy kul'tury v professional'no-tekhnicheskom licee: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – Smolensk, 2003. – 16 s.

7. YАkovlev A.N. Issledovanie problemy telesnosti v sisteme fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti lichnosti // Izvestiya Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2014. – № 1 (29). – S. 243-245.

Контактная информация: Yak-33-c1957@mail.ru

ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Фомина Н. А., доктор педагогических наук, профессор

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье представлены результаты педагогических наблюдений за психофизическим состоянием детей 5-12 лет с синдромом Дауна в процессе их занятий адаптивной физической культурой в научно-практическом центре «Без границ» ФГБОУ ВО «ВГАФК». На основании внедрения и адаптации программы для дошкольников «Сказочный театр ритмической гимнастики» даются организационно-методические рекомендации по проведению занятий сюжетно-ролевой ритмической гимнастикой с особенными детьми. Практические рекомендации помогут корректировать педагогический процесс, вносить изменения в его содержание.

Ключевые слова: сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика, дети с синдромом Дауна, адаптивная физическая культура.

USING RHYTHMIC GYMNASTICS BASED ON STORYLINE ROLE PLAY IN ADAPTED PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH DOWN SYNDROME

Fomina N. A., Doctor of Pedagogic Sciences, Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article presents the results of pedagogical observation of psychophysical state of children aged 5 to 12 with Down syndrome during adapted physical education classes offered in *Without Borders* scientific and practical center under Volgograd State Physical Education Academy. On the basis of adapted *Fabulous Theater of Rhythmic Gymnastics* program for preschoolers, the author provides organizational and teaching recommendations for conducting gym classes based on storyline role play for children with special needs. The practical

recommendations will help improve teaching process and make appropriate modifications in its content.

Keywords: rhythmic gymnastics based on storyline role play; children with Down syndrome; adapted physical education.

По последним данным в мире рождается все больше детей с синдромом Дауна. Этот факт еще не объясним наукой, до конца не понятно с какими факторами связаны генетические изменения, которые ведут к рождению особенного ребенка. Но факт остается фактом – даунят много и они нуждаются в своевременной помощи. На сегодняшний день кроме традиционных методик психолого-педагогического сопровождения таких детей предлагаются нетрадиционные – иппотерапия, музыкотерапия, канистерапия, дельфинотерапия, йога.

Развитие детей с синдромом Дауна характеризуется замедленными темпами, серьезными проблемами в физической, когнитивно-познавательной и социальной сферах. По некоторым данным их познавательное и социально-личностное развитие остается на уровне трёх - шестилетнего ребенка. А значит, привлечь интерес этой группы детей к какой либо деятельности можно, используя присущие дошкольникам игровые задания, эмоциональные ситуации, яркие выразительные движения. Специально организованные двигательные задания – наиболее вероятная возможность педагогического воздействия на физическую и психическую сферу ребенка. Поэтому занятия адаптивной физической культурой особенных детей необходимо строить на основе учета вышесказанного, используя педагогические технологии дошкольного физического и адаптивного физического воспитания.

Одна из таких разработок - сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика, которая является синтезом разнообразных движений под музыку с драматической игрой, предполагающей построение занятий по сюжету, чаще всего сказки.

Широкое использование этой формы организованных занятий физической культурой, особенно в дошкольных образовательных учреждениях, связано, прежде всего, с игровым характером деятельности, эмоциональностью восприятия детьми музыки и конечно разноплановым двигательным компонентом. Движения представлены не только упражнениями основной гимнастики (бег, прыжки, лазания, равновесия и др.), но и жестикულიацией, мимикой, необычным сочетанием двигательных действий, танцевальным характером упражнений их стилизацией, образностью выражения. Через высокий интерес к деятельности такого рода, обусловленной природой ребенка, у детей посте-

ленно формируется стойкая мотивация к регулярным занятиям физической культурой, к двигательной активности. Ярко проявляются на занятиях сюжетно-ролевой ритмической гимнастикой моторные качества ребенка, его эмоциональная сфера, когнитивные способности, умение взаимодействовать со сверстниками [5].

Многолетние исследования позволили выявить, что у детей дошкольного возраста под воздействием занятий сюжетно-ролевой ритмической гимнастикой происходит значительное улучшение показателей координации, быстроты, выносливости, гибкости, а в психологическом аспекте познавательных процессов – внимания, памяти, мышления, без которых невозможна интеллектуальная деятельность человека [4].

Эти факты стали основанием для продолжения исследования с группой детей, имеющих нарушения интеллекта, в первую очередь детей с задержкой психического развития (ЗПР). Оказалось, что использование триады – движение, музыка, сюжет оказывает на детей с ЗПР коррекционное воздействие, способствует выравниванию темпов развития когнитивной сферы, произвольности поведения, организует и дисциплинирует их. Погружение в сюжет занятия, работа по правилам музыкально-двигательной постановки комплекса упражнений воспитывает у дошколят психическую и физическую выносливость, любознательность, способность к сосредоточению, адекватным эмоциональным проявлениям, формирует интерес к прочтению сказки - первому литературному произведению с которым ребенок сталкивается в своей жизни. В процессе занятий дети непроизвольно запоминают музыку, словесные диалоги, слова песен, лежащие в основе содержания музыкального сюжета, что, безусловно, способствует развитию у них памяти [1].

Выполнение каждого упражнения комплекса под определенную музыкальную фразу или предложение формирует логическое мышление. Музыка в данном случае выступает организатором двигательной деятельности.

Работа с детьми, имеющими фонетическое и общее недоразвитие речи, показала эффективность использования сюжетно-ролевой ритмической гимнастики для ее коррекции и развития. В данном случае в игровые музыкально-двигательные комплексы упражнений логически вплетаются речевые задания, пропевания звуков, слов, песен, специальные упражнения звуковой дыхательной гимнастики [2].

Все вышеперечисленные основания позволили предположить, что использование сюжетно-ролевой ритмической гимнастики в адаптивном физическом воспитании детей с синдромом Дауна даст существенные коррекционные педагогические результаты.

В ходе внедрения программы по физическому воспитанию для детей массовых дошкольных образовательных учреждений «Сказочный театр ритмической гимнастики» в процесс адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна возрастной категории дошкольники и младшие школьники (г.Москва, г.Нальчик, г.Волгоград, г.Волжский) педагогами отмечалось: улучшение психо-эмоционального состояния занимающихся, снижение тревожности, повышение интереса к двигательной деятельности, сказке, музыке, желания идти на занятия, выражаемое положительными эмоциями. Дети начали общаться друг с другом в доброжелательном ключе, хотя поначалу наблюдались признаки агрессии. Улучшилась работоспособность, что проявилось в возрастающей возможности выполнять двигательные задания на протяжении всего занятия (до 60 мин.).

В рамках научно-практического центра адаптивной физической культуры «Без границ», созданного на базе Волгоградской государственной академии физической культуры в течение пяти месяцев (февраль-июнь 2017 г.) шла апробация программного комплекса сюжетно-ролевой ритмической гимнастики «Волк и семеро козлят». В группе детей с нарушениями интеллекта 6 человек имели диагноз «синдром Дауна». Кроме них в группе занимались дети с задержкой психического развития и аутистическим синдромом. На основании педагогических наблюдений были выявлены особенности организации и содержания занятий по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике с детьми даунятами и даны практические рекомендации:

- наполняемость групп должна быть не более 8-10 человек;
- в состав групп не желательно включение детей с аутизмом, а вот дети с ЗПР вполне могут заниматься с даунятами и даже помогать им осваивать программу;
- возможно инклюзивное обучение, но в состав группы должны входить дети с нормой развития более младшего возраста, чем основной состав особенных детей;
- возможен разновозрастной состав группы (от 5-6 лет до 12 лет);
- обучение проводить целостным методом;
- обучать облегченным по сложности вариантам комплексов;
- несмотря на возраст детей начинать обучение с простейших программ ритмической гимнастики сюжетно-ролевого характера («Волк и семеро козлят», «Три поросенка», «Про Веру и Анфису»);
- музыкальное сопровождение должно быть четким, понятным ребенку, оптимальным по громкости звучания;

- сроки обучения комплексам ритмической гимнастики значительно увеличены (если для детей с нормой развития это 24-30 занятий, то для особенных детей – в три раза дольше, т.е. до 90 занятий);

- необходимо использовать подражательную способность детей, четко и главное выразительно демонстрируя движения;

- при обучении программам акцент делать не на технику выполнения движений, а на их внутреннее образное содержание, тем самым погружая детей в сюжет сказки;

- чтобы дети быстрее осваивали содержание программы, использовать декорации и элементы костюма, привлекая к их изготовлению родителей;

- тесно взаимодействовать с родителями и семьями занимающихся, учитывая информацию от них об отставленных реакциях детей на занятия (ночной сон, настроение, работоспособность, уровень возбуждения и т.д.);

- присутствие родителей на занятиях в качестве зрителей не желательно, поскольку отвлекает детей от основной деятельности, а вот вариант непосредственного участия близкого взрослого в процессе занятий может идти на пользу.

Данные рекомендации позволяют корректировать содержание занятий, определять оптимальный состав групп, эффективно решать педагогические задачи.

Литература

1. Максимова С.Ю. Система адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития на основе музыкально-двигательной деятельности: дис. ... д-ра пед. наук.– Волгоград, 2014. – 450 с.

3. Прописнова Е.П. Методика сюжетно-ролевой логоритмической гимнастики для дошкольников с общим недоразвитием речи: дисс. ... канд. пед. наук. – Москва, 2003. –170 с.

4. Фомина Н.А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности дошкольников средствами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С. 53-55.

5. Фомина Н.А., Максимова С.Ю., Прописнова Е.П. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика в детском саду. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2007. – 244 с.

References

1. Maksimova S.YU. Sistema adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya detej doshkol'nogo vozrasta s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya na osnove muzykal'no-dvigatel'noj deyatel'nosti: dis... d-ra ped. nauk.– Volgograd, 2014. – 450 s.

3. Propisnova E.P. Metodika syuzhetno-rolevoj logoritmicheskoj gimnastiki dlya doshkol'nikov s obshchim nedorazvitiem rechi: diss...kand.ped.nauk. – Moskva, 2003. – 170 s.

4. Fomina N.A. Integraciya dvigatel'noj i poznavatel'noj deyatel'nosti doshkol'nikov sredstvami syuzhetno-rolevoj ritmicheskoj gimnastiki // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2004. – № 1. – S. 53-55.

5. Fomina N.A., Maksimova S.YU., Propisnova E.P. Syuzhetno-rolevaya ritmicheskaya gimnastika v detskom sadu. – Volgograd: FGBOU VPO «VGAFK», 2007. – 244 s.

Контактная информация: fona@yandex.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

СИЛОВОЙ ФИТНЕСС КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН

Николенко О.В., доцент

Левицкая Е.А., магистрант

ФГОАУ ВО КФУ им. В.И. Вернадского, Таврическая академия, г. Симферополь

Рассмотрено влияние занятий силовым фитнесом на антропометрические параметры, активность функциональных систем и уровень силы мышц занимающихся. В шестимесячном эксперименте принимали участие 30 женщин 18-25 лет в составе контрольной и экспериментальной групп. Установлено, что систематические тренировки способствуют снижению веса, уменьшению объемов тела. Отмечены положительные изменения в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышение уровня силовых возможностей организма.

Ключевые слова: силовой фитнес; антропометрия; уровень силы; функциональные системы.

STRENGTH FITNESS AS A MEANS OF THE CORRECTION OF MORPHOFUNCTIONAL CONDITIONS IN WOMEN

Nikolenko O.V., Associate Professor

Levitskaya E.A., Graduate

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Taurida Academy, Simferopol

The article deals with the impact of strength fitness on anthropometric measurements, functional systems and muscle strength level in women. 30 women aged 18-25 years involved in a control group and an experimental one took part in a six-month experiment. It was established that systematic training sessions promote weight loss and reduce body size. Positive

changes in the cardiovascular and respiratory systems and the increased strength level were indicated.

Keywords: strength fitness; anthropometry; strength level; functional systems.

Введение. Силовой фитнес – это доступное для каждого человека средство поддержания здоровья и необходимого уровня физической формы, развития физических качеств, необходимых для повседневной жизни, а также профилактики многих заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, кислородно-транспортной и нервной систем [1; 2]. С помощью занятий силовым фитнесом можно откорректировать вес и исправить как врожденные, так и приобретенные дефекты телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональное развитие отдельных мышечных групп и т.д.) [3].

Методика исследования. С целью изучения влияния занятий силовым фитнесом на организм женщин, на базе фитнес-клуба «Консоль-спорт Премиум» было проведено исследование, в котором приняли участие 30 женщин 18-25 лет с полугодовым стажем занятий фитнесом в составе контрольной и экспериментальной групп. Женщины контрольной группы занимались по общепринятым в фитнесе методикам, ориентированным на спортсменов и здоровых людей. Женщины экспериментальной группы были распределены по подгруппам с разной степенью физического развития и силовой подготовленности. Предлагаемая программа включала базовый, тренировочный, основной циклы. Силовая нагрузка дифференцировалась в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. По этому же принципу подбирались соответствующие средства тренировки. По мере прохождения циклов проводилось промежуточное тестирование и сравнение с фоновыми показателями. В соответствии с итогами проверки проводилась корректировка силовой программы на следующем этапе. Во всех циклах оздоровительной силовой тренировки женщин использовались тренажерные устройства. Для определения морфо-функционального статуса организма измерялись: *Антропометрические параметры тела* – вес, обхват талии, плеч, бедер, таза и предплечья; *Функциональные показатели* – ЧСС в исходном состоянии и на 3-й минуте восстановления, пробы Штанге и Генчи; *Силовые показатели* – жим штанги (12 кг) лежа, приседания со штангой (9 кг), динамометрия правой кисти.

Результаты. Антропометрические замеры, проведенные после шести месяцев тренировок, выявили положительную динамику по всем изучаемым показателям, бо-

лее выраженную в экспериментальной группе. Так, масса тела у женщин экспериментальной группы в процессе исследования уменьшилась на 5,7%, тогда как в контрольной группе вес снизился лишь на 2,5%. То есть разница составила 3,2% в пользу спортсменок экспериментальной группы. Наибольшая разница отмечалась в показателях обхвата талии – 7,8% (- 9,9% – контрольная группа, - 2,2% – экспериментальная группа) и обхвата плеча в напряженном состоянии – 6,7% (+24,8 – экспериментальная группа, +18,4% – контрольная группа). Менее выраженные, однако, достоверные результаты отмечались в измерении показателей обхвата таза и обхвата плеча в спокойном состоянии. Здесь разница прироста результата у женщин в контрольной и экспериментальной группах составила 2,7 и 3,0%, соответственно. Результат измерения обхватов бедер и предплечья выявил лишь тенденцию к улучшению. Анализ динамики *физиологических параметров* после проведения цикла тренировок выявил, что снижение ЧСС в исходном состоянии у женщин в экспериментальной группе на 1,2%, а на 3-й минуте восстановления на 3,0%, превышала показатели контрольной группы. Результаты проб Штанге и Генче также были выше на 7,3% и – 17,7%, соответственно. *Уровень силы мышц* у женщин экспериментальной группы в результате тренировок в упражнении «жим штанги лёжа» увеличился на 173,8% (в контр. гр на 60%), в упражнении «приседания со штангой» количество выполняемых раз возросло на 104,2% (в контр. гр. на 29,2%). Показатель динамометрии правой кисти у девушек в экспериментальной группе увеличился в среднем на 46,3%. Разница в приросте результата составила: по выполнению упражнения «жим штанги лежа» – 113,8%, в упражнении «приседания со штангой» – 75%, по результатам динамометрии – 21,3%.

Вывод. Таким образом, результаты проведённого исследования подтверждают преимущество предложенной методики оздоровительной силовой тренировки женщин с учетом их индивидуальных особенностей и позволяют рекомендовать её для внедрения в тренировочный процесс спортивных клубов и секций современного фитнеса.

Литература

1. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраст // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2005. – № 1. – С. 73-78.
2. Гемодинамические реакции и сосудистая нагрузка сердца при занятиях оздоровительной аэробикой / М.Ю. Ростовцева [и др.] // Спортивная медицина и исследования адаптации к физическим нагрузкам : науч. чтения, посвящ. 80-летию со дня рожде-

ния проф. В.Л. Карпмана, 27 апр. 2005 г. /. – М.: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2005. – С. 113-118.

3. Пармузина Ю.В. Роль занятий фитнесом в воспитании студенческой молодежи // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 3 (17). – С. 36-41.

References

1. Aref'ev V.G. Sovremennye fitness-tehnologii povysheniya urovnya fiziche-skogo sostoyaniya zhenshchin pervogo zrelogo vozrast // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej / HGADI (НКНПИ). – Har'kov, 2005. – № 1. – S. 73-78.

2. Gemodinamicheskie reakcii i sosudistaya nagruzka serdca pri zanyatiyah ozdorovitel'noj aehrobikoj / M.YU. Rostovceva [i dr.] // Sportivnaya medicina i issledovaniya adaptacii k fizicheskim nagruzkam : nauch. chteniya, posvyashch. 80-letiyu so dnya rozhdeniya prof. V.L. Karpmana, 27 apr. 2005 g. /. – М.: Рос. гос. ун-т физ. кул'tуры, спорта и туризма, 2005. – С. 113-118.

3. Parmuzina YU.V. Rol' zanyatij fitnessom v vospitanii studencheskoj molodezhi // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2016. – № 3 (17). – S. 36-41.

ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГ-ПРЕПАРАТОВ НА ПРОЦЕСС ПОСТ-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЭКС-СПОРТСМЕНОВ

Федотова И.В., кандидат медицинских наук, доцент

Таможникова И.С., кандидат медицинских наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье представлены данные об отсроченном воздействии применения допинга на организм спортсменов высоких квалификационных разрядов. Обсуждается возможность влияния негативных эффектов применения запрещенных антидопинговой комиссией препаратов во время спортивной карьеры на процесс постпрофессиональной адаптации экс-спортсменов. Анализируется взаимосвязь употребления допинга и дезадаптационных изменений в постспортивном периоде.

Ключевые слова: допинг; высококвалифицированные спортсмены; дезадаптация; экс-спортсмены; постспортивный период.

THE DELAYED EFFECTS OF PERFORMANCE-ENHANCING DRUG USE ON THE ADAPTATION OF RETIRED PROFESSIONAL ATHLETES

Fedotova I.V., Ph.D. of Medical Sciences, Associate Professor

Tamozhnikova I.S., Ph.D. of Medical Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article presents the data on the delayed effects of performance-enhancing drug use on highly qualified athletes. It was established that the possible negative effects of stimulants prohibited by the World Anti-Doping Agency and taken by athletes during their sports career had an impact on the post-professional adaptation of ex-athletes. The relationship between doping use and post-sports maladaptation is analyzed.

Keywords: performance-enhancing drugs; highly qualified athletes; maladaptation; retired athletes; post-sports period.

Все более явной становится способность спорта создавать стимулы для разно-стороннего развития личности. В контексте неблагоприятного влияния на организм спортивная деятельность выступает не только как фактор одностороннего развития человека, где основной целью является достижения спортивного результата, победы любой ценой, рекордов, но и становится областью преодоления границ человеческой размерности, фактором разрушения личности [1]. Бурная коммерциализация спорта заставляет и тренеров, и спортсменов постоянно наращивать объемы и интенсивность тренировочных нагрузок [2]. В период интенсивной подготовки атлетов, особенно высоких квалификационных разрядов, в спортивной практике широко используются медико-биологические средства восстановления. Коррекция предпатологических и патологических состояний атлетов проводится в том числе и с помощью фармакологических препаратов. Спортивная фармакология тесным образом связана с проблемой употребления допинга в системе подготовки спортсменов [4].

Вопросами предотвращения сложившейся в мире тенденции к стимулированию спортивных результатов запрещенными антидопинговой комиссией препаратами в период активных тренировок занимаются большое количество ученых, медиков и спор-

тивных функционеров [3]. Особую опасность представляет бесконтрольное использование атлетами различных фармакологических средств [1]. Некоторые «опытные» тренеры ориентируют своих воспитанников в возрасте 14-15 лет на спортивные победы «любой ценой», в том числе используя запрещенные субстанции и методы. Чаще всего допингами являются препараты, которые применяются спортсменами в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности [1]. Допинг (англ. doping, от dope – давать наркотики), фармакологические и другие средства, способствующие при введении в организм экстренной временной стимуляции его физической и нервной деятельности [5]. Запрещенные субстанции и методы не только позволяют улучшать спортивные результаты спортсменов, создавать условия для нечестных побед, противоречат «духу спорта», приносят публичный позор и бесчестие, стрессовые и трагические изменения в жизни, но и представляют реальный риск для здоровья не только молодых, но и всех других возрастных групп спортсменов [2].

События последнего перед Олимпийскими играми года ярко продемонстрировали кризисное обострение проблемы употребления допинга, повлекшей за собой отстранение многих ведущих спортсменов России от участия в главных мировых состязаниях. Сиюминутное позитивное влияние запрещенных антидопинговой комиссией препаратов на прирост спортивной результативности очевиден, в отличие от негативных эффектов, которые могут проявиться и после окончания спортивной деятельности. Ввиду важности охраны здоровья спортсменов предотвращение употребления допинга в элитном спорте считается наивысшим приоритетом в 35 международных спортивных федерациях [10]. Следовательно, на сегодняшний день самое время ставить, как актуальную, проблему о возможном влиянии применения допинг-препаратов на организм спортсменов в постспортивном периоде.

Нельзя не обратить внимания на факт, что данные последних отечественных и зарубежных научных исследований в основном связаны с изучением последствий влияния применения допинг-препаратов на организм спортсменов в период активной тренировочной и соревновательной деятельности [1; 4]. Ранний постспортивный период является одним из критических и малоизученных этапов в жизни спортсмена (особенно высокой квалификации) и может способствовать возникновению дизадаптивных расстройств, предпатологических состояний и заболеваний, так как, в силу изменения привычного образа жизни, организму необходимо адаптироваться к прекращению активной тренировочной и спортивной деятельности [5]. Поиск принципиально новых путей в попытке предотвращения возникновения дизадаптационных изменений у быв-

ших атлетов, понимание сущности нарушений, знание предикторов дизадаптации, формирование новых представлений о процессе адаптационно-дизадаптационных изменений в постспортивном периоде позволят своевременно предотвратить негативные последствия со стороны здоровья [8], в том числе и оценить роль влияния применения допинг-препаратов на процесс постпрофессиональной адаптации экс-спортсменов.

Употребление допинга приводит не только к хроническим заболеваниям, но и к повышению смертности среди спортсменов [4]. Тяжелые осложнения вплоть до смертельных исходов вывели употребление запрещенных антидопинговой комиссией препаратов в число важнейших проблем, направленных на сохранение здоровья атлетов [12].

Специалисты отмечают, что в целом средняя продолжительность жизни профессионального спортсмена на 10–15% ниже, чем у среднестатистического обычного человека [6]. В США, например, регистрируется сейчас до 115 внезапных смертей спортсменов в год. Так, с 1994 по 2006 г. в этой стране умерло внезапно на соревнованиях или во внесоревновательный период 1 290 спортсменов [3]. Не лучше положение дел в России и других странах. Однако в России соответствующая статистика не ведется, и широкая общественность вынуждена узнавать об этих случаях только из материалов прессы [3]. В Российской Федерации профилактикой и допинг-контролем охвачены в основном спортсмены национальных сборных команд. Не уделяется медико-психологическое внимание спортсменам различных возрастных групп, в том числе, имеющих высокие квалификационные разряды. Результаты исследований показывают, что число положительных проб среди юниоров растет. Данный факт вызывает серьезные опасения за состояние здоровья спортсменов. Ведь даже кратковременный прием анаболических стероидов атлетами в препубертатном или пубертатном периодах может привести к различным проблемам и нарушениям в деятельности основных систем организма [5]. Медико-социологическое исследование, проведенное среди элитных атлетов, занимающихся велоспортом, позволило установить, что они не были обеспокоены долгосрочными последствиями для здоровья запрещенных веществ и более сосредоточены на краткосрочных преимуществах препаратов, улучшающих показатели физической работоспособности [9].

Если рассматривать психологическую сторону проблемы бывших спортсменов, употреблявших допинг-препараты во время активной тренировочной и соревновательной деятельности, получается, что у амбициозных, стремящихся к лучшим результатам профессионалов, помимо резкой смены образа жизни, устранена возможность в допол-

нительном источнике энергии – допинге. Многочисленные социологические опросы показывают, что значительное число молодых российских спортсменов (80%) готово использовать запрещенные вещества и методы для достижения высоких спортивных результатов, даже зная о том, что расплатой будет неизбежная инвалидность [9]. Таким образом, наличие серьезных проблем у атлетов, связанных со здоровьем, психологическими, социальными изменениями и употреблением запрещенных антидопинговой комиссией препаратов, на сегодняшний день не вызывают сомнений.

Одним из важнейших факторов, определяющих результат постспортивной адаптации, является частота встречаемости хронических заболеваний у спортсменов, завершивших спортивную деятельность [5; 7]. Однако на современном этапе нет четкого понимания влияния применения допинга на состояние здоровья у экс-спортсменов, позволяющих выявить основные предикторы дизадаптивных расстройств в процессе постпрофессиональной адаптации организма к завершению карьеры в спорте.

Единичные зарубежные исследования посвящены изучению влияния применения запрещенных антидопинговой комиссией препаратов на состояние здоровья экс-спортсменов [8; 9]. Социологическое исследование бывших западногерманских спортсменов показывает, что они более склонны верить в успешность спортивной карьеры без применения запрещенных веществ и методов. Экс-спортсмены-любители Германии наиболее уверены в том, что применение запрещенных антидопинговой комиссией препаратов является неизбежным в профессиональном спорте. Отсроченный эффект использования допинга может играть определенную роль в риске повышенной смертности и частоте самоубийств у бывших элитных спортсменов силовых видов спорта [10]. Проведение ретроспективного 30-летнего исследования на экс-атлетах высоких квалификационных разрядах, занимавшихся борьбой, тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом, метанием ($n=623$) в 20% случаев, из общего числа анкетированных, подтвердило использование допинг-препаратов и позволило констатировать существующую связь между их применением и проблемами, связанными с психическим здоровьем. Таким образом, весьма скудно и отрывочно, по результатам проведенных исследований, мы можем судить о проблемах медицинского, психологического и социального характера, связанных с употреблением допинг-препаратов в период активной тренировочной и соревновательной деятельности, возникающих в постспортивном периоде.

На сегодняшний день отсутствует четкое понимание влияния применения запрещенных веществ и методов на процесс постпрофессиональной адаптации бывших атлетов. Ведь любой адаптационный процесс или приспособительный акт с пози-

ции структурно-функционального подхода – это всегда сложнейшая структура комбинаций: медицинских, социальных и психологических, индивидуальных и групповых, экономических и политических влияний и проявлений в системе, вполне способная оказать решающее воздействие на личность, группу или социум [7]. Процесс успешной адаптации экс-спортсменов после завершения спортивной карьеры, с точки зрения оценки влияния употребления допинг препаратов на организм – есть результат компонентов адаптированности медицинского, социального и психологического компонентов (рис. 1).

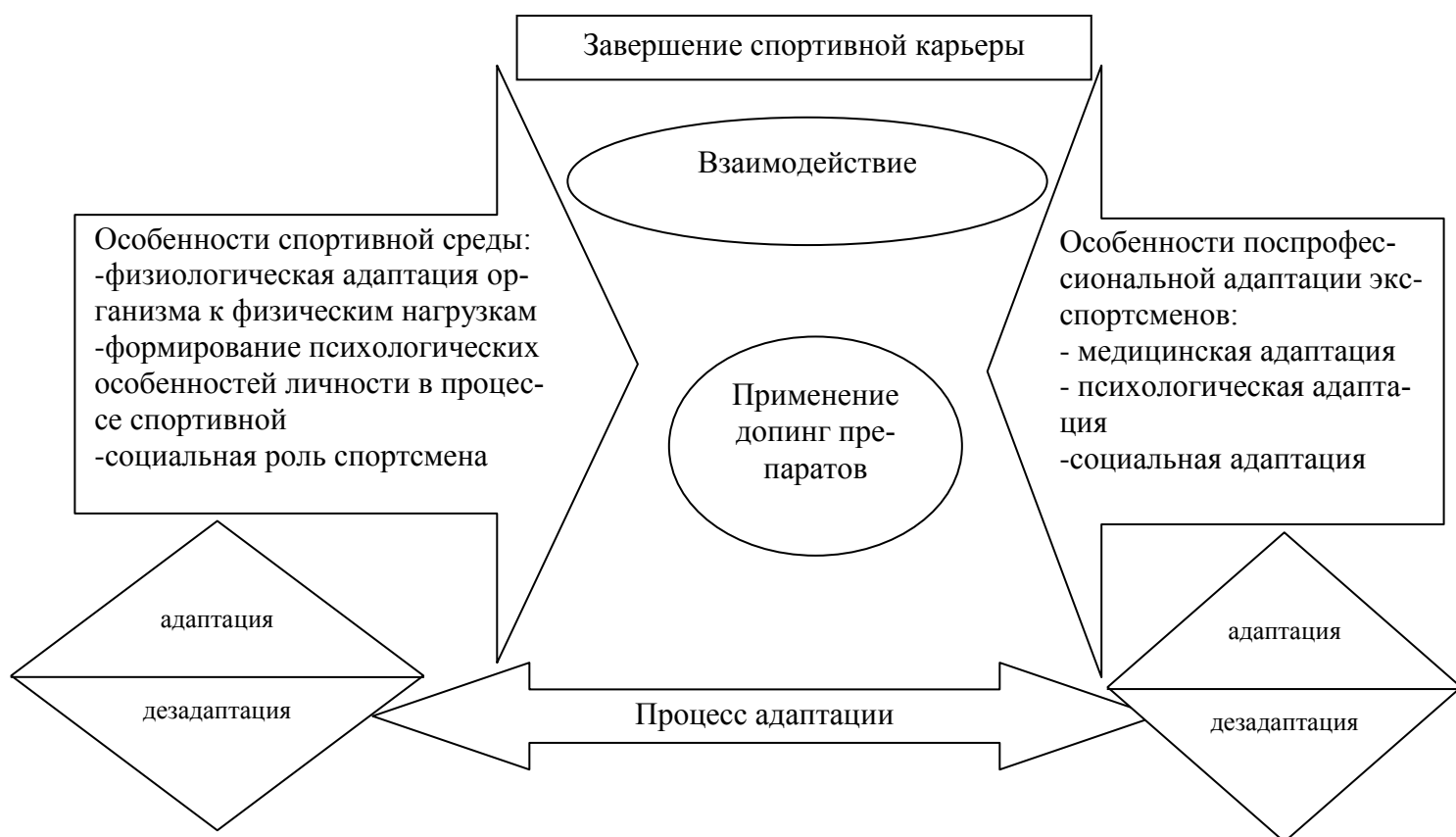


Рис. 1. Компоненты процесса постпрофессиональной адаптированности организма экс-спортсменов

Следовательно, междисциплинарный подход переплетения биологического, физиологического, психологического и социального компонентов спортивной карьеры и постспортивного периода позволит объективно провести анализ влияния применения допинг-препаратов на процесс постпрофессиональной адаптации экс-спортсменов. Требуется комплексный подход к решению данной проблемы. Отсутствуют данные о связи видов спорта, гендерных особенностей, наличии предпатологических и патологических изменений в раннем постспортивном периоде у экс-спортсменов, связанных с

использованием запрещенных субстанций и методов в течение активной тренировочной и соревновательной деятельности.

Подробное изучение вопроса негативного влияния применения допинга в процессе постпрофессиональной адаптации к завершению спортивной карьеры позволит сохранить и укрепить психическое, физическое и социальное здоровье бывших спортсменов, заметно улучшить их качество жизни.

Литература

1. Барабанова В.Б. Допинг в спорте как социальная проблема // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 11. – С. 176-178.

2. Брусникина О.А., Песков А.Н. Практика применения допинга в профессиональном спорте и последствия для здоровья спортсменов // Национальные интересы: приоритеты и безопасность. – 2014. – № 31. – С. 41-54.

3. Гаврилова Е.А. Внезапная смерть в спорте. – М.: Советский спорт, 2011. – 196 с.

4. Глущенко Н.В. Проблемы употребления допинга в спорте // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 6. – С. 69-71.

5. Медведев Д.В. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность человека в процессе многолетней адаптации к специфической мышечной деятельности: автореф. дисс. ... канд. биол. наук. – Москва, 2007. – 24 с.

6. Федотова И.В. Медико-социальная адаптация спортсменов высокой квалификации в постспортивном периоде: автореф. дисс. ... канд. мед. наук. – Волгоград, 2010. – 26 с.

7. Федотова И.В., Грецкая И.Б. Медицинские средства восстановления. Сборник материалов для самоподготовки. Эталоны ответов: учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 114 с.

8. Федотова И.В., Стаценко М.Е. Особенности структуры заболеваний спортсменов высокой квалификации в раннем постспортивном периоде // Волгоградский научно-медицинский журнал. – 2009. – № 2 (22). – С. 10-12.

9. Федотова И.В., Стаценко М.Е., Бакулин В.С. Предикторы успешной адаптации и дизадаптации в постспортивном периоде // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1. – С. 134.

10. Lentillon-Kaestner V., Hagger M.S., Hardcastle S. Health and doping in elite-level cycling // Scand J. Med. Sci Sports. – 2012. – № 22 (5). – P. 596-606.

References

1. Barabanova V.B. Doping v sporte kak social'naya problema // Mezhdunarodnyj zhurnal ehksperimental'nogo obrazovaniya. – 2010. – № 11. – S. 176-178.
2. Brusnikina O.A., Peskov A.N. Praktika primeneniya dopinga v professional'nom sporte i posledstviya dlya zdorov'ya sportsmenov // Nacional'nye interesy: priority i bezopasnost'. – 2014. – № 31. – S. 41-54.
3. Gavrilova E.A. Vnezapnaya smert' v sporte. – M.: Sovetskij sport, 2011. – 196 s.
4. Glushchenko N.V. Problemy upotrebleniya dopinga v sporte // Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. – 2007. – № 6. – S. 69-71.
5. Medvedev D.V. Fiziologicheskie faktory, opredelyayushchie fizicheskuyu rabotosposobnost' cheloveka v processe mnogoletnej adaptacii k specificheskoy myshechnoj deyatel'nosti: avtoref. diss. ... kand. biol. nauk. – Moskva, 2007. – 24 s.
6. Fedotova I.V. Mediko-social'naya adaptaciya sportsmenov vysokoj kvalifikacii v postsportivnom periode: avtoref. dis. ... kand. med. nauk. – Volgograd, 2010. – 26 s.
7. Fedotova I.V., Greckaya I.B. Medicinskie sredstva vosstanovleniya. Sbornik materialov dlya samopodgotovki. EHtalony otvetov: uchebnoe posobie. – Volgograd: VGAFK, 2012. – 114 s.
8. Fedotova I.V., Stacenko M.E. Osobennosti struktury zabolevanij sportsmenov vysokoj kvalifikacii v rannem postsportivnom periode // Volgogradskij nauchno-medicinskij zhurnal. – 2009. – № 2 (22). – S. 10-12.
9. Fedotova I.V., Stacenko M.E., Bakulin V.S. Prediktory uspešnoj adaptacii i dizadaptacii v postsportivnom periode // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2014. – № 1. – S. 134.
10. Lentillon-Kaestner V., Hagger M.S., Hardcastle S. Health and doping in elite-level cycling // Scand J. Med. Sci Sports. – 2012. – № 22 (5). – R. 596-606.

Контактная информация: calin.fedotova@mail.ru; d2264@mail.ru

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ НА ПРИМЕРЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Леонова А. Д., магистрант

Румянцева А.Е., магистрант

Бондаренко М.П., кандидат экономических наук, доцент

Перфильева И.В., кандидат педагогических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье рассматриваются особенности управления персоналом в сфере физической культуры и спорта на примере «Волгоградской специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва» и «Среднеахтубинской детско-юношеской спортивной школы». Деятельность специалистов в области физической культуры и спорта является одним из видов педагогической работы. Она требует высокого уровня профессиональной квалификации, постоянного повышения профессиональных знаний. Представленная сравнительная характеристика деятельности двух спортивных школ позволяет провести качественное исследование.

Ключевые слова: спорт; спортивная школа; управление; методы управления персоналом; эффективность; организационная структура; спортивный менеджмент.

PRACTICAL EXPERIENCE IN HUMAN RESOURCE MANAGEMENT IN A SPORTS ORGANIZATION THROUGH THE EXAMPLE OF CHILDREN'S AND YOUTH SPORT SCHOOLS

Leonova A.D., Graduate

Rumyantseva A.E., Graduate

Bondarenko M. P., Ph.D. of Economic Sciences, Associate Professor

Perfilieva I.V., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article highlights the features of human resource management in the field of physical education and sports through the example of *Volgograd specialized youth sports school for Olympic reserve* and *Sredneakhtubinsk children's and youth sports school*. The activities of physical education and sports specialists are one of the types of educational work. It demands the high professional qualification and continuing professional development. The comparative analysis of activities at two sports schools resulted in a quality research.

Keywords: sport; sports school; management; human resource management methods; efficiency; organizational structure; sports management.

Сегодня проблемам управления человеческим капиталом уделяется всё больше внимания, так как именно эта часть ресурсов может стать важнейшим аспектом для достижения необходимых конкурентных преимуществ [3]. Актуальность данной темы заключается в том, что любой спортивной организации необходимо искать методы улучшения своей работы для того, чтобы быть конкурентоспособной в области спорта.

Проблема сохранения и развития системы спортивных школ является частью целостной системы развития физической культуры и спорта [2]. Основным направлением государственной политики в сфере ФКиС является развитие детско-юношеского, резервного спорта и привлечение населения к занятиям физической культурой. Одним из показателей социально-экономического развития страны является количественно-качественная характеристика спортивных школ.

Главным носителем способностей в спортивной организации является сам человек, он приводит в действие все производственные и организационные механизмы, играет главную роль по созданию и использованию конкурентных преимуществ. Уровень развития персонала влияет на стратегические преимущества спортивной организации.

Современные концепции управления персоналом основываются на признании возрастающей роли личности работника, на знании его мотивационных установок, умении их формировать и направлять в соответствии с задачами, стоящими перед спортивной организацией. Главная цель системы управления персоналом в спортивной организации – это создание результативных мотиваций, обеспечение высоких результатов спортсменов, их продуктивное использование, профессиональное и социальное развитие [4].

Детско-юношеские спортивные школы относятся к системе дополнительного образования. Основой эффективного управления педагогическим процессом в ДЮСШ является его направленность на повышение уровня физической подготовки обучаю-

щихся, привитие им интереса к здоровому образу жизни, выполнение социального заказа общества, подготовке обучающихся к проявлению своих способностей на развитие и совершенствование существующих общественных отношений.

В данной статье рассмотрим особенности управления в двух детско-юношеских спортивных школ: «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва» (далее «СДЮСШОР») и МКУДО ДЮСШ Среднеахтубинского района (далее «Среднеахтубинская ДЮСШ»).

Юридический адрес «СДЮСШОР»: 400016, г. Волгоград, ул. Новороссийская, 2а; Тел/факс: (8442) 60-27-65, e-mail: vosdushor@mail.ru.

Органом управления ГКУВО ДОД «СДЮСШОР» является Комитет физической культуры и спорта Волгоградской области, исполнительный орган – директор. В своей структуре школа имеет 13 отделений по 13 видам спорта.

Учреждение работает по программам, составленным в соответствии с типовыми программами по видам спорта: борьба на поясах, велоспорт маунтинбайк, велоспорт шоссе, восточное боевое единоборство, дзюдо, каратэ, кикбоксинг, спортивная акробатика, спортивная борьба, теннис, тхэквондо, художественная гимнастика, ушу.

Всего по 13 видам спорта в ГКУВО ДОД «СДЮСШОР» занимается 2026 человек. В спортивной школе работает 84 тренеров-преподавателей и 65 административных работников, специалистов и прочего персонала. Организационная структура организации представлена на рисунке 1. Структура линейно-функциональная.

Учреждение находится в ведении Комитета физической культуры и спорта Волгоградской области, осуществляющего бюджетные полномочия главного распорядителя бюджетных средств.

Юридический адрес: ДЮСШ Среднеахтубинского района: Среднеахтубинский р-н, Средняя Ахтуба пгт., ул. Вятская 2а.

Тел./факс: (844279) 5-36-02, email: dussh-ahytyba@mail.ru

Учредителем МБОУ ДОД Среднеахтубинская ДЮСШ является Комитет образования администрации Среднеахтубинского муниципального района.

Организационная структура «ДЮСШ» представлена на рисунке 2. Организационная структура также как и у «СДЮСШОР» линейно-функциональная. В школах четкая система единоначалия – один руководитель сосредотачивает в своих руках руководство всей совокупности процессов. На каждом уровне управления заметна ярко выраженная ответственность персонала за свои действия.

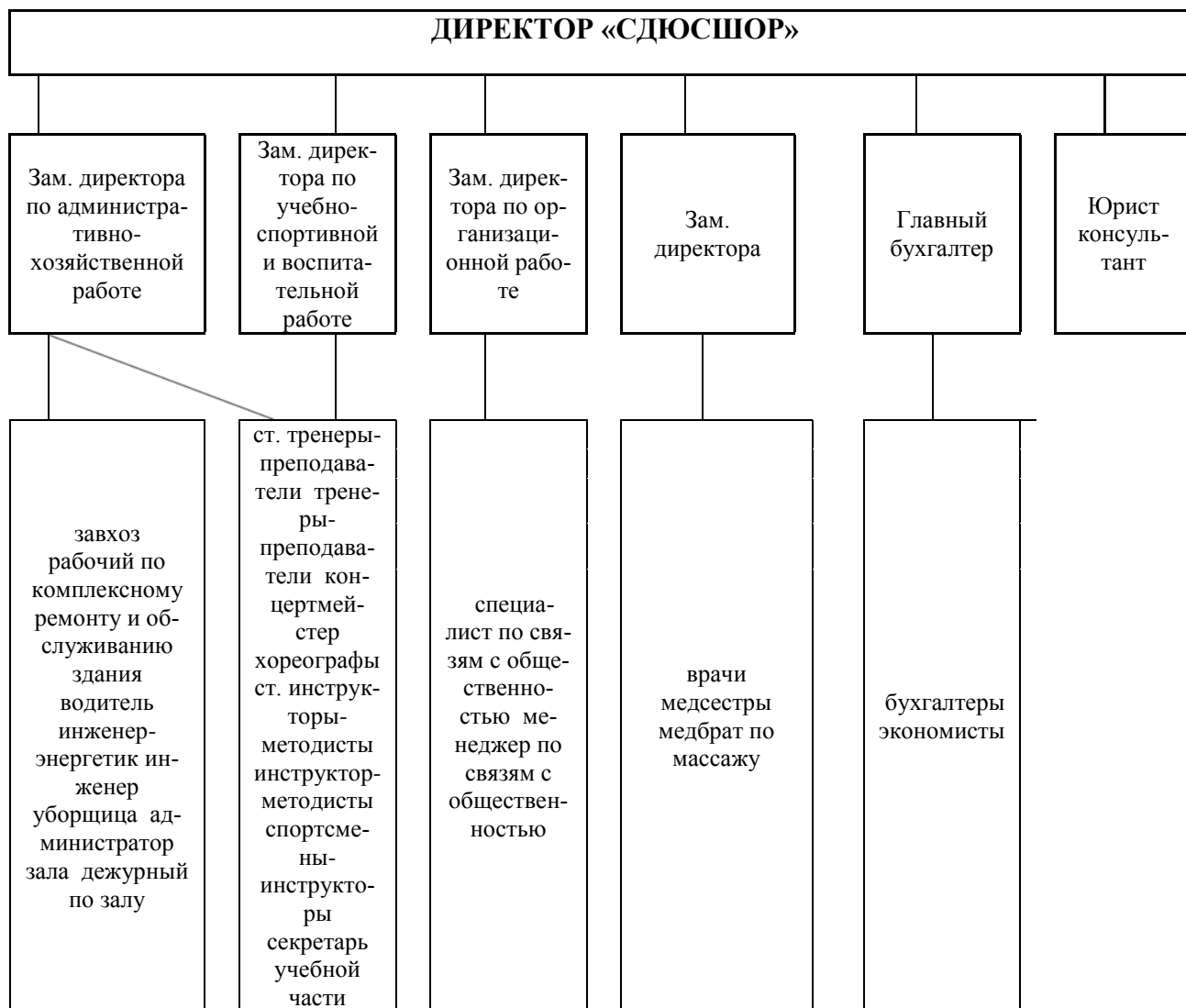


Рис. 1. Организационная структура ГКУВО ДОД «СДЮСШОР»

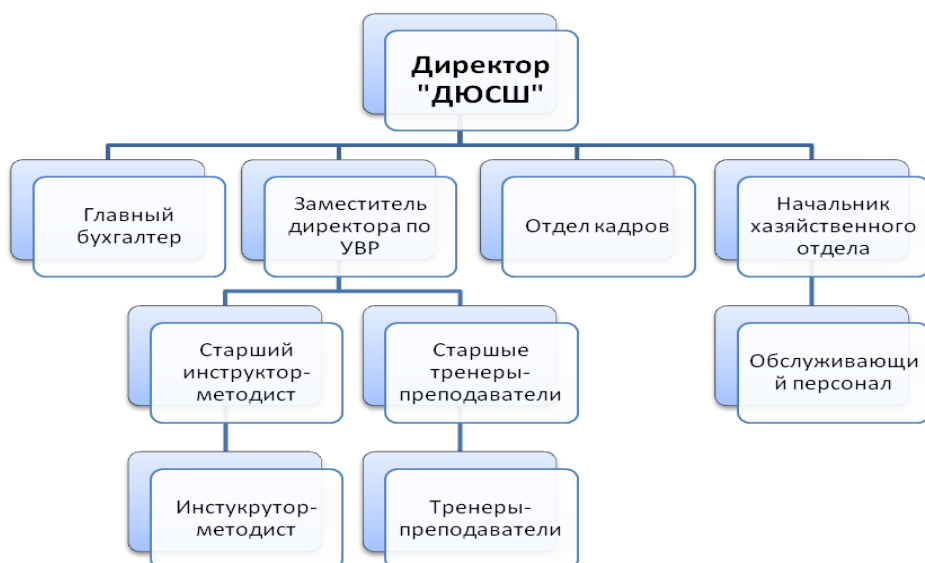


Рис. 2. Организационная структура «Среднеакhtubинская ДЮСШ»

При составлении учебного плана школа учитывает интересы всех участников учебно-образовательного процесса, определяя содержание, направленность, уровень, форму и результативность всей деятельности учреждения, устанавливается соотношение с процессом создания условий для развития личности ребёнка, адекватного его природе и возможностям [1].

В целом весь учебно-тренировочный процесс может длиться на протяжении нескольких лет и состоит из трех уровней или этапов подготовки [5] (табл. 1)

Таблица 1

Этапы подготовки в «МБОУ ДОД Среднеахтубинская ДЮСШ»

Этапы подготовки	Период подготовки	Направленность деятельности
Спортивно-оздоровительный	На весь период	Приобщение к занятиям спорта
Начальной подготовки	2 года	Приобщение к выбранному виду спорта
Учебно-тренировочный этап	5 лет	Специализация, спортивные достижения

Из таблицы следует, что первые два этапа являются базовыми, а третий – как работа с одаренными занимающимися.

Учреждение работает по программам, составленным в соответствии с типовыми программами по видам спорта: футбол, спортивное ориентирование, легкая атлетика, дзюдо, баскетбол, волейбол, настольный теннис, греко-римская, ушу, бокс, гребля на байдарках и каноэ.

Финансирование деятельности ДЮСШ осуществляется из районного бюджета.

В полном объеме обеспечивается выплата заработной платы работникам учреждения, а также коммунальных услуг школы.

Остальные статьи расходов:

- приобретение спортивной формы;
- приобретение инвентаря и оборудования;
- проведение учебно-тренировочных сборов;
- участие в соревнованиях

Проведём сравнительный анализ двух детско-юношеских спортивных школ.

Таблица 2

Количество обучающихся в спортивных школах

Наименование	Количество обучающихся
«СДЮСШОР»	2026 чел.
«МБОУ ДОД Среднеахтубинская ДЮСШ»	937 чел.

Проведём оценку ликвидности баланса спортивных школ.

Таблица 3

Группировка активов и пассивов «СДЮСШОР» для оценки ликвидности
баланса за 2016 гг., тыс. руб.

Группировка активов	Сумма на начало, тыс. руб.	Сумма на конец, тыс. руб.	Недост. (+), излишек (-) средств	Группировка пассивов	Сумма на начало, тыс. руб.	Сумма на конец, тыс. руб.	Недост. (+), излишек (-) средств
Наиболее ликвидные активы	338	72	-226	Наиболее срочные обязательства	1380	1222	-158
Быстореализуемые активы	25	195	170	Срочные пассивы	-	-	-
Среднереализуемые активы	188	297	109	Долгосрочные пассивы	-	305	305
Труднореализуемые активы	1964	2236	272	Постоянные пассивы	1135	1273	138
БАЛАНС	2515	2800			2515	2800	

Таблица 4

Группировка активов и пассивов «Среднеахтубинской ДЮСШ» для оценки
ликвидности баланса за 2016 гг., тыс. руб.

Группировка активов	Сумма на начало, тыс. руб.	Сумма на конец, тыс. руб.	Недост. (+), излишек (-) средств	Группировка пассивов	Сумма на начало, тыс. руб.	Сумма на конец, тыс. руб.	Недост. (+), излишек (-) средств
Наиболее ликвидные активы	169	40	-129	Наиболее срочные обязательства	690	513	-177
Быстореализуемые активы	13	98	85	Срочные пассивы	-	-	-
Среднереализуемые активы	94	149	55	Долгосрочные пассивы	-	150	150
Труднореализуемые активы	982	1118	136	Постоянные пассивы	720	632	-88
БАЛАНС	1258	1405			1410	1305	

Исходя из расчетов, представленных в таблицах, следует, что у школ очень низкая текущая ликвидность. Данный вывод можно сделать, сравнивая наиболее ликвид-

ные средства и быстрореализуемые активы с наиболее срочными обязательствами и краткосрочными пассивами.

На основе данных аналитической таблицы определим коэффициенты ликвидности «СДЮСШОР»:

$$\text{Кал н.г.} = 338/1380 = 0,25$$

$$\text{Кал к.г.} = 72/1222 = 0,06$$

Коэффициент абсолютной ликвидности на конец года снизился и составил 0,06, что значительно меньше норматива, норматив $>0,3$.

Определим коэффициенты ликвидности «Среднеахтубинской ДЮСШ»:

$$\text{Кал н.г.} = 169/690 = 0,24$$

$$\text{Кал к.г.} = 40/513 = 0,08$$

Коэффициент абсолютной ликвидности на конец года снизился и составил 0,08, что значительно меньше норматива, норматив $>0,3$.

По итогам анализа относительных показателей был сделан вывод, что «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва» и «МБОУ ДОД Среднеахтубинская ДЮСШ» имеет слабую ликвидность в течение всего анализируемого периода.

Также проведём анализ состояния кадров в спортивных школах. Анализ состояния кадров в организации включает в себя оценку по демографическим характеристикам (пол, возраст), по уровню образования работников, стажу работы.

Численность персонала «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва» в 2016 году составила 149 человек, из них 84 тренеров-преподавателей и 65 административных работников, специалистов и прочего персонала (рис. 3). Высшее образование имеет 81% персонала, 19 % – среднее профессиональное образование (рис. 5). При анализе профессионального и квалификационного состава персонала, можно разобрать анализ возрастной структуры персонала. Возраст работников спортивной школы варьируется от 21 года до 70 лет (рис. 7). В организации работает 56% мужчин и 44% – женщин (рис. 8).

Численность персонала в МБОУ ДОД Среднеахтубинская ДЮСШ в 2016 году составила 38 человек, из них 23 тренеров-преподавателей и 15 административных работников, специалистов и прочего персонала (рис. 4). Имеют высшее образование 67% персонала, 33% – среднее профессиональное образование (рис. 6) При анализе профессионального и квалификационного состава персонала, можно разобрать анализ возрас-

тной структуры персонала. Возраст работников школы варьируется от 21 до 70 лет (рис. 9). В школе работает 72% мужчин и 28% – женщин (рис.10).

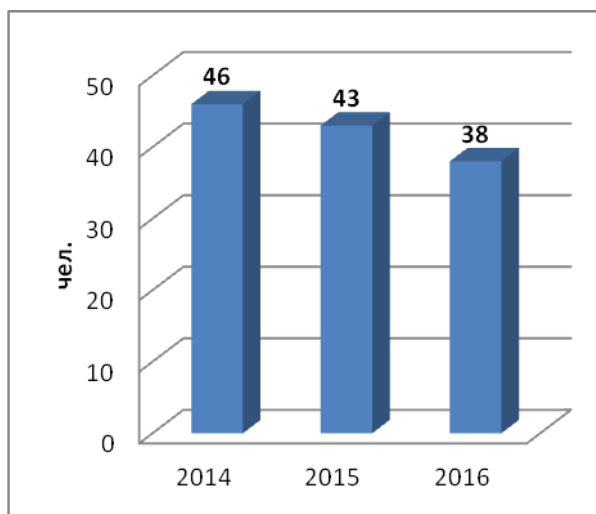
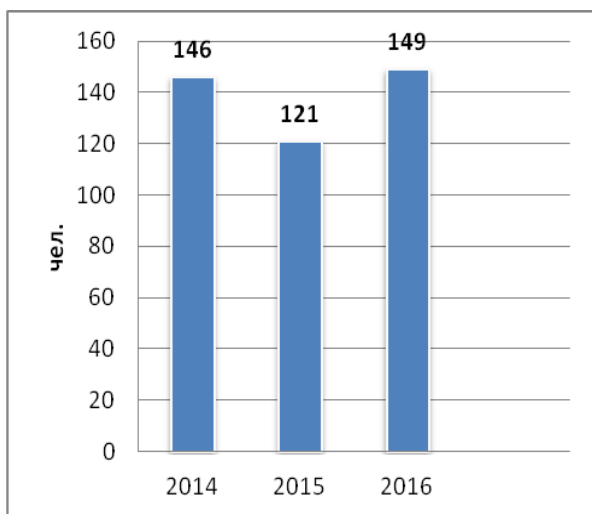


Рис. 3 Численность персонала «СДЮСШОР» **Рис. 4 Численность персонала «ДЮСШ»**

На основе диаграммы, можно сделать вывод о том, что численность персонала в «СДЮСШОР» в 2016 году была наибольшей, а в «ДЮСШ» – наименьшей. Такая тенденция связана с тем, что большинство жители Среднеахтубинского района переезжают жить в город, где намного больше возможностей карьерного роста, тем более для молодёжи. Несмотря на то, что количество персонала в «ДЮСШ» сократилось, эффективность работы и качество оказываемых услуг не снизились.

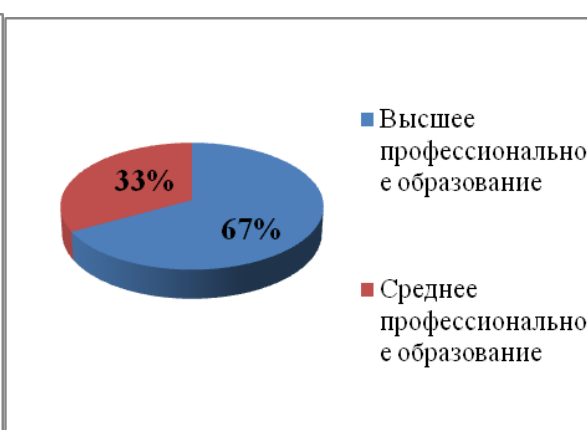


Рис. 5. Уровень образования «СДЮСШОР» **Рис. 6. Уровень образования «ДЮСШ»**

Анализируя персонал, можно отметить некоторые особенности. Большая часть персонала имеет высшее профессиональное образование. Многие работники получают

высшее образование заочно. В «СДЮСШОР» процент персонала с высшим образованием больше, чем в «ДЮСШ». Очевидно, это связано с тем, что в Среднеахтубинской «ДЮСШ» работают преподаватели со средним образованием и предпенсионного возраста, в связи с этим они не идут получать высшее образование, но этот никак не отражается на профессионализме тренеров-преподавателей. Таким образом, можно сделать вывод о том, что в «СДЮСШОР» и «ДЮСШ» высокий уровень квалифицированного персонала.

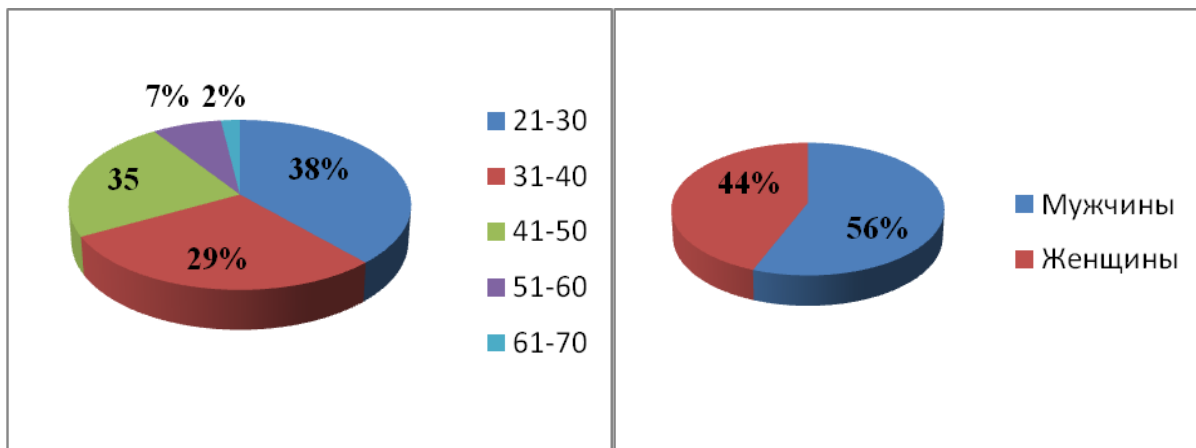


Рис. 7. Возраст персонала «СДЮСШОР» Рис. 8. Гендерные особенности «СДЮСШОР»

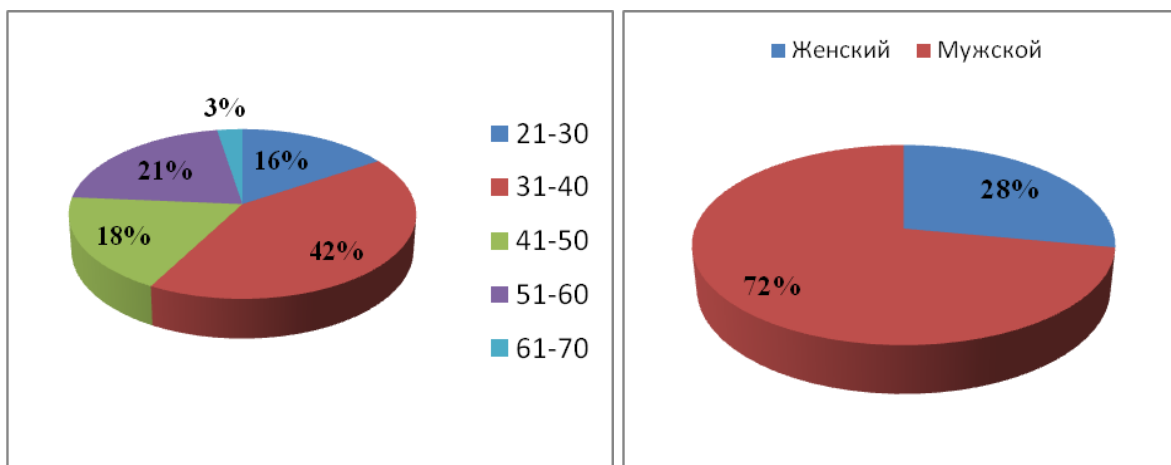


Рис. 9. Возраст работников «ДЮСШ» Рис. 10 Гендерные особенности «ДЮСШ»

Анализируя диаграммы, можно сделать вывод о том, что в «СДЮСШОР» преобладает количество молодого персонала в возрасте от 21 до 30 лет (38%), нет сильного старения персонала. Всё больше молодёжи с сельской местности приезжают в город и хотят построить карьеру в сфере спорта [6]. Пенсионный возраст, в основном, у рабочих, это связано с тем, что они подрабатывают на пенсии. В организации преобладают работники мужского пола (56%).

В «Среднеахтубинской ДЮСШ» преобладает возраст работников, которым от 31 до 40 лет (42%). Это сказано тем, что школа находится в сельской местности, откуда заметен отток молодежи в город. Также наблюдается тенденция сокращения персонала в школе, так как не хватает финансирования. В коллективе преобладают работники мужского пола (72%).

Стиль управления в «СДЮСШОР» и «ДЮСШ» смешанный (демократический-авторитарный). Для данного стиля характерно постоянное взаимопонимание между администрацией и членами коллектива. Решения принимают все вместе, но ответственность за принятые решения берёт на себя директор и часто оставляет право выбора за собой [7].

Проанализировав деятельность двух школ, которые находятся в разных местностях, можно сделать вывод, что, несмотря на различия в количестве преподавательского состава, на уровень образования, на возраст и стаж персонала, обе эти школы успешно функционируют в спортивной сфере. Они выпускают из своих стен высококвалифицированных спортсменов, которые в дальнейшем продолжают обучение в высших профессиональных учреждениях и добиваются результатов в спорте высших достижений.

Несмотря на то, что отток молодого населения никак не влияет на эффективность и работоспособность школы, это является большой проблемой для нынешней экономики, так как численность населения сельской местности падает. Для решения данной проблемы необходимо улучшать качество жизни молодежи в сельской местности: развивать многофункциональные досуговые центры для молодежи; восстановить штатные единицы специалистов по работе с молодежью; широко освещать данную проблему в СМИ и предоставлять молодым специалистам комфортные условия для начала карьеры.

Литература

1. Бондаренко М.П. Мониторинг мотивации занятий спортом как особым видом профессиональной деятельности // Креативная экономика. – 2012. – № 10. – С. 140-144.
2. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 1. – С. 173-177.

3. Бондаренко М.П. Человеческий капитал как составной элемент человеческих ресурсов и его роль в современном воспроизводственном процессе // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. – 2010. – № 1. – С. 76-88.
4. Виханский О.С., Наумов А.И. Менеджмент. – 3-е изд. – М., 2010. – 200 с.
5. Воробьев А.В., Бондаренко М.П., Колесникова Д.В. Внедрение информационных технологий в деятельность спортивного клуба // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 2 (16). – С. 78-82.
6. Горбачева В.В. Особенности проявления двигательных возможностей в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов - спортивных менеджеров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 50-54.
7. Горбачева В.В. Технология дифференцированной профессионально-прикладной физической подготовки студентов – спортивных менеджеров: дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2013. – 152 с.
8. Гуськов С.И. Спорт и маркетинг. – М.: Вагриус, 2015. – 280 с.
9. Соломанидина Т.О. Управление мотивацией персонала: учеб. пособие. – М.: Изд-во РЭА им. Г. В. Плеханова, 2015. – 325 с.

References

1. Bondarenko M.P. Monitoring motivacii zanyatij sportom kak oso-byim vidom professional'noj deyatel'nosti // Kreativnaya ehkonomika. – 2012. – № 10. – S. 140-144.
2. Bondarenko M.P. Otlichitel'nye osobennosti sistem motivacii sportivnyh organizacij ot drugih organizacij Rossii // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2012. – № 1. – S. 173-177.
3. Bondarenko M.P. SChelovecheskij kapital kak sostavnoj ehlement chelovecheskih resursov i ego rol' v sovremennom vosproizvodstvennom processe // Biznes. Obrazovanie. Pravo. Vestnik Volgogradskogo instituta biznesa. – 2010. – № 1. – S. 76-88.
4. Vihanskij O.S., Naumov A.I. Menedzhment. – 3-e izd. – M., 2010. – 200 s.
5. Vorob'ev A.V., Bondarenko M.P., Kolesnikova D.V. Vnedrenie informacion-nyh tekhnologij v deyatel'nost' sportivnogo kluba // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2016. – № 2 (16). – S. 78-82.
6. Gorbacheva V.V. Osobennosti proyavleniya dvigatel'nyh vozmozhnostej v processe professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki studentov - sportivnyh menedzherov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2015. – № 6 (124). – S. 50-54.

7. Gorbacheva V.V. Tekhnologiya differencirovannoj professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki studentov – sportivnyh menedzherov: dis. ... kand. ped. nauk. – Volgograd, 2013. – 152 s.

8. Gus'kov S.I. Sport i marketing. – M.: Vagrius, 2015. – 280 s.

9. Solomanidina T.O. Upravlenie motivaciej personala: ucheb. posobie. – M.: Izd-vo RENA im. G. V. Plekhanova, 2015. – 325 c.

Контактная информация: mayya_k@mail.ru

МЕТОДИКА ВНЕДРЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФРИЛАНСЕРА В ЖИЗНЬ ОБЩЕСТВА НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА «ZEBRA FITNESS»

Похлебаева К.С., магистрант

Бондаренко М.П., кандидат экономических наук, доцент

Зубарев Ю.А., доктор педагогических наук, профессор

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Фриланс в настоящее время очень востребованный вид деятельности на рынке труда. В Волгограде он появился сравнительно недавно, однако уже имеет популярность среди работодателей и тренеров в сфере физической культуры и спорта. Спортивный клуб «Zebra Fitness» одним из первых начал работать с тренерами-фрилансерами. В настоящий момент фитнес-клуб претерпевает некоторые финансовые трудности. Однако введение в ближайшее время новых групповых программ с приглашением для их проведения тренеров-фрилансеров позволит клубу улучшить свое финансовое положение, а также занять лидирующую позицию среди всех спортивных клубов города Волгограда.

Ключевые слова: фриланс; Волгоград; спорт; спортивный клуб; фитнес-клуб «Zebra Fitness»; тренер.

THE METHODS OF FREELANCING INTRODUCTION INTO SOCIAL LIFE THROUGH THE EXAMPLE OF THE ZEBRA FITNESS SPORTS CLUB

Pokhlebaeva K.S., Graduate

Bondarenko M.P., Ph.D. of Economic Sciences, Associate Professor

Zubarev Yu.A., Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Freelancing is a very popular type of activity in the labor market now. It appeared rather recently in Volgograd, but has become very popular with employers and coaches in the field of physical education and sports. The *Zebra Fitness* sports club was one of the first to invite freelance coaches. At the moment, the fitness club has some financial problems. However, they can be solved by engaging freelance coaches to conduct some new group training programs which the *Zebra Fitness* sports club intends to develop in the near future. It will enable the club to improve its financial state as well as take the leading position among all sports clubs in the city of Volgograd.

Keywords: freelance; Volgograd; sport; sports club; the *Zebra Fitness* sports club; coach.

В настоящее время становятся более востребованными профессии, связанные с производством и переработкой информации, оказанием услуг в виде проектов. При этом представителям этих профессий не требуется находиться в офисе полный рабочий день [5].

Спортивный клуб «Zebra Fitness» одним из первых начал работать с тренерами-фрилансерами в городе Волгограде. Проведем оценку основных экономических показателей спортклуба «Zebra Fitness» за 2013-2015 гг. для составления общей картины финансового состояния фитнес-клуба. За анализируемый период объем спортивно-оздоровительных услуг, оказанных в спортклубе «Zebra Fitness» имел тенденцию роста: в 2014 году прирост составил 15566 тыс. руб., а в 2015 году – 16252 тыс. руб.

При этом росли и расходы организации: в 2014 году прирост суммы расходов составил 10,1%, что в стоимостном выражении составляет 27443 тыс. руб., а в 2015 году – 4,9%, что в стоимостном выражении составляет 14574 тыс. руб.

Из-за превышения роста расходов над объемами оказанных спортивно-оздоровительных услуг в 2014 году произошло снижение прибыли то реализации на 11877 тыс. руб. (или на 14,3%), в 2015 году прибыль от реализации возросла на 1678 тыс. руб. (или на 102,4%), по-прежнему не достигнув уровня 2013 года.

Аналогичная динамика имела место и по показателю «чистая прибыль». Так, в 2014 году объем чистой прибыли снизился на 12035 тыс. руб. (или на 21,9%), а в 2015 году возрос на 1184 тыс. руб. (или на 2,8%).

Все это негативным образом отразилось на динамике такого качественного показателя как рентабельность, рассчитанного по чистой прибыли: в 2014 году она снизилась на 5,85% (темп роста 70,9%), а в 2015 году – еще на 0,28% (темп роста 98,0%).

Растет и стоимость основных фондов спортивного клуба «Zebra Fitness»: в 2014 году – на 53,8% (или на 30487,5 тыс. руб.), в 2015 году – на 28,9% (или на 25212,5 тыс. руб.). Однако фондоотдача снижается с 6,28 в 2013 году до 3,45 в 2015 году, что говорит о снижении эффективности использования спортивно-оздоровительных фондов спортивного клуба «Zebra Fitness».

Таким образом, практически по всем качественным показателям наблюдается ухудшение состояния спортивного клуба «Zebra Fitness» и снижение эффективности его финансово-хозяйственной деятельности. Для выяснения причин сложившейся ситуации проведем подробный анализ финансового состояния спортивного клуба «Zebra Fitness» и разработаем рекомендации по его укреплению.

Очевидно, что с 2013 по 2015 гг. финансовое положение спортивного клуба ухудшилось. Для того чтобы фитнес-клуб «Zebra Fitness» смог не только дальше вести свою деятельность, но развиваться и получать стабильный доход, необходимо составить план стратегических решений.

Стратегически решением для спортивного клуба «Zebra Fitness» стало добавление новых спортивных групповых программ в расписание. Новые спортивные программы привлекут новых клиентов в клуб, а также будут востребованы и у действующих клиентов клуба.

Для развития и увеличения клиентов спортивному клубу «Zebra Fitness» требуется найти дополнительный персонал для проведения следующих спортивных программ [6]:

1. Аквааэробика.
2. Теннисный корт.
3. Баня.
4. В.Е.S.T. fit.
5. Go-Go.
6. Суставная гимнастика.

Из всех востребованных спортивных программ наиболее рентабельно будет выбирать те, которые соответствуют следующим требованиям:

- согласно опросу набрали (набирают) большее количество голосов;
- которым тренеры спортивного клуба смогли бы обучиться в

- кратчайшие сроки;
- требуют наименьших материальных затрат в условиях кризиса;
- которым уже обучены лучшие тренеры-фрилансеры в городе;
- возможность скорректировать расписание групповых занятий так, чтобы клиентам было удобно посещать все программы;
- V.E.S.T. fit;
- Go-Go;
- Суставная гимнастика.

Остальные спортивные программы и услуги не подходят клубу на данный момент в силу отсутствия материальной базы, а также технической возможности помещения спортивного клуба «Zebra Fitness» для постройки, например, бани или теннисного корта.

Анализ показал, что существует 3 основных направления спортивных групповых программ, которые клиенты клуба хотели бы посещать [4]. В целях развития и повышения прибыли спортивному клубу необходимо найти ресурсы для реализации актуальных программ.

Спортивному клубу следует рассмотреть такие варианты решения [1]:

1. Обучить имеющийся персонал.
2. Нанять новых тренеров, специализирующихся на востребованных спортивных программах.

Рассматривая наиболее эффективный и экономически выгодный способ поиска персонала для проведения новых спортивных программ, спортивному клубу «Zebra Fitness» следует воспользоваться услугами тренеров-фрилансеров, зарекомендовавших себя в городе Волгограде квалифицированными специалистами. Привлекая для работы именно фрилансеров, спортивная организация тем самым минимизирует расходы на поиск и оплату дополнительного персонала [3].

Фрилансер в условиях экономического кризиса – подходящая кандидатура для спортивного клуба. На это имеется ряд причин, но затронем только самые основные:

1. Оплата труда спортивного фрилансера – плата за определённый результат труда. В данном случае отсутствуют необходимость почасовой оплаты за сделанную работу или ежемесячные выплаты оклада тренеру. Фрилансер только выполняет заказ, получает деньги только за него. Так как нет необходимости оплачивать фрилансеру больничный лист, предоставлять отпуска, выходное пособие в случае увольнения, то это позволяет существенно сэкономить деньги работодателю.

2. Отношения между работодателем и фрилансером носят, в большинстве случаев, неофициальный характер, то есть, фактически нет отношений, которые регулируются нормами Трудового кодекса РФ. Несомненно, это ещё одно достоинство фриланса в условиях экономического кризиса [5].

В отличие от штатных тренеров опытный фрилансер выполняет работу быстрее и получает оплату только за те умения, которые требуются в настоящий момент. Если работа ординарная и не требует высоких гонораров, нанять фрилансера будет выгоднее, так как некоторые поощрения штатных работников обойдутся спортивному клубу в два раза дороже внештатных. Клуб может сэкономить на следующих поощрениях:

- экономия офисных расходов;
- страховка сотрудников;
- отсутствие больничных или отпускных и прочее.

Кроме того, сотрудничая с профессиональными тренерами-фрилансерами, спортивный клуб приобретет возможность бесплатно присмотреть себе стоящих новых тренеров на перспективу. Правда, убедить их остаться в клубе будет очень сложно, так как большинство тренеров совмещают фриланс с традиционной работой или же собираются открыть собственное дело. Согласно проведенному анализу было выявлено, что существует ряд востребованных спортивных программ, которых не существует в расписании групповых программ клуба «Zebra Fitness». Проведенный опрос показал, что мужчины и женщины хотят и готовы платить за те спортивные программы, которые им интересны.

Спортивный клуб «Zebra Fitness» может выйти в лидеры по востребованности и посещаемости среди всех клубов города Волгограда, если найдет материально-техническую базу, а также персонал для проведения спортивных программ.

Однако существует ряд проблем, с которыми может столкнуться спортивный клуб:

1. Отсутствие необходимого спортивного инвентаря.
2. Отсутствие необходимой технической базы (оборудованный спортивный зал, площадка под теннисный корт, вентиляция, бассейн и др.).
3. Отсутствие кадрового резерва (тренеров определенного вида спорта).
4. Ограниченное финансирование в виду кризисной ситуации в стране и др.

Директору клуба придется решить, будет ли он повышать квалификацию уже имеющихся тренеров, либо будет искать тренеров-фрилансеров высокой квалификации и приглашать их для проведения новых программ [2].

Анализ данных показал, что большинство спортивных организаций Волгограда только недавно начало привлекать фрилансеров для проведения мастер-классов, индивидуальных тренировок. В 2007 году одним из первых работу фрилансеров стал использовать спортивный клуб «Zebra Fitness». Сейчас, из опрошенных спортивных организаций 70% используют в своей работе услуги фрилансеров. Если обратиться к статистике за последние годы, то можно увидеть, что в 2009 году тренеры-фрилансеры занимали 3% трудящегося населения, тогда как к 2014 году этот показатель вырос до 7%. Это объясняется тем, что у волгоградцев резко возрос интерес к спортивным клубам и спорту, как к идеальному способу поддержания здоровья. Люди хотят видеть себя в идеальной физической форме и готовы тратить материальные сбережения и время для достижения этой цели. В виду этого за последние годы возросло число спортивных организаций и клубов в городе Волгограде.

Спортивные клубы Волгограда, в своей деятельности применяют различные способы сотрудничества с фрилансерами [4]. Исследование показало, что волгоградские клубы придерживаются следующей схемы работы: менеджер по персоналу отслеживает проведение всех спортивных соревнований фитнес-индустрии, выделяя победителей и номинации, в которых было занято призовое место. По окончании соревнования победителя приглашают на встречу и, при проявлении интереса к данной спортивной организации, предлагают провести мастер-класс. Если мастер-класс с данным тренером-фрилансером вызывает большой интерес у посетителей клуба, то составляется расписание мастер-классов. Данный договор заключается сроком до трех месяцев.

Существует и иная форма работы тренера-фрилансера – сотрудничество с администрацией района, города, с частными лицами, предприятиями и муниципальными организациями, где спорт не является основным видом деятельности. Такое сотрудничество выглядит следующим образом: муниципальная или частная организация приглашает тренера-фрилансера для организации мероприятия спортивной направленности: спорт-минутка, флешмоб, различного рода эстафеты и пробеги для жителей города. Заказчик, в лице организации, предлагает тренеру-фрилансеру провести тренировку упрощенного типа или мастер-класс для большой массы людей. В таких случаях фрилансер чаще всего проводит мастер-класс на концертных площадках города, площадях, парках или других местах, заранее арендованные работодателем.

Для качественного отбора тренеров-фрилансеров необходимо сделать следующее:

- Поиск кандидатов.
- Оценка кандидатов.
- Принятие решения о принятии на работу одного из кандидатов
- Подписание договора с тренером-фрилансером.

Поиск кандидатов включает в себя ряд взаимосвязанных процедур:

- анализ документальных данных (личная карточка работника, автобиография, характеристики, результаты аттестации и т.п.);
- интервью или собеседование для выявления интересующих сведений (стремления, потребности, мотивы поведения и т.п.);
- наблюдение за поведением работника в различных ситуациях;
- оценка результатов трудовой деятельности (производительность труда, качество выполняемой работы, показатели выполнения заданий руководимым подразделением) за определенный период (в качестве такого периода целесообразно выбрать два года с определением промежуточной оценки деятельности каждые полгода);
- анализ результатов оценки компетенций по каждому из кандидатов.

Самый нетрудоемкий и достаточно эффективный способ поиска талантливых кандидатов – это анонсирование требований к кандидатам внутри спортивно-образовательных учреждений и обеспечение возможности для сотрудников самостоятельно выдвигать свои кандидатуры на новые должности.

Рассчитав экономическую эффективность введения новых спортивных программ в спортивном клубе «Zebra Fitness», было выявлено, что востребованность клуба увеличится на 33%, в свою очередь может способствовать повышению прибыли примерно на 30%. Такие положительные сдвиги помогут клубу «Zebra Fitness» занять лидирующую позицию на рынке фитнес-услуг в городе Волгограде.

Как и в любом другом клубе, реклама новых спортивных программ будет осуществляться за счет SMS-рассылок и печатных растяжек. Основу акций составляют два вида это:

- скидки на новые программы для действующих клиентов;
- одноразовое посещение выбранной спортивной программы.

Скидка на новые программы для действующих клиентов является самой привлекательной акцией. Клиент получает более выгодные условия по цене, чем получал прежде. Он знает все плюсы и минусы своего клуба, разбирается в квалифицированности

каждого сотрудника, поэтому именно скидка для действующих клиентов стимулирует его на посещение новых групповых программ.

Разовое посещение новой спортивной программы является не последней по важности акцией, так с помощью нее клуб может заинтересовать и привлечь наибольшее количество посетителей. Каждый охотно выбирает одноразовое посещение, так как можно лично ознакомиться с клубом, посмотреть все плюсы и минусы и однозначно определиться с покупкой абонемента на длительное время.

Данное совершенствование позволит существенно повысить конкурентоспособность клуба и максимизирует финансовый результат его деятельности.

Ну и, наконец, сотрудничая с профессиональными тренерами-фрилансерами, работодатель приобретает возможность бесплатно присмотреть себе стоящих новых тренеров на перспективу. Правда, убедить их остаться в клубе будет очень сложно, так как большинство тренеров совмещают фриланс с традиционной работой или же собираются открыть собственное дело.

Вывод. При разработке системы усовершенствования кадрового набора на должности тренеров внедряемых спортивных групповых программ в данной работе постарались учесть максимально полно все аспекты спортивно-экономической и финансовой деятельности субъекта рыночной экономики, опыт ведущих российских спортивных организаций, научные разработки в данной области.

Основой для улучшения финансового положения спортивного клуба должны послужить специально разработанные мероприятия по укреплению его положения на спортивном рынке услуг, основной задачей которых служит оптимизация затрат и издержек на внедрение новых спортивных программ, что позволит изыскать дополнительные резервы повышения прибыльности и эффективности всех аспектов деятельности.

В целом, предложенные решения имеют принципиальную значимость для улучшения финансового положения спортивной организации «Zebra Fitness». Воплощение предложенных рекомендаций позволит «Zebra Fitness» значительно повысить эффективность и прибыльность всех аспектов деятельности исследуемой организации, что соответствует цели данной работы.

Литература

1. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России // Физическое воспитание и спортивная

тренировка. – 2012. – № 1. – С. 173-177.

2. Бондаренко М.П. Человеческий капитал как составной элемент человеческих ресурсов и его роль в современном воспроизводственном процессе // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. – 2010. – № 1. – С. 76-88.

3. Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А. К вопросу о финансировании физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 39-43.

4. Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А. Роль мотивации в развитии спортивного фриланса // Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития науки: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2016. – С. 38-41.

5. Горбачева В.В. Технология дифференцированной профессионально-прикладной физической подготовки студентов – спортивных менеджеров: дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2013. – 152 с.

6. Похлебаева К.С., Бондаренко М.П. Выявление факторов, влияющих на размер заработка фрилансера в волгоградских спортивных организациях // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 4 (10). – С. 88-93.

7. Похлебаева К.С., Бондаренко М.П. Обязательства в работе спортивного фрилансера // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). – С. 110-114.

References

1. Bondarenko M.P. Otlichitel'nye osobennosti sistem motivacii sportivnyh organizacij ot drugih organizacij Rossii // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2012. – № 1. – S. 173-177.

2. Bondarenko M.P. Chelovecheskij kapital kak sostavnoj ehlement chelovecheskih resursov i ego rol' v sovremennom vosproizvodstvennom processe // Biznes. Obrazovanie. Pravo. Vestnik Volgogradskogo instituta biznesa. – 2010. – № 1. – S. 76-88.

3. Bondarenko M.P., Zubarev YU.A. K voprosu o finansirovanii fizicheskoi kul'tury i sporta // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2016. – № 3 (133). – S. 39-43.

4. Bondarenko M.P., Zubarev YU.A. Rol' motivacii v razvitii sportivnogo frilansa // Sovremennye problemy i perspektivnye napravleniya innovacionnogo razvitiya nauki: sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii. – Ekaterinburg, 2016. – S.

38-41.

5. Gorbacheva V.V. Tekhnologiya differencirovannoj professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki studentov – sportivnyh menedzherov: dis. ... kand. ped. nauk. – Volgograd, 2013. – 152 s.

6. Pohlebaeva K.S., Bondarenko M.P. Vyyavlenie faktorov, vliyayushchih na razmer zarabotka frilansera v volgogradskih sportivnyh organizacijah // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2014. – № 4 (10). – S. 88-93.

7. Pohlebaeva K.S., Bondarenko M.P. Obyazatel'stva v rabote sportivnogo frilansera // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2015. – № 1 (11). – S. 110-114.

Контактная информация: mayya_k@mail.ru

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УСЛОВИЯХ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Абдрахманова И.В., кандидат педагогических наук, доцент

Лущик И.В., кандидат педагогических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье описаны условия реализации индивидуальных образовательных траекторий при дистанционном обучении. Рассмотрены особенности отслеживания учебных достижений студентов на примере дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности». Выявлены причины возникновения трудностей, осложняющих решение учебных задач. Определены методические условия, способствующие формированию самообразовательных навыков, обеспечивающих устранение указанных проблем.

Ключевые слова: диагностика; электронное обучение; компетенция; самообразование.

QUALITY MONITORING OF MASTERING AN EDUCATIONAL SUBJECT IN E-LEARNING ENVIRONMENT

Abdrakhmanova I.V., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Lushchik I.V., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article deals with the conditions for self-learning path in distance learning. The features of monitoring the students' academic achievements are regarded in the context of the "Biomechanics and Human Movement" educational subject. The causes of difficulties that complicate the solution of educational tasks are revealed. The methodical conditions that facilitate the formation of self-educational skills ensuring the elimination of these problems are determined.

Keywords: diagnostics; e-learning; competence; self-education.

Тотальная технологизация сфер человеческой деятельности определяет актуальность непрерывного образования. Обилие форм обучения, предлагаемых на рынке образовательных услуг, обеспечивает соискателю возможность выполнения программ высшей школы или повышения уровня квалификации. Доминирующие позиции в совокупности современных видов обучения принадлежат электронному образованию, представляющему систему обучения посредством использования электронных и информационных технологий. Методические особенности реализации такой формы обучения предполагают поиск, изучение и обработку информации с помощью персонального компьютера, мобильной связи, телевидения и других инструментов аналогичного характера. Позитивные стороны такого режима получения образования для субъектов образовательного пространства подробно описаны в научно-исследовательских работах:

- широкое освоение инновационных образовательных технологий студентами и профессорско-преподавательским составом вуза;
- популяризация информационных технологий в обучении;
- развитие открытых образовательных ресурсов;
- формирование и совершенствование информационной культуры в рабочих группах (как студенческих, так и кафедральных);
- доступность образования людям с ограниченными возможностями психологического характера;
- возможность обучения без перерыва в профессиональной деятельности;
- финансовое преимущество в сравнении с другими формами обучения;
- получение актуальных знаний и востребованных умений, соответствующих новейшим стандартам и технологиям, рассматриваемым в непрерывно обновляющихся ресурсах;
- независимость качества подготовки от субъективных характеристик преподавания в высшем учебном заведении и так далее.

В результате создания социальных сетей пользователей, объединенных решением общих образовательных задач, достигается качественно новый уровень коммуникаций в учебном процессе. Традиционное непосредственное диалогическое взаимодействие в системе «преподаватель-студент» приобретает дистанционную форму и реализуется вне зависимости от географического и временного фактора. Экспертное оценива-

ние, индивидуальное консультирование, самоконтроль осуществляются в удобное для участников образовательного процесса время. Эти факторы определяют выбор электронного образования студентами физкультурных вузов, которые не имеют возможности учиться в традиционном режиме при очной форме обучения в связи с частыми выездами на соревнования или спортивные сборы.

Дистанционное образование позволяет спортсменам освоить дисциплины, предусмотренные учебным планом соответствующего направления, в индивидуальном режиме. Построение и коррекция персональных образовательных траекторий в этих условиях может осуществляться как самим студентом, на основании рефлексии, так и в процессе взаимодействия с преподавателями указанных дисциплин или экспертами в соответствующей области. Перечисленные факторы определяют актуальность проблемы диагностирования степени подготовленности или уровня учебных достижений студентов в условиях электронного обучения.

Результаты отслеживания, интерпретируемые посредством использования балльно-рейтинговой диагностической системы, позволяют определить степень успешности реализации индивидуальных образовательных траекторий и являются основой стимулирования процесса самосовершенствования субъектов обучения. В трудах современных ученых в области дидактики приведена классификация рейтингов различного целеполагания: «индивидуальные рейтинги студентов; иерархия учебных достижений (как индивидуальная, учитывающая степень освоения различных учебных дисциплин с учетом степени их трудоемкости, так и уровневая, характеризующая компетентностный аспект освоения)» [2].

Действенность системы диагностирования учебных и профессиональных достижений в образовательной сфере определяется качеством педагогических измерителей и степенью совершенства организации взаимодействия.

Реализация диагностических возможностей электронного обучения осуществляется в ФГБОУ ВО «ВГАФК» при освоении учебных дисциплин в дистанционном режиме студентами второго курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура профилей подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта и Физкультурное образование. Рассмотрим процесс мониторинга учебных достижений студентов при освоении дисциплины «Биомеханика двигательных действий». Учебно-методическое сопровождение данного курса разработано на основе рекомендаций основной профессиональной образовательной программы и соответствует требованиям ФГОС ВПО. Согласно учебному плану, рабочая программа дисциплины предусматри-

вает 54 часа аудиторной работы под руководством преподавателя и 54 часа автономной самообразовательной деятельности, что определяет востребованность электронного варианта представления дидактических материалов данного курса.

Для отслеживания степени эффективности образовательной деятельности студента используется система управления обучением Moodle (Learning Management Systems – LMS). Данная система имеет интерфейс, отображающий список учебных дисциплин, подлежащих освоению, а также краткую информацию о преподавателях, взаимодействие с которыми позволяет решать проблемы, возникающие при решении учебных задач.

Скриншот фрагмента панели управления образовательными ресурсами представлен на рисунке 1.

Образовательный портал ФГБОУ ВО "ВГАФК"

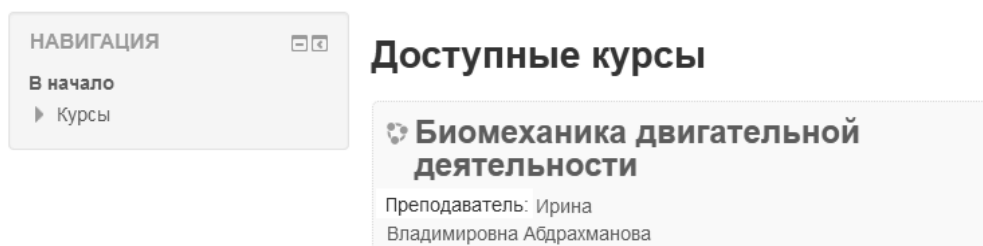


Рис. 1. Страница образовательного портала ФГБОУ ВО «ВГАФК» в СДО Moodle

В центральной части главной страницы курса представлены краткие сведения о дисциплине, управляющие блоки и содержательные структурные элементы – модули. В левой части расположена панель навигации. Представленное на рисунке 2 структурирование обеспечивает функциональность и простоту использования системы.

Биомеханика двигательной деятельности

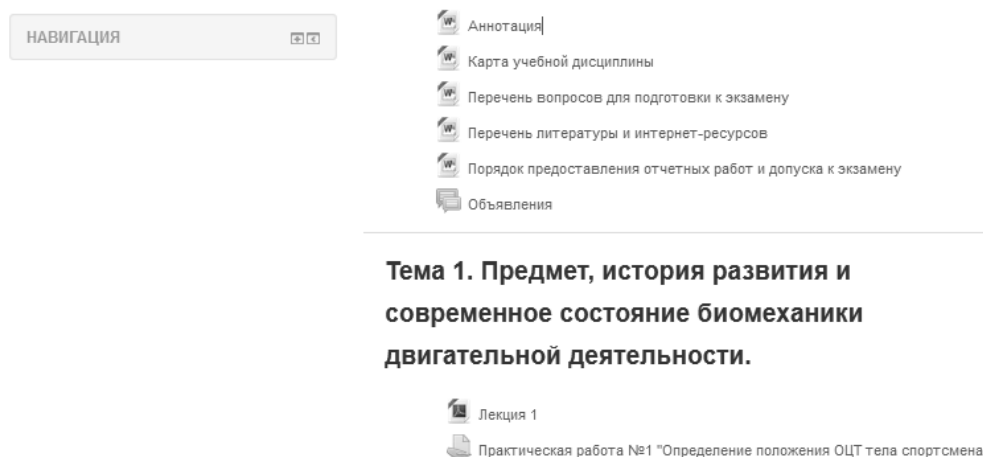


Рис. 2. Страница ИЭУМК «Спортивная метрология» в СДО Moodle

Работа с электронными образовательными ресурсами осуществляется в двух режимах. Студенту обеспечены следующие возможности:

1. выбор информационных блоков, активизированных во времени;
2. предоставление отчетов в режиме удаленного доступа;
3. выполнение текущих тестовых заданий.

Преподаватель может управлять ресурсами, активируя их в заранее заявленные сроки, имеет возможность корректировать содержание блоков, изменять их количество, структуру или порядок освоения.

Информация об учебной активности студента непрерывно обновляется и отображается на панели управления в нескольких форматах:

1. сведения о последнем входе в систему, представленные на рисунке 3;
2. отчет об актуальных действиях, отображающий активность студента за текущий период, то есть с момента последнего входа в систему преподавателя;
3. краткий отчет, содержащий информацию обо всех действиях студента с момента его регистрации в системе в краткой форме;
4. полный отчет, включающий информацию обо всех действиях студента с момента его регистрации в системе в развернутом виде.

Входы в систему

Последний доступ к курсу

Sunday, 16 April 2017, 00:19 (2 дн. 22 час.)

Рис. 3. Актуальная информация об активности студента в СДО Moodle

Отчеты обеспечивают преподавателю возможность мониторинга реализации студентом индивидуальной образовательной траектории, определения степени успешности освоения материала, подлежащего изучению, посредством анализа результатов тестирования в режиме on-line и оценки предоставляемых для внешнего контроля работ. В системе Moodle предусмотрено как персонифицированное, так и групповое обобщение результатов диагностирования; возможно отображение сведений об участниках группы, не проявляющих учебной активности в заявленные преподавателем сроки.

Основными принципами, реализуемыми при функционировании системы отслеживания процесса и результатов учебно-познавательной деятельности студентов ВГАФК, являются следующие:

- доступность учебных материалов теоретического и практического характера;
- динамичность системы, проявляющаяся в возможности совершенствования структуры и содержания предлагаемых для освоения материалов;
- коммуникативность и интерактивность, отраженные в наличии обратной связи в системе «преподаватель-студент»;
- вариабельность, проявляющаяся в возможности изменения состава учебных групп, их количества; задания критериев оценивания предлагаемых для проверки работ; установления сроков активации отдельных блоков курса и так далее;
- рефлексивность, реализуемая посредством ознакомления студентов с правилами предоставления отчетных материалов и критериями их оценки, обсуждения подходов к решению учебных задач или промежуточных результатов учебной деятельности на форуме или в режиме внешнего консультирования.

При включении электронного обучения в практику преподавания дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» были выявлены проблемы освоения основных положений, связанные с недостаточной подготовленностью студентов, проявляющейся следующим образом:

1. невладение основами самообразовательной деятельности;
2. низкий уровень информационной грамотности студентов;
3. неготовность студентов работать без пошагового контроля и непосредственной внешней методической поддержки.

Отсутствие навыков самоорганизации учебной деятельности является причиной несвоевременного выполнения учебных задач. Вследствие этого, находясь в состоянии цейтнота, студенты не соблюдают требования, предъявляемые к отчетным работам, допускают расчетные ошибки, нарушают правила оформления. У некоторых студентов возникают трудности при создании электронной версии отчетов в форматах Word, Excel, PowerPoint. Анализ результатов анкетирования студентов позволил заключить, что они испытывают затруднения при осознании получаемой информации, связанные с отсутствием опыта работы с научными текстами, несформированностью умения применять теоретические положения при решении практических задач, недостаточным уровнем развития рефлексивных навыков.

В качестве основных методических условий, позволяющих минимизировать негативное влияние перечисленных выше факторов в режиме электронного обучения, нами были использованы следующие:

1) определение последовательности освоения теоретических модулей, предусматривающее повторное обращение к блокам информации, рассмотренным ранее, но не допускающее переходов к новым блокам без подтверждения успешности изучения предыдущих;

2) установление графика выполнения учебных заданий, активация дидактических элементов и открытие доступа к тестовым материалам в соответствии с заданными временными ограничениями;

3) включение в содержание методических рекомендаций по выполнению отчетных работ образцов решения учебных заданий;

4) исключение из совокупности диагностических материалов, предназначенных для проверки базовых знаний и умений, недоопределенных задач, задач с избыточным условием, задач с нестандартным решением; задач креативного характера [1];

5) предоставление студентам информации о правилах формирования рейтинговой оценки учебно-познавательной деятельности, критериях оценивания для каждой диагностики;

6) ознакомление студентов с подробной инструкцией по использованию возможностей образовательного портала;

7) использование функциональных возможностей внешнего консультирования посредством текущего анализа недостатков проверенных работ с последующей коррекцией и повторным контролем выполненных заданий.

В указанных условиях студент позиционируется как субъект образовательного процесса, принимающий на себя роль активного участника, а не пассивного исполнителя. Хронологизация отчетности и последовательная активация учебных и контрольных материалов предполагает реализацию поэтапного изучения и распределение во времени диагностических процедур, исключая накопление «задолженностей по отчетам». Выполнение репродуктивных заданий снижает психологический барьер при освоении нового материала, стимулирует повышение уровня притязаний и способствует формированию адекватной самооценки на основе корректной рефлексии. Прогнозирование студентами промежуточных и итоговых рейтингов и сопоставление реальных результатов с желаемыми является катализатором процесса самосовершенствования.

Сравнение собственного представления о качестве выполнения контрольных заданий с комментариями преподавателя способствует развитию самообразовательных навыков.

Таким образом, используемая в ФГОУ ВО «ВГАФК» обучающая система, позволяет создать условия оптимальные для формирования объективной оценки текущей учебной активности студента и итогового уровня освоенности дисциплин, изучаемых в условиях электронного обучения.

Литература

1. Абдрахманова И.В. Методика использования учебно-познавательных задач для формирования логических операций у студентов колледжа в процессе обучения математике: дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2004. – 201 с.

2. Абдрахманова И.В. Методологические особенности разработки компетентно-ориентированных диагностических заданий в физкультурных вузах // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 1 (19). – С. 156-161.

References

1. Abdrakhmanova I.V. Metodika ispolzovaniya uchebno-poznavatelnykh zadach dlya formirovaniya logicheskikh operatsiy u studentov kolledzha v protsesse obucheniya matematike: dis. ... kand. ped. nauk. – Volgograd, 2004. – 201 s.

2. Abdrakhmanova I.V. Metodologicheskie osobennosti razrabotki kompetentnostno-orientirovannykh diagnosticheskikh zadaniy v fizkulturnykh vuzakh // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. –2017. – № 1 (19). – S. 156-161.

Контактная информация: abdr-iren@yandex.ru, irina-lushchik@yandex.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БАКАЛАВРОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Илясова А.Ю., кандидат педагогических наук, преподаватель

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Данильчук Е.В., доктор педагогических наук, профессор

Волгоградский государственный социально-педагогический университет, г. Волгоград

В статье показана специфика и авторская модель информационной компетентности бакалавров по физической культуре. Приведены элементы методики формирования указанной компетентности в цикле информатических дисциплин. Рассмотрены принципы оптимизации образовательного процесса вузов физической культуры, способствующие развитию информационной компетентности бакалавров по физической культуре.

Ключевые слова: информационная компетентность; физическая культура; методика обучения; образовательный процесс; цикл информатических дисциплин.

**METHODOLOGICAL ASPECTS OF EDUCATIONAL PROGRAM FOR
DEVELOPING INFORMATICS COMPETENCY OF BACHELORS MAJORING
IN 49.03.01 PHYSICAL EDUCATION**

Pyasova A.Yu., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Lecturer

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Danilchuk E.V., Advanced Doctor of Pedagogic Sciences, Professor

Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd

The article presents the features and the authors' model of informatics competency for Bachelors in Physical Education. Some teaching methods of developing the bachelors' informatics competency in computer science disciplines are discussed. An optimization approach to educational process in sports higher schools leading to developing informatics competency of Bachelors majoring in Physical Education is considered.

Keywords: informatics competency; physical education; teaching methodology; educational process; computer science disciplines.

Успешная профессиональная деятельность будущего тренера – бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» (бакалавра по ФК) в информационном обществе напрямую зависит от уровня его информационной компетентности: от того, насколько полно он может реализовать в системе подготовки спортсмена средства и методы современных информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) [1; 9; 18].

Информационная компетентность бакалавра по ФК – это интегративное качество личности, представляющее собой совокупность знаний, умений и навыков, отра-

жающихся в его личностном опыте в области использования средств и методов современных ИКТ в учебно-тренировочном процессе и избранном виде физкультурно-спортивной деятельности (ИВС).

Специфика информационной компетентности бакалавров по ФК состоит в профессионально-личностной готовности применять средства и методы современных ИКТ для оптимизации подготовки спортсменов в тренировочном процессе (анализ биомеханических характеристик и технико-тактического мастерства спортсменов, оценка их физиологического состояния, моделирование спортивных ситуаций и прогнозирование спортивных результатов средствами современных ИКТ и др.) и соревновательной практике (автоматизированные системы судейства, информационное обеспечение организации и проведения соревнований, автоматизированные измерительные и видеоанализирующие системы и др.), ведения учебно-методической документации, организации научно-исследовательской работы в ИВС [4].

Главная роль в формировании информационной компетентности бакалавров по ФК отводится дисциплинам информатического цикла, ведь именно здесь, с одной стороны, приоритетно осваиваются основные умения и навыки обработки информации – метапредметные результаты обучения, необходимые не только для дальнейшей учебной деятельности, но и успешной жизнедеятельности в информационном обществе, а с другой стороны, здесь должен быть целостно сформирован опыт применения ИКТ с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.

Разработанная авторская модель формирования информационной компетентности бакалавров по ФК (рис. 1) включает в себя представление о структурных составляющих данной компетентности, уровнях и этапах процесса ее формирования [3].



Рис. 1. Модель формирования информационной компетентности бакалавров по ФК

В соответствии с предложенной моделью была построена адекватная методика формирования информационной компетентности бакалавров по ФК [6; 4], характеризующаяся своими целевым, содержательным и процессуальным компонентами (рис. 2).



Рис. 2. Компоненты методики формирования информационной компетентности бакалавров по ФК

Приведем фрагмент построения методики формирования информационной компетентности будущих бакалавров по ФК, реализуемой нами в цикле информатических дисциплин в ФГБОУ ВО «ВГАФК» [7].

I. Курс *«Информатика»* (цель: поддержание положительной мотивации к изучению ключевых понятий предметной области «Информатика», освоению и использованию средств и методов современных ИКТ в учебно-тренировочном процессе и повседневной жизни).

Примеры заданий: подготовка к дискуссиям на темы: «Роль ИКТ в современном спорте», «Нужен ли тренеру компьютер?» и др.; Компьютерный практикум по ИКТ с профессиональным контекстом: «Создание базы данных «Звезды футбола», «Поиск информации в Интернете: «Олимпийская слава Волгограда» и др. [2; 5].

II. Курсы по выбору *«Телекоммуникационные технологии в спорте»/«Основы профессиональной работы в MS Office»*, *«Аудиовизуальные технологии в ФКиС»* (цель: формирование опыта использования современных ИКТ для обработки информации в сфере спорта и физкультуры на ПК).

Примеры заданий: компьютерный практикум по ИКТ с профессиональным контекстом: «Оценка качества образовательных Интернет-ресурсов по избранному виду спорта», «Создание видеоролика комплекса общеразвивающих физкультурных упраж-

нений в программе «MS Movie Maker» и др.; СРС: разработка и защита проекта «Создание web-сайта для популяризации ИВС» и др.

III. Курс «*Информационные технологии в спорте*» (цель: формирование опыта по использованию ИКТ в физкультурно-спортивной деятельности, отбору и внедрению новых ИКТ в тренировочный процесс, решению профессиональных задач средствами современных ИКТ).

Примеры заданий: компьютерный практикум по ИКТ с профессиональным контекстом: «Составление рациона питания спортсмена», «Создание протокола соревнований по ИВС, его заполнение и обработка средствами программы «MS Excel» и др.; СРС: «Использование компьютерных программ в тренировочном процессе и соревновательной деятельности по ИВС».

Однако целостная информационная компетентность бакалавров по ФК будет эффективно формироваться только в том случае, когда процесс обучения будет ориентирован на следующие принципы:

1) *межпредметная интеграция* – «встречное движение» преподавателей профессиональных и информатических дисциплин, позволяющее погрузиться в специфику «чужой» предметной области и выявить направления применения ИКТ в профессиональной деятельности. Это позволит уйти от ориентации только на универсальность и формальность получаемых в цикле информатических дисциплин знаний, умений и навыков;

2) *отслеживание новых тенденций в области ИКТ* и направлений их применения в сфере профессиональных интересов будущих бакалавров – стремительные темпы развития ИКТ побуждают преподавателей (особенно цикла информатических дисциплин) находиться в постоянном поиске появляющихся технических и программных новаций, поддерживая изучаемую бакалаврами предметную область в актуальном состоянии;

3) *совершенствование личной информационной компетентности* как преподавателей информатических дисциплин, так и дисциплин профессионального цикла, поскольку они являются примером для студентов; от совершенствования их подготовки в области информатики и ИКТ зависит насколько полно будущий бакалавр мотивирован и сможет целесообразно и оптимально реализовать средства и методы современных ИКТ в своей профессии.

Таким образом, оптимизация образовательного процесса вуза в направлении формирования информационной компетентности будущих бакалавров по ФК зависит

от роли преподавателя в этом процессе: его желания постоянно повышать уровень информационной компетентности, совершенствовать свои профессиональные навыки в области освоения новых ИКТ и внедрять их в учебный процесс, использовать активные и интерактивные методы обучения, дистанционные образовательные технологии [9], разрабатывать учебные задания и ситуации с профессиональным контекстом.

Литература

1. Данильчук Е.В., Илясова А.Ю. Информационная компетентность как одно из важнейших условий формирования готовности специалистов по физической культуре и спорту к профессиональной деятельности // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. – 2014. – № 1 (26). – С. 44-47.
2. Данильчук Е.В., Илясова А.Ю. Методические аспекты обучения информатике студентов спортивных вузов // Педагогическая информатика. – 2016. – № 4. – С. 84-93.
3. Данильчук Е.В., Илясова А.Ю. Модель формирования информационной компетентности бакалавров по физической культуре в процессе обучения информатическим дисциплинам // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2015. – № 5 (100). – С. 90-96.
4. Илясова А.Ю. Методика формирования информационной компетентности бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» в цикле информатических дисциплин: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2016. – 27 с.
5. Илясова А.Ю. Методические аспекты формирования информационной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту в курсе информатики в вузе // Информатизация образования-2014: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (г. Волгоград, 23-26 апр. 2014 г.). – Волгоград: Перемена, 2014. – С. 142-145.
6. Илясова А.Ю. Методические основы формирования информационной компетентности бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» в процессе обучения информатическим дисциплинам [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/129-21741> (дата обращения: 19.02.2017).
7. Илясова А.Ю., Данильчук Е.В. Диагностика сформированности информационной компетентности бакалавров по направлению подготовки *Физическая культура* [Электронный ресурс] // Проблемы и перспективы внедрения информационных и коммуникационных технологий в физкультурное образование в контексте подготовки конкурентоспособного компетентного специалиста: материалы Международной заочной

электронной научно-методической конференции (г. Волгоград, 21-25 ноября 2016 г.). – Волгоград, 2016. – С. 30-42. – URL: https://yadi.sk/i/DTm2pRG_34S7ES (дата обращения: 15.01.2017).

8. Илясова А.Ю., Данильчук Е.В. Формирование информационной компетентности будущих тренеров по видам спорта в физкультурном вузе // Совершенствование системы профессионального физкультурного образования и повышение квалификации специалистов по физической культуре и спорту в рамках реализации федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию Удмуртского государственного университета. – Ижевск, 2016. – С. 51-56.

9. Илясова А.Ю., Сучилин А.А. К вопросу формирования информационной компетентности бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура // Успехи современной науки. – 2017. – № 2. – С. 200-202.

10. Илясова А.Ю., Хованская Т.В., Коренева В.В. Создание адекватной среды дистанционного обучения в спортивном вузе // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 54.

References

1. Danil'chuk E.V., Ilyasova A.Yu. Informacionnaya kompetentnost' kak odno iz vazhnejshikh uslovij formirovaniya gotovnosti specialistov po fizicheskoj kul'ture i sportu k professional'noj deyatel'nosti // Biznes. Obrazovanie. Pravo. Vestnik Volgogradskogo instituta biznesa. – 2014. – № 1 (26). – S. 44-47.

2. Danil'chuk E.V., Ilyasova A.Yu. Metodicheskie aspekty obucheniya informatike studentov sportivnykh vuzov // Pedagogicheskaya informatika. – 2016. – № 4. – S. 84-93.

3. Danil'chuk E.V., Ilyasova A.Yu. Model' formirovaniya informacionnoj kompetentnosti bakalavrov po fizicheskoj kul'ture v processe obucheniya informaticheskim disciplinam // Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. – 2015. – № 5 (100). – S. 90-96.

4. Ilyasova A.Yu. Metodika formirovaniya informacionnoj kompetentnosti bakalavrov po napravleniyu podgotovki «Fizicheskaya kul'tura» v cikle informaticheskikh disciplin: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – Volgograd, 2016. – 27 s.

5. Ilyasova A.Yu. Metodicheskie aspekty formirovaniya informacionnoj kompetentnosti budushchikh specialistov po fizicheskoj kul'ture i sportu v kurse informatiki v

vuze // Informatizaciya obrazovaniya-2014: materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. Konf (Volgograd, 23-26 apr. 2014). – Volgograd: Peremena, 2014. – S. 142-145.

6. Ilyasova A.Yu. Metodicheskie osnovy formirovaniya informacionnoj kompetentnosti bakalavrov po napravleniyu podgotovki «Fizicheskaya kul'tura» v processe obucheniya informaticheskim disciplinam [Ehlektronnyj resurs] // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2015. – № 2-2. – Rezhim dostupa: <http://www.science-education.ru/129-21741> (data obrashcheniya: 19.02.2017).

7. Ilyasova, A.Yu., Danil'chuk E.V. Diagnostika sformirovannosti informacionnoj kompetentnosti bakalavrov po napravleniyu podgotovki Fizicheskaya kul'tura [Ehlektronnyj resurs] // Problemy i perspektivy vnedreniya informacionnykh i kommunikacionnykh tekhnologij v fizkul'turnoe obrazovanie v kontekste podgotovki konkurentosposobnogo kompetentnogo specialista: materialy Mezhdunarodnoj zaochnoj ehlektronnoj nauchno-metodicheskoy konferencii (Volgograd, 21-25 noyabrya 2016 g.). – Volgograd, 2016. – S. 30-42. – URL: https://yadi.sk/i/DTm2pRG_34S7ES (data obrashcheniya: 15.01.2017).

8. Ilyasova A.Yu., Danil'chuk E.V. Formirovanie informacionnoj kompetentnosti budushchikh trenerov po vidam sporta v fizkul'turnom vuze // Sovershenstvovanie sistemy professional'nogo fizkul'turnogo obrazovaniya i povyshenie kvalifikacii specialistov po fizicheskoy kul'ture i sportu v ramkakh realizacii federal'noj celevoj programmy razvitiya obrazovaniya na 2016-2020 gody: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 85-letiyu Udmurtskogo gosudarstvennogo universiteta. – Izhevsk, 2016. – S. 51-56.

9. Ilyasova A.Yu., Suchilin A.A. K voprosu formirovaniya informacionnoj kompetentnosti bakalavrov po napravleniyu podgotovki 49.03.01 *Fizicheskaya kul'tura* // Uspekhi sovremennoj nauki. – 2017. – № 2. – S. 200-202.

10. Ilyasova A.Yu., Khovanskaya T.V., Koreneva V.V. Sozdanie adekvatnoj sredy distancionnogo obucheniya v sportivnom vuze // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2016. – № 6. – S. 54.

Контактная информация: ilyasova-prepod@yandex.ru, daniev@yandex.ru

**ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ
ИНОЯЗЫЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Комлева Л.А., кандидат филологических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Целью обучения в современной высшей школе становится формирование компетенций. В данной статье представлены компьютерные технологии, позволяющие эффективно строить учебный процесс для совершенствования владения английским языком студентами магистратуры. С помощью практических материалов, имеющихся в Интернете, достигается наиболее оптимальное формирование компетенций у магистров физической культуры и спорта.

Ключевые слова: компетенции; английский язык; компьютерные технологии; магистр физической культуры и спорта.

**COMPUTER TECHNOLOGY APPLICATION TO OPTIMIZE
FOREIGN LANGUAGES KNOWLEDGE OF STUDENTS DURING ENGLISH
LANGUAGE LESSONS AT THE HIGHER PHYSICAL EDUCATION
INSTITUTIONS**

Komleva L.A., Ph.D. of Philological Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Competencies formation has become the aim of education at the modern higher schools. The given article presents computer technologies which allow efficient conducting of the learning process to improve English language knowledge of the Master Degree students. The best possible formation of competences in Masters of physical education and sports is achieved with the help of practical materials available on the Internet.

Keywords: competences; English language; computer technologies; Master of physical education and sport.

В связи с переходом высшей школы на новые стандарты ФГОС 3+ перед преподавателями ставится задача наиболее эффективно достичь повышения профессиональ-

ной подготовки будущих специалистов в различных областях знаний. При этом целью изучения учебных дисциплин является формирование у обучающихся определенного набора общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций. Об этом свидетельствуют утвержденные приказами Министерства образования и науки Российской Федерации федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования уровня магистратуры [1; 2; 3].

В ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» на уровне магистратуры реализуются основные профессиональные образовательные программы по направлениям подготовки: 49.04.01 Физическая культура направленности (профиль "Физкультурное образование"), 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиля "Адаптивное физическое воспитание в системе специального (коррекционного) образования" и 49.04.03 Спорт профилей подготовки "Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов" и "Спортивный менеджмент".

Рассмотрим компетенции, формируемые учебной дисциплиной «Иностранный язык». По направлению 49.04.01 Физическая культура основной является общепрофессиональная компетенция *ОПК-1*, отражающая способность к коммуникации в устной и письменной формах для решения задач профессиональной деятельности. По направлению 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья выделяются две общекультурные компетенции: *ОК-6* - способность свободно пользоваться государственным языком Российской Федерации и иностранным языком как средством делового общения, сбору и использованию данных из отечественных и иностранных литературных источников; *ОК-12* - готов к общению на иностранном языке по вопросам профессиональной деятельности. Также, данное направление включает общепрофессиональную компетенцию *ОПК-1*, связанную с готовностью к коммуникации в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности. По направлению 49.04.03 Спорт дисциплина «Иностранный язык» должна формировать общепрофессиональную компетенцию *ОПК-1*, содержание которой сводится к готовности к коммуникациям в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности, а также профессиональную компетенцию *ПК-14*, связанную со способностью и готовностью логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

Анализ содержания компетенций, формируемых учебной дисциплиной «Иностранный язык», позволяет сделать вывод о том, что, в основном, знание иностранного языка направлено на умения общаться с зарубежными коллегами по вопросам профессиональной деятельности и решать задачи профессиональной деятельности.

Наиболее оптимальным способом формирования вышеуказанных компетенций дисциплиной «Иностранный язык» является применение инновационных компьютерных и информационных технологий в образовательном процессе. В научной литературе отмечается, что современные информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) предоставляют широкие возможности для повышения профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. «Появление нового поколения программных средств (на базе мультимедиа, гипермедиа, Интернет-технологий) требует переосмысления возможностей современных ИКТ в целях повышения эффективности процесса повышения квалификации и тематического совершенствования на основе адаптации к информационно-коммуникационной предметной среде» [4, с. 68].

Мы полагаем, что очень полезным для практической работы с магистрантами области теории и методики физической культуры и спорта является сайт <http://www.TeachPE.com>. В его создании участвуют опытные и талантливые тренеры и специалисты по различным видам спорта. Использование материалов, представленных на сайте, позволяет, прежде всего, создать на занятии английским языком аутентичную виртуальную языковую среду, так как в разделах рубрики **Sports Coaching** имеются видео материалы, содержащие рекомендации для специалистов по структуре подготовки спортсменов, по разновидностям физических упражнений и технике их выполнения для совершенствования и улучшения спортивных результатов. Следует отметить, что представленные на сайте видео материалы являются реальными ситуациями межкультурной коммуникации. Обучающиеся имеют возможность неоднократно просматривать и прослушивать профессионально-ориентированную информацию, что способствует совершенствованию навыков аудирования.

Рубрика **Sports Coaching** содержит информацию по следующим видам спорта: легкая атлетика (в целом и отдельно по различным дисциплинам); футбол; баскетбол; бадминтон; теннис; хоккей и другие дисциплины.

Использование материалов описываемого сайта повышает мотивацию обучающихся к изучению иностранного языка, так как все, что они видят и слышат связано с их будущей профессией, интересно и актуально для их будущей профессиональной деятельности. Повышение заинтересованности в процессе обучения позволяет вклю-

чить студентов в ситуацию реального общения, в результате которого у них появляется индивидуальный опыт общения с иной культурой, что, в конечном счете, влияет на эффективность формирования иноязычной коммуникативной культуры будущего специалиста.

Кроме того, практический материал является источником расширения словарного запаса по специальности обучающихся, оптимизирует отбор лексических единиц при ведении терминологического словаря.

В процессе обучения можно с успехом использовать интерактивные тесты, которые позволяют обучающимся осуществить самостоятельный контроль своих знаний в профессиональной области. Тесты построены на системе множественного выбора, а результаты их прохождения даются в процентах. При необходимости в качестве проверки знаний обучающихся преподаватель может провести отдельные тесты непосредственно на занятиях, чтобы не только оценить знания отдельных студентов, но и провести сравнение и работу над ошибками. Список тестов охватывает большой диапазон, он включает различные разделы знаний, которыми должны обладать тренеры, инструкторы и учителя физического воспитания.

Таким образом, использование материалов указанного выше сайта будет оказывать большое влияние на мотивацию обучающихся, поддерживать их интерес к процессу изучения иностранных языков и будет способствовать формированию профессиональных компетенций у магистров физической культуры и спорта.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратура), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 апреля 2015 г. № 376.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень магистратура), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 декабря 2015 г. № 1406 [Электронный ресурс]. – URL: http://www.edu.ru/db/mo/Data/d_15/m1406.html (дата обращения: 15.03.2016).

3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (уровень магистратура), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 1469 [Электронный ресурс]. – URL: http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_15/m1469.html (дата обращения: 15.03.2016).

4. Инновационные компьютерные и информационные технологии в спортивной отрасли Информационно-методическое пособие Центр инновационные спортивных технологий МОСКОМСПОРТА [Электронный ресурс]. – URL: <http://bmsi.ru/doc/2bd94e21-659d-4bb6-8...> (дата обращения: 15.03.2016).

References

1. Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart vysshego obrazovaniya (FGOS VO) po napravleniyu podgotovki 49.04.01 Fizicheskaya kul'tura (uroven' magistratura), utverzhdenyj prikazom Ministerstva obrazovaniya i nauki Rossijskoj Federacii ot 08 aprelya 2015 g. № 376.

2. Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart vysshego obrazovaniya po napravleniyu podgotovki 49.04.02 Fizicheskaya kul'tura dlya lic s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya (adaptivnaya fizicheskaya kul'tura) (uroven' magistratura), utverzhdenyj prikazom Ministerstva obrazovaniya i nauki Rossijskoj Federacii ot 03 dekabrya 2015 g. № 1406 [Электронный ресурс]. – URL: http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_15/m1406.html (дата обращения: 15.03.2016).

3. Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart vysshego obrazovaniya (FGOS VO) po napravleniyu podgotovki 49.04.03 Sport (uroven' magistratura), utverzhdenyj prikazom Ministerstva obrazovaniya i nauki Rossijskoj Federacii ot 14 dekabrya 2015 g. № 1469 [Электронный ресурс]. – URL: http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_15/m1469.html (дата обращения: 15.03.2016).

4. Innovacionnye komp'yuternye i informacionnye tekhnologii v sportivnoj otrasli Informacionno-metodicheskoe posobie Centr innovacionnye sportivnyh tekhnologij MOSKOMSPORTA [Электронный ресурс]. – URL: <http://bmsi.ru/doc/2bd94e21-659d-4bb6-8...> (дата обращения: 15.03.2016).

Контактная информация: kaf_lang@mail.ru

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В
МНОГОПРОФИЛЬНЫХ ВУЗАХ КАК ФАКТОР МИНИМИЗАЦИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РИСКОВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Мирошникова С.С., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Мирошников А.С.

Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации,
г. Волгоград

В статье отмечается значимость многопрофильных вузов в устойчивом инновационном развитии современного общества, обосновывается актуальность использования профессионально-прикладной физической подготовки в качестве фактора снижения учебных рисков и дальнейшей адаптации выпускников вузов в условиях профессиональной деятельности.

Ключевые слова: многопрофильные вузы; профессионально-прикладная физическая подготовка; образовательные риски; адаптация.

**PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING IN MULTIDISCIPLINARY
UNIVERSITIES AS A FACTOR IN MINIMIZING EDUCATIONAL RISKS OF
FUTURE SPECIALISTS**

Miroshnikova S.S., Ph.D. of Pedagogics Science

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Miroshnikov A.S.

Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Volgograd

The article highlights the importance of multidisciplinary universities in the sustainable innovative development of modern society, substantiates the relevance of using professionally-applied physical training as a factor in reducing educational risks and further adaptation of university graduates in the professional activities.

Keywords: multidisciplinary universities; professionally-applied physical training; educational risks; adaptation.

Одной из важнейших задач, стоящих перед Российским обществом, является его устойчивое инновационное развитие, отвечающее запросам как государства, так и отдельных граждан. Движущей силой такого развития всегда являлась система высшего профессионального образования. Вузы играют все более заметную роль в разработке современных гуманитарных и производственных технологий, выполнении научно обоснованных технических и социокультурных проектов. Наибольшее значение в этом ключе представляют собой многопрофильные вузы, концентрирующие различные направления обучения в пределах одного учебного заведения. До недавнего времени этому способствовала тенденция интеграции образовательных учреждений, слияния в региональные опорные вузы. Несмотря на то, что этот процесс на данный момент приостановлен, такие вузы считаются наиболее конкурентоспособными на всех уровнях – общероссийском и международном – по причине того, что между факультетами создаются междисциплинарные связи, которые приводят к новым неожиданным инновациям.

Интеграционные тенденции в ходе реформирования высшего образования приводят к тому, что процесс обучения студентов становится все более насыщенным и емким. Однако активизация учебной работы студента приводит к увеличению доли образовательных рисков, стрессовых ситуаций, что не проходит для организма бесследно, поскольку, как и любая форма трудовой деятельности, обучение предполагает наличие кроме социального и физиологического аспекта [5].

Одним из важных факторов снижения учебных рисков и дальнейшей адаптации выпускников вузов к условиям профессиональной деятельности выступает профессионально-прикладная физическая подготовка.

Согласно определению ППФП – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности [6].

К сожалению, многие исследователи отмечают, что сами будущие специалисты не считают приоритетом для успешной учебы и профессиональной карьеры свою физическую подготовку. Так, по данным исследований Е.В. Валяевой, среди факторов жизненного успеха, которые абитуриенты и выпускники старших классов школы отметили как приоритетные, здоровье и физическое совершенство занимают лишь 9 место, заметно уступая дружеским или родственным связям [1]. При проведении анонимного анкетирования студентов спортивного вуза нами был отмечен факт, что, даже выбирая профессию, напрямую зависящую от состояния здоровья и функциональной подготов-

ленности спортсмена, многие студенты не считают приоритетным его поддержание, ставя фактор здоровья и физического совершенствования на 4 место после трудолюбия, профессионализма и целеустремленности.

Как отмечают в своих исследованиях С.М. Воронин, А.Ю. Осипов, Д.А. Шубин и др. наиболее результативным является комплексное использование средств ППФП как в рамках общих занятий по физической культуре в качестве отдельных элементов разных видов спорта, так и в качестве дополнительных факультативных и индивидуальных занятий со студентами различных специальностей [2; 6].

Опираясь на исследования С.А. Дружилова, Р.Т. Раевского, А.Ю. Осипова, Д.А. Шубина, следует отметить, что использование средств ППФП в рамках общих занятий по физической культуре предполагает развитие ряда психофизических качеств, которые снижают проявление учебных рисков, а также способствуют целенаправленному становлению внутренних жизненных ценностей, необходимых для успешного освоения человеком профессии и становления его специалистом определенного профиля [3]. Так, например, для *гуманитарных профессий* наиболее актуальным является развитие психофизической устойчивости, а также выносливости, которая формируется при нагрузках в смешанном аэробно-анаэробном режиме с использованием повторного и интервального метода тренировки. Для этого можно применять различные виды гимнастических и легкоатлетических упражнений, сопровождающихся увеличением количества повторений за меньшую единицу времени, увеличением темпа выполнения упражнений, повышением интенсивности занятий. Также немаловажную роль играют упражнения релаксационного характера, например «прогрессивная релаксация» с последовательным напряжением и расслаблением мышц; двигательные и дыхательные упражнения, снимающие психоэмоциональное напряжение; грамотно построенная разминка, создающая определенное настроение.

Для подготовки студентов психологических, социально-экономических и юридических специальностей важнейшим является не только общая выносливость, но и совершенствование реагирования и реакции предвосхищения, подвижность нервных процессов, а также навыки координации совместной деятельности. В этом случае необходимо построение занятия с последовательным наращиванием и чередованием качественных и количественных требований в упражнениях. Для этого следует использовать гимнастические упражнения, сопровождаемые быстрой сменой выполняемых движений в максимальном темпе, чередованием динамической работы и статических усилий,

а также элементы спортивных игр, требующие быструю смену деятельности и непрерывное взаимодействие с партнерами по команде и соперниками.

Для студентов юридических специальностей, предполагающих работать в различных силовых структурах, кроме обозначенного выше целесообразно использовать элементы единоборств, беговые нормативы, комплексно-силовые упражнения и упражнения на выносливость [4].

Для студентов *технических специальностей* (инженеры, архитекторы, специалисты по электронно-вычислительной технике, программисты) наиболее важными является становление внимания, способности к пространственному ориентированию, координации, что достигается с помощью элементов гимнастических упражнений (удержание своего тела в положении неустойчивого равновесия; подтягивание; вращательное движение тела; повороты; подскоки, с использованием частой смены выполняемых движений по заданию преподавателя; повторение только что показанных или разученных элементов); упражнения с преодолением различных препятствий (стоки, барьеры, лабиринты); разнообразные упражнения с мячами (броски в корзину с закрытыми глазами); использование различные виды прыжков (в длину, тройной, в высоту, прыжки с поворотом на заданное количество градусов), которые являются ациклическими движениями, предполагающими очень сложную координацию двигательной деятельности и максимальное участие вестибулярного аппарата в координации движения и сохранении равновесия тела при приземлении.

Таким образом, подводя итог всему вышеизложенному, необходимо ещё раз отметить, что реализация рассмотренной методики обеспечивает формирование личностного адаптационного потенциала, минимизацию учебных рисков, способствуя тем самым повышению эффективности профессиональной адаптации выпускника вуза в условиях современного рынка труда

Закономерно возникает вопрос о практической реализации данных методик, вопрос времени, оснащённости и т.д. Здесь необходимо отметить, что тенденции реформирования системы образования коснулись напрямую и кафедр физической подготовки практически всех современных вузов, поднимается вопрос об увеличении доли интерактивности занятий физической культуры, профилизации занятий, в том числе и по специальности, введении дополнительных факультативов и курсов по выбору.

Литература

1. Валяева Е.В. Представления учащихся старших классов о факторах, обеспечивающих жизненный успех // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2011. – № 4. – С. 11-18
2. Воронин С.М. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов как фактор профессиональной адаптации в условиях современного рынка // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – № 2. – Том II. – С. 134
3. Горбачева В.В. Технология дифференцированной профессионально-прикладной физической подготовки студентов – спортивных менеджеров: дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2013. – 152 с.
4. Дружилов С.А. Освоение студентами модели профессии и профессиональной деятельности как необходимое условие профессионализации // Образовательные технологии и общество. – 2010. – Т. 13, № 4. – С. 299-318.
5. Мирошникова С.С., Мирошников А.С. Роль физической подготовки будущих сотрудников полиции в решении проблемы их профессиональных рисков // Инновационные технологии в профессиональной подготовке специалиста в сфере физической культуры и спорта: материалы международной научно-методической конференции (г. Волгоград, 24-25 мая 2016 г.). – Волгоград, 2016. – С. 70-75.
6. Тищенко В.А. Влияние физического развития студентов на их профессиональную подготовку // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 96-100.
7. Шубин Д.А., Осипов А.Ю., Пазенко В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка здоровьесберегающей направленности у студентов вузов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 2. – С. 175-181.

References

1. Valyaeva E.V. Predstavleniya uchashchihsya starshih klassov o faktorah, obespechivayushchih zhiznennyj uspekhn // Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astaf'eva. – 2011. – № 4. – S. 11-18
2. Voronin S.M. Lichnostno orientirovannaya fizicheskaya podgotovka studentov neprofil'nyh vuzov kak faktor professional'noj adaptacii v usloviyah sovremennogo rynka // Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik. – 2011. – № 2. – Tom II. – S. 134

3. Gorbacheva V.V. Tekhnologiya differencirovannoj professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki studentov – sportivnyh menedzherov: dis. ... kand. ped. nauk. – Volgograd, 2013. – 152 s.

4. Druzhilov S.A. Osvoenie studentami modeli professii i professional'noj deyatel'nosti kak neobhodimoe uslovie professionalizacii // Obrazovatel'nye tekhnologii i obshchestvo. – 2010. – T. 13, № 4. – S. 299-318.

5. Miroshnikova S.S., Miroshnikov A.S. Rol' fizicheskoj podgotovki budushchih sotrudnikov policii v reshenii problemy ih professional'nyh riskov // Innovacionnye tekhnologii v professional'noj podgotovke specialista v sfere fizicheskoj kul'tury i sporta: materialy mezhdunarodnoj nauchno-metodicheskoj konferencii (g. Volgograd, 24-25 maya 2016 g.). – Volgograd, 2016. – S. 70-75.

6. Tishchenko V.A. Vliyanie fizicheskogo razvitiya studentov na ih professional'nyu podgotovku // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2012. – № 2. – S. 96-100.

7. SHubin D.A., Osipov A.YU., Pazenko V.I. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka zdorov'esberegayushchej napravlenosti u studentov vuzov // Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astaf'eva. – 2012. – № 2. – S. 175-181.

Контактная информация: snnauka@mail.ru

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФГБОУ ВО «ВГАФК»

Полеткина И.И., кандидат биологических наук, доцент

Балуева В.А., кандидат биологических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В настоящее время внедрение в практику образовательного процесса высшей школы новых форм и методов обучения возможно лишь при широком использовании технических средств обучения. Общеизвестно, что наиболее эффективными средствами, способствующими повышению заинтересованности в учебном процессе, для современной молодежи являются компьютерные технологии, способствующие выработке умения поисковой деятельности и повышению интеллектуальных возможностей сту-

дентов. Сегодня все большие обороты набирает дистанционная система обучения, причём, в разных областях, включая и высшее образование [1]. Сейчас уже не представляет трудностей дистанционное обучение любой дисциплине.

Ключевые слова: дистанционное обучение; система дистанционного обучения; система Moodle; физическая культура.

**DISTANCE LEARNING: PROSPECTS FOR ITS DEVELOPMENT
AND APPLICATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS AT THE VOLGOGRAD
STATE PHYSICAL EDUCATION ACADEMY**

Poletkina I.I., Ph.D. of Biological Science, Associate Professor

Blueva V.A., Ph.D. of Biological Science, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Currently, the implementation of new types and methods of teaching in educational process of higher schools are possible only with the wide use of educational technology. It is common knowledge that the most efficient means to increase the interest of young people in education today is computer technologies. They promote search skills and enhance the intellectual capabilities of the students. Nowadays, distance learning becomes increasingly popular in different field of activities including higher education. It is not difficult to learn any subject online now.

Keywords: distance learning; distance learning system; Moodle system; physical education.

Дистанционное обучение (ДО) – это синтетическая, интегральная, гуманистическая форма обучения, базирующаяся на использовании широкого спектра *традиционных и новых информационных технологий и их технических средств*, которые используются для доставки учебного материала, его самостоятельного изучения, организации диалогового обмена между преподавателем и обучающимися, когда процесс обучения не критичен к их расположению в пространстве и во времени, а также к конкретному образовательному учреждению.

Слово "дистанционное" подразумевает возможность обучаться удалённо, то есть не предполагается обязательное присутствие в определённом месте в специально отве-

дённное для этого время. Реализовать такой вид обучения позволяют современные коммуникации в виде глобальной сети, аудио- и видеотехника, спутниковая связь.

Следует заметить, что подобные системы не ставят своей задачей вытеснение традиционных форм обучения в вузе, а лишь стремятся как можно эффективнее интегрироваться в них. Формирование такого вида смешанного обучения позволяет положительным образом влиять на качество образования.

В 1836 году был создан Лондонский университет, основной задачей которого являлась организация экзаменов, выдача ученых степеней, аттестатов студентам, не занимающимся в обычных учебных учреждениях.

Первая система дистанционного обучения появилась в 1960 году в Университете Иллинойса (США). Изначально система дистанционного обучения (СДО) использовалась только внутри организации и устанавливалась на сервер; сейчас типичная система – это веб-сервис, который помогает учиться и обучать 24 часа в сутки.

По данным Батаева А.В. (Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2016) лидером в дистанционном образовании в настоящее время являются США, занимающие вместе с Канадой более 50% всего рынка электронного образования [2].

В перспективе ожидается снижение доли США и Европы на рынке онлайн-образования, что обусловлено высокими темпами роста дистанционного образования в странах Азии, при этом первое место в мире по показателям прироста электронных образовательных услуг занимает Китай с годовым темпом роста онлайн-образования в 52%.

Такая динамика обусловлена тем, что рынки дистанционного образования в Северной Америке и Западной Европе уже сложились и прошли этап лавинообразного роста, в то время как рынки в других странах только начинают внедрение дистанционного образования, что и приводит к таким результатам.

В Российской Федерации официально вышел Приказ Минобрнауки России от 18 декабря 2002 г. № 4452 "Об утверждении Методики применения дистанционных образовательных технологий (дистанционного обучения) в образовательных учреждениях высшего, среднего и дополнительного профессионального образования Российской Федерации".

06 мая 2005 года вышел Приказ № 137 Министерства образования и науки Российской Федерации "Об использовании дистанционных образовательных технологий", который вступил в силу с 27 августа 2005 г.

В России внедрение систем управления обучением с использованием интернет-технологий произошло сравнительно недавно. В 2002 году насчитывалось порядка 200 тыс. студентов, обучающихся с использованием электронных дистанционных технологий в двадцати российских вузах. К 2014 году количество студентов, обучающихся с использованием дистанционных технологий, достигло порядка двух миллионов человек.

Наиболее распространены три основных вида технологий дистанционного обучения.

1. *Бумажные и электронные носители.* Это видео- и аудиокассеты, книжные учебники, различные пособия. При такой форме, преподаватель получает через почту и проверяет работу студента, дает необходимые телефонные консультации.

2. *С помощью телевизора и спутниковой антенны.* Это очень дорогой и труднореализуемый вид, поэтому используется крайне редко.

3. *Интернет-технологии.* В современных условиях это самая удобная форма дистанционного образования. Осуществляется через интернет с использованием специальных компьютерных систем.

Плюсы и минусы дистанционного образования

Плюсы и минусы дистанционного образования – это спорный вопрос. Он требует досконального изучения всех нюансов.

Преимущество дистанционного образования перед другими формами получения знаний:

1. Возможность обучения со своим собственным графиком, в своем режиме и темпе, отсутствие необходимости просиживать по несколько часов на парах, с утра идти в учебное заведение, подстраиваться под жёсткий распорядок дня и так далее.

2. Можно не ограничивать себя в выборе учебного заведения – вполне реально учиться даже в центральном престижном вузе, живя у себя дома где-нибудь в глубинке. Использование в учёбе современных технологий позволяет получить нужные в жизни знания и навыки.

3. Самостоятельное составление учебного плана, графика, расписания изучаемых предметов.

4. Привычная домашняя обстановка, полный комфорт.

Недостатки дистанционного обучения:

1. *Отсутствие общения* лицом к лицу с преподавателями и с остальными студентами. Но эту проблему можно решить общением через интернет.

2. **Обязательное наличие у студента желания и твёрдого намерения учиться.** Без достаточной мотивации человек не сможет освоить учебные материалы самостоятельно. Однако дистанционное обучение обычно выбирают осознанно, без принуждения и давления со стороны. Это личный выбор самого человека.

3. Определяющим фактором является **наличие компьютера и интернета.**

Одним из вариантов использования интернет-технологий в обучении является СДО (система дистанционного обучения) Moodle [3].

СДО (система дистанционного обучения) Moodle – модулярная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда. Moodle представляет собой систему управления содержимым сайта, специально разработанную для создания качественных онлайн-курсов преподавателями. Система Moodle бесплатна.

Автором первой версии Moodle является австралийский преподаватель Мартин Доужиамас, который представил её вниманию публики в 2002 году. Предназначалась она для университетского образования, однако позднее стала успешно использоваться для организации образовательного процесса в школах и корпорациях.

Система дистанционного обучения Moodle предполагает формирование объектно-ориентированной динамической учебной среды. Это означает, что её применение не ограничивается какой-то одной программой, а формирует особую образовательную сферу, подходящую не только для взаимодействия преподавателя и слушателей, но и для поддержки очных форм обучения. Также она может использоваться для организации и проведения обычных дистанционных курсов.

От традиционных же форм обучения дистанционное обучение Moodle отличают следующие **характерные черты**:

- **гибкость** — возможность заниматься в удобное для себя время, в удобном месте и темпе. Предоставляется нерегламентированный отрезок времени для освоения дисциплины;

- **модульность** — возможность из набора независимых учебных курсов формировать учебный план, отвечающий индивидуальным или групповым потребностям;

- **параллельность** — параллельное с профессиональной деятельностью обучение, т.е. без отрыва от производства;

– **асинхронность** — подразумевается, что в процессе обучения преподаватель и студент могут реализовывать технологию преподавания и учения независимо во времени, т.е. по удобному для каждого расписанию и в удобном темпе;

– **охват** — одновременное обращение ко многим источникам учебной информации (электронным библиотекам, банкам данных, базам знаний и т.д.) большого количества обучающихся, общение студентов через сети связи друг с другом и с преподавателями;

– **экономичность** — эффективное использование учебных площадей, технических средств, транспортных средств. Концентрированное и унифицированное представление учебной информации и мультидоступ к ней снижает затраты на подготовку специалистов;

– **технологичность** — использование в образовательном процессе новейших достижений информационных и телекоммуникационных технологий, способствующих продвижению человека в мировое постиндустриальное информационное пространство;

– **новая роль преподавателя** — дистанционное обучение расширяет и обновляет роль преподавателя, который должен координировать познавательный процесс, постоянно совершенствовать преподаваемые им курсы, повышать творческую активность и квалификацию в соответствии с нововведениями и инновациями.

Достоинств у СДО Moodle множество. Среди них следующие:

1. Возможность свободного использования, которая не предусматривает наличие лицензий, обеспечивает бесплатное обновление и получение программ.
2. Программный код является открытым, что позволяет вносить свои коррективы с учётом особенностей национального образования или иных потребностей.
3. Постоянное развитие и совершенствование программного обеспечения.
4. Простота инсталляции, обновления и функционирования. Легко устанавливается на обычном компьютере, может работать во всех операционных системах.

Функциональность – позволяет осуществлять управление всем образовательным процессом.

	Администратор	Разработчик	Преподаватель-эксперт	Преподаватель-тьютор	Слушатель
Доступ к тем курсам, на которых он зарегистрирован, теории и практическим работам.					
Сопровождение учебного процесса на основе уже подготовленных учебных материалов, просмотр результатов тестов своего курса и успеваемости слушателей курса.					
Создание и редактирование учебных курсов и тестов.					
Обработка всех материалов, подготовленных автором курса, верстка всех материалов, размещение материалов на сайте.					
Регистрация слушателей, групп, тьюторов, экспертов, других администраторов, контроль и анализ статистики.					

Рис. 1. Степени доступа участников СДО Moodle

В системе Moodle принимает участие значительное число преподавателей и студентов.

Участники образовательного процесса:

1. Слушатели дистанционных курсов.
2. Преподаватели-тьюторы или сетевые преподаватели.
3. Авторы дистанционных курсов или преподаватели-эксперты.
4. Разработчики учебных курсов.
5. Администратор(ы).

Тьюториалы – это очные встречи тьютора и группы студентов.

Для каждой роли предусмотрен свой порог доступности. Как можно видеть из рис. 1, в системе Moodle самые широкие права принадлежат администраторам, наименьшие – слушателям.

С целью выявления интереса студентов нашей академии к возможности введения в учебный процесс СДО было проведено анкетирование студентов 1-3 курсов очной формы обучения. Ниже представлена анкета, которая использовалась для проведения опроса обучающихся.

АНКЕТА

по системе дистанционного обучения (СДО) в ФГБОУ ВО «ВГАФК»

1. Есть ли у Вас персональный компьютер и подключен ли он к Интернету?

Да, подключен

Да, не подключен

Нет

2. Как Вы владеете компьютером?

Хорошо

Удовлетворительно

Плохо

3. Как Вы относитесь к дистанционному обучению?

Положительно

Отрицательно

4. Что Вы предпочитаете?

Непосредственное общение с преподавателем

Общение с преподавателем в системе дистанционного обучения

5. Нужно ли вводить в нашей академии дистанционное обучение студентов?

Да, как можно быстрее

Да, постепенно

Нет, не надо

В опросе приняли участие 175 студентов: 1 курс – 63 чел.; 2 курс – 78 чел.; 3 курс – 34 чел.

Анализ результатов анкетирования (таблица 1) показал следующее:

1. **Почти третья часть студентов (26,3%)** не имеют персональных компьютеров и **5,1%** имеют компьютеры, не подключенные к Интернету.

2. **Владеют компьютером «удовлетворительно» 49,1%** респондентов, «плохо» – **11,5%**.

3. **Положительно** относятся к дистанционному обучению **45,7%** студентов, **отрицательно – 54,3%**.

4. **Непосредственное общение с преподавателем** предпочитает большинство студентов (**76,6%**).

5. **За быстрое введение** дистанционного обучения – **14,3 %** студентов, за **постепенное – 42,9%**, **отрицательно** относятся к этому вопросу – **42,9%**.

Таблица 1

**Результаты анкетирования студентов 1-3 курсов
очной формы обучения**

№	Вопрос	Курс				
		1 (63 чел.)	2 (78 чел.)	3 (34 чел.)	Всего (175 чел.)	%
1.	Есть ли у Вас персональный компьютер и подключен ли он к интернету?					
	- да, подключен;	42	56	22	120	68,6
	- нет, не подключен;	23	5	2	9	5,1
	- нет	19	17	10	46	26,3
2.	Как Вы владеете компьютером?					
	- хорошо;	25	28	16	69	39,4
	- удовлетворительно;	30	40	16	86	49,1
	- плохо	8	10	2	20	11,5
3.	Как Вы относитесь к дистанционному обучению?					
	- положительно;	18	44	18	80	45,7
	- отрицательно	45	34	16	95	54,3
4.	Что Вы предпочитаете?					
	- непосредственное общение с преподавателем	50	60	24	134	76,6
	- общение с преподавателем в системе ДО	13	18	10	41	23,4
5.	Нужно ли вводить в нашей академии дистанционное обучение студентов?					
	- да, как можно быстрее;	2	12	11	25	14,2
	- да, постепенно;	22	41	12	75	42,9
	- нет, не надо	39	25	11	75	42,9

В России система Moodle в высших учебных заведениях используется уже более 20 лет. К сожалению, в нашей академии элементы дистанционного обучения введены официально со второго полугодия 2016-2017 учебного года. На данный момент в эксперименте по применению элементов системы дистанционного обучения Moodle участвуют 2 группы студентов второго курса (205 и 212 группы) факультета физической культуры и спорта. Эти группы выбраны, потому что в них большинство студентов

обучаются по индивидуальным графикам, не имеют возможности регулярно посещать учебные занятия и взаимодействовать с преподавателем непосредственно, ввиду регулярных спортивных тренировок и участия в соревнованиях различного уровня.

Учитывая тот факт, что обучение в магистратуре предполагает достаточно большой объем самостоятельной подготовки студента и включает в себя теоретические дисциплины, весьма перспективным и целесообразным может стать введение в учебный процесс элементов системы Moodle именно для студентов-магистрантов.

Не менее перспективным и целесообразным может стать также постепенное введение элементов системы Moodle в учебный процесс для всех студентов заочной формы обучения.

Очень актуальным и востребованным является введение этой системы для слушателей факультета дополнительного образования, осваивающих программы повышения квалификации или программы переподготовки.

Что касается использования элементов системы Moodle в учебном процессе для студентов очной формы обучения по направлению подготовки «Физическая культура», то при использовании дистанционных форм обучения по этому направлению подготовки следует понимать, что освоение практических профильных дисциплин, таких как: теория и методика избранного вида спорта, теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика, плавание, футбол) и др. может применяться лишь при изучении теоретических разделов.

Кроме того, актуальной остается проблема идентификации студента при выполнении тех или иных заданий в системе Moodle и объективность оценки именно его знаний. Поэтому элементы дистанционного обучения могут использоваться в учебном процессе при освоении учебных дисциплин, но обязательным условием должно оставаться наличие очной сессии, в ходе которой студент сдает экзамены не виртуально, а реальному преподавателю.

Литература

1. Андреев А.А. Становление и развитие дистанционного обучения в России // Высшее образование в России. – 2012. – № 10. – С. 106-111.
2. Батаев А.В. / Использование дистанционных образовательных технологий в России // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 9-1. – С. 132-135.

3. Насс О.В. Содержание компьютерных средств обучения (на примере дистанционной формы организации образовательного процесса) // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 11. – С. 87-89.

4. Широбакина Е.А., Хованская Т.В., Стеценко Н.В. К вопросу о необходимости введения дисциплины «Основы профессиональной работы в MS Office» в учебный процесс бакалавров по направлению физической культуры // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. - № 1 (15). – С. 111-115.

References

1. Andreev A.A. Stanovlenie i razvitie distancionnogo obucheniya v Rossii // Vysshee obrazovanie v Rossii. – 2012. – № 10. – S. 106-111.

2. Bataev A.V. / Ispol'zovanie distancionnyh obrazovatel'nyh tekhnologij v Rossii // Aktual'nye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk. – 2015. – № 9-1. – S. 132-135.

3. Nass O.V. Soderzhanie komp'yuternyh sredstv obucheniya (na primere distancionnoj formy organizacii obrazovatel'nogo processa) // Vysshee obrazovanie segodnya. – 2008. – № 11. – S. 87-89.

4. SHirobakina E.A., Hovanskaya T.V., Stecenko N.V. K voprosu o neobhodimo-sti vvedeniya discipliny «Osnovy professional'noj raboty v MS Office» v uchebnyj process bakalavrov po napravleniyu fizicheskaya kul'tura // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2016. – № 1 (15). – S. 111-115.

СЛОВО МОЛОДЫМ ИССЛЕДОВАТЕЛЯМ

МЕСТО И РОЛЬ ГЕНЕРАЛА А.Д. БУТОВСКОГО В ДЕЛЕ СТАНОВЛЕНИЯ НАУЧНОЙ ТЕОРИИ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Ивлева В.А., магистрант

Москвичев Ю.Н., кандидат философских наук, профессор

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Статья посвящена исследованию роли и места А.Д. Бутовского в разработке социально-гуманитарного аспекта научной теории физической культуры и спорта. Авторами показан вклад одного из основателей олимпийского движения в осмысление исторических, культурологических и педагогических основ физической культуры и спорта как социально-культурного феномена. Особое внимание уделяется проблеме демаркации естественнонаучного и социально-гуманитарного аспектов научного исследования физической культуры и спорта.

Ключевые слова: социально-гуманитарная проблематика; социально-культурный феномен; физическое образование; физическая культура; спорт; учитель телесных упражнений; снарядная гимнастика; гимнастическо-фехтовальная школа.

THE ROLE OF THE GENERAL A.D. BUTOVSKY IN THE DEVELOPMENT OF THE SCIENTIFIC THEORY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Ivleva V.V., Graduate

Moskvichev Yu.N., Ph.D. of Philosophic Sciences, Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article is devoted to the research of the role of the general Alexey D. Butovsky in the development of socio-humanitarian aspect of the physical education scientific theory. The authors described his contribution as a founder of the Olympic movement to understanding the historical, cultural and pedagogical fundamentals of physical education as a socio-cultural phenomenon. Special attention is paid to the demarcation problem in natural-science and social humanitarian aspects of scientific research in the field of physical education and sport.

Keywords: social humanitarian issues; socio-cultural phenomenon; physical education; physical culture; sport; teacher of physical education; exercises on gymnastic apparatus; gymnastics and fencing school.

В яркой плеяде основателей российского спортивного и Олимпийского движения фигура Алексея Дмитриевича Бутовского занимает одно из ключевых мест. Он внес большой вклад в зарождение и становление отечественной физической культуры и спорта.

Исследованию научно-практической деятельности А.Д. Бутовского посвящено значительное количество работ дореволюционного (А. Анохин, К. Дометти, Г. Дюпперон, В. Крамаренко, И. Павловский, Н. Риттер, А. Ромашкевич, И. Стрельников, Л. Чаплинский), советского (В. Выдрин, В. Столбов, А. Суник, А. Николаев и др.) и современного (В. Агеевец, С. Бубка, Н. Булатова, С. Говоров, А. Сучилин, Е. Дивинская и др.) периодов.

Вместе с тем отметим, что вопрос становления социально-гуманитарной методологической позиции этого ученого и организатора физической культуры и спорта в данных исследованиях раскрывается достаточно бегло и имеет фрагментарный характер.

В научном познании места и роли А.Д. Бутовского в разработке социально-гуманитарных проблем теории физической культуры и спорта авторы статьи применяли методы исторического, социологического, культурологического и типологического анализа, приемы структурного, функционального и герменевтического видов исследования.

Алексей Дмитриевич Бутовский – ответственный в царском правительстве России за физическую подготовку в армии и флоте. Будучи государственным служащим, он стал одним из основателей научной теории о физической культуре и спорте. Причем его место и значение как ученого и теоретика для современной научной теории о физической культуре и спорте еще не до конца выявлено и определено. Давно и широко известно, что естественнонаучные основы физической культуры и спорта разработал и заложил в фундамент современной теории физической культуры и спорта П.Ф. Лесгафт, его последователи и ученики. Вопрос о содержании социально-гуманитарных и культурологических оснований вышеуказанной теории, о тех первых ученых и теоретиках, которые начинали научно разрабатывать эти основы в конце XIX – начале XX веков, пока еще не имеет общепризнанного и убедительного ответа. Смеем предполо-

жить, что одним из таковых как раз и является генерал А.Д. Бутовский. Он, на наш взгляд, является первым в России ученым, который положил начало разработке социально-гуманитарной проблематики в научных исследованиях физической культуры и спорта именно как социально-культурного феномена, общественного явления, а не просто занятий физическими упражнениями и двигательным действиям.

90-е годы XIX века А.Д. Бутовский был отправлен в зарубежную командировку в европейские страны по заданию Главного управления военно-учебных заведений (ГУВУЗ). С 1892 по 1899 годы А.Д. Бутовский изучал опыт использования физических упражнений в Германии, Швеции, Франции и Англии. По возвращении в Россию он представил правительству практические рекомендации по использованию в стране всего того лучшего, что было в организации систем физической подготовки военнослужащих в ведущих европейских странах, а также глубоко и всесторонне осветил всё это в своих трудах.

П.Ф. Лесгафт (в отличие от А.Д. Бутовского) в своих трудах негативно относился как к спорту вообще, а также к спорту в учебных заведениях. Не признавал П.Ф. Лесгафт и «снарядной гимнастики», выступая против применения в процессах физического воспитания каких-либо гимнастических снарядов, тогда как А.Д. Бутовский, наоборот, был сторонником всего этого.

Долгие годы в Советском Союзе имя А.Д. Бутовского как организатора и теоретика физической культуры и спорта не упоминалось, считалось, что только П.Ф. Лесгафт является основателем отечественной научной теории физического воспитания. Хотя уже с конца XIX – начала XX века он был одним из авторитетнейших специалистов в сфере физической культуры, его имя было широко известно не только в России, но и за рубежом. Между тем, научная деятельность А.Д. Бутовского – явление уникальное, мало изученное, не получившее достойной оценки.

П.Ф. Лесгафт и А.Д. Бутовский – это два Атланта, на плечах которых стоит отечественная наука физической культуры и спорта. Общее их дело – педагогическая теория применения физических упражнений с целью обучения и воспитания людей. Однако, один из них врач, естествоиспытатель, другой – менеджер, организатор, обществовед-гуманитарий и журналист. Исторически так сложилось, что это общее дело им не пришлось осуществлять вместе. Сотрудничества между ними не было при жизни. Что же их разделяло?

В области физического воспитания А.Д. Бутовский проявил себя как ученый и практик: историк, теоретик, методист, организатор и руководитель учебных центров по

подготовке специалистов для этой сферы. Забота о воспитании грамотных специалистов для сферы "физическое воспитание" была постоянно центральной в деятельности нашего соотечественника.

Как и П.Ф. Лесгафт, А.Д. Бутовский предъявлял к учителям высокие требования, считая, что они должны обладать разносторонними педагогическими знаниями, необходимыми практическими навыками. Изучая сформировавшийся в XIX в. отечественный и зарубежный опыт подготовки учителей телесных упражнений, А.Д. Бутовский пришел к выводу, что отечественная система физической подготовки изначально была обречена на неудачу из-за низкого образовательного уровня тех, кого набирали на такие курсы. Он считал нерациональным набор учителей гимнастических школ из бывших солдат и унтер-офицеров, без их специальной научной и профессиональной подготовки. Такая практика не повышала, а, наоборот, снижала и роль учителя гимнастики, и ценность усилий в области физической подготовки молодежи. А.Д. Бутовский видел в этом одну из основных причин неудовлетворительного состояния физического воспитания в России.

Суждения и мысли А.Д. Бутовского об учителе гимнастики или физической культуры («учителе телесных упражнений») и в настоящее время свежи и злободневны; тем более они были актуальны в пору, когда только лишь формировались основы системы подготовки таких специалистов. Для него было принципиально важно, что физическим упражнениям должен обучать тот, кто сам их может выполнять и кто знает их положительное влияние на тело, здоровье и сознание человека. Он считал, что учитель физической культуры каждое упражнение должен рассматривать с точки зрения его значения для образовательного процесса. Иными словами, он должен осознавать место выполняемого упражнения в системе общего физического образования и должен уметь преподавать его с наименьшим затруднением для ученика и с наибольшей пользой для его развития. Учитель должен уметь классифицировать учебный материал в соответствии со степенью его трудности, от более легкого к более трудному материалу. Эти идеи А.Д. Бутовский стремился реализовать в своей многолетней преподавательской работе

Значительное место в научных трудах А.Д. Бутовского занимают вопросы истории физической культуры и спорта. Он часто использует сравнительно-исторический метод, изучает социальные аспекты физической культуры и спорта. Изучение опыта прошлого было ему необходимо для выявления наиболее рациональных средств и методов физического воспитания. Обращаясь к прошлому, приводя при-

меры из истории, А.Д. Бутовский стремился к решению, в первую очередь, современных ему проблем развития физической культуры и спорта в России. Прежде чем раскрыть содержание и сущность физического образования, он сделал краткий обзор развития гимнастики в Древней Греции, у римлян, в Средние века, в Новое время. Он видел и понимал различия между гимнастикой прусской, шведской, сокольской и французской.

А.Д. Бутовский, как и П.Ф. Лесгафт, часто использовал понятие и термин «физическое образование». В его понимании физическое образование является процессом развития тех общих способностей двигательного аппарата человека, которые необходимы человеку для здоровой жизнедеятельности его организма, к какой бы деятельности он себя не предназначал. Знание упражнений, с помощью которых эти способности развиваются и которые существенно отличаются от профессиональных видов физической деятельности, является существенным моментом физического образования, так как конечная их цель – развитие самого человека, а не какой-либо внешний результат его работы.

Забота о воспитании грамотных специалистов для сферы физического воспитания и подготовки была постоянно центральной в деятельности генерала А.Д. Бутовского. Как и П.Ф. Лесгафт, А.Д. Бутовский предъявлял к учителям высокие требования, считая, что они должны обладать разносторонними педагогическими знаниями, необходимыми практическими навыками обучения и воспитания молодежи, привлечения их к занятиям гимнастикой, играми и спортом.

Следует иметь в виду, что деятельность А.Д. Бутовского в сфере физического воспитания, гимнастики, спорта развертывалась на рубеже XIX-XX вв., когда в этой области не было однозначных подходов и оценок этих явлений: шли острые споры и дискуссии по широкому кругу проблем. Чему отдавать предпочтение при выборе средств физического воспитания: спорту, гимнастике, играм? Нередко по этим вопросам высказывались противоположные точки зрения. Причем дискуссионность в этих вопросах была характерна для всей мировой теории и практики. Эпицентр этих споров был в сфере спорта. Правомерен ли спорт как средство воспитания молодежи, допустимы ли соревнования? Дискуссионными были и другие аспекты спорта. У недоброжелателей были свои аргументы и основания для доказательства негативных сторон спорта.

А.Д. Бутовский, на наш взгляд, сумел глубже всех разобраться в проблемах спорта, увидеть, осмыслить как позитивные, так и негативные его стороны. Он оценил

спорт как важный фактор пропаганды здорового образа жизни, привлечения к занятию физическими упражнениями масс населения.

А.Д. Бутовского по праву следует признать не только первым спортивным журналистом [4, с. 365-384], но и первым отечественным историком и теоретиком спорта. Его труды о спорте интересны и важны для более полного и глубокого осмысления сущности и генезиса современного спорта. Его интересовали также и социально-гуманитарные проблемы спорта – его влияние на сознание и психику отдельного человека и больших масс населения. В частности, он показывает неоднозначное отношение к спорту различных социальных слоев населения, место спорта в школе, приводит данные о зарождении и состоянии спорта в отдельных европейских странах: Англии, Франции, Германии и Швеции.

Он убедительно доказал, что на начальном этапе – этапе зарождения, становления современного спорта он был доступен лишь аристократическим слоям общества. Примечательно, что спустя годы он, обогащенный опытом развития спорта в конце XIX – начале XX веков, осмысливая любительский спорт, отмечая его достоинства и недостатки, дает хотя и аналогичную, но развернутую характеристику спорта. Отвечая своим оппонентам – противникам спорта, А.Д. Бутовский доказывал целесообразность состязательного начала, соревновательного метода в физическом воспитании.

А.Д. Бутовский немало сделал для пропаганды и распространения идей физического образования в России. Достаточно только привести лишь некоторые его работы в этом направлении: "Что такое физическое образование?", "Телесные упражнения как предмет преподавания", "Общие правила преподавания телесных упражнений", "Из чтений по истории и методике телесных упражнений", "Записки по истории и методике телесных упражнений", "Образовательные свойства телесного упражнения".

Труды, посвященные шведской гимнастике, различным национальным видам гимнастики и множество других, были ценными пособиями не только для слушателей Главной гимнастическо-фехтовальной школы, но и для всех интересовавшихся вопросами физического воспитания. Практически во всех своих трудах А.Д. Бутовский неизменно затрагивает те или иные социально-гуманитарные аспекты физического воспитания, развития спорта в России.

В его работах немало критических оценок состояния физического воспитания в армии, школах, в других учебных заведениях. С горечью писал А.Д. Бутовский, что в России этим вопросам не уделяют того внимания, какого они заслуживают. Под впечатлением Международного конгресса в Брюсселе летом 1905 г. он указал на то, что

физическое образование развивается везде, кроме России. Характеризуя постановку физического воспитания в гражданских учебных заведениях, отмечал, что гимнастика преподается людьми, которые педагогически неподготовленные. В своей работе "Записки по истории и методике телесных упражнений" он подтверждает эту же мысль.

Подводя итог, хотелось бы сказать, что генерал А.Д. Бутовский занимает важное место в ряду не только идеологов и организаторов международного олимпийского движения, но и среди ученых и теоретиков физической культуры и спорта. В его трудах нашли свое отражение многие методологические, социально-философские, исторические, социологические и культурологические проблемы физической культуры и спорта. А.Д. Бутовский один из первых среди теоретиков и педагогов-практиков уловил и высоко оценил интегративное (культурологическое) значение спорта как для общества, так и для отдельного человека. Поэтому, отдавая ему должное, следует понимать, что об объединяющей и привлекающей людей функции спорта, его огромном значении для культуры общества и отдельного человека А.Д. Бутовский писал в пору, когда противников спорта, включая научное сообщество, было гораздо больше, чем сторонников.

Литература

1. Деметр Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 82-118, 139-150.
2. Суник А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков. – М.: Советский спорт, 2001. – С. 342-376, 611-612.
3. Сучилин А.А., Дивинская Е.В., Печерский Н.В. Олимпийское образование. – Волгоград: Принт, 2015. – С. 57-60, 365-384.
4. Сучилин А.А. Олимпийская энциклопедия Волгоградской области. – Волгоград: Принт, 2014. – С. 25-26.

References

1. Demetr G.S. Ocherki po istorii otechestvennoj fizicheskoj kul'tury i olimpijskogo dvizheniya. – M.: Sovetskij sport, 2005. – S. 82-118, 139-150.
2. Sunik A.B. Rossijskij sport i olimpijskoe dvizhenie na rubezhe XIX-XX ve-kov. – M.: Sovetskij sport, 2001. – S. 342-376, 611-612.
3. Suchilin A.A., Divinskaya E.V., Pecherskij N.V. Olimpijskoe obrazovanie. – Volgograd: Print, 2015. – S. 57-60, 365-384.

4. Suchilin A.A. Olimpijskaya ehnciklopediya Volgogradskoj oblasti. – Volgograd: Print, 2014. – S. 25-26.

Контактная информация: ver.iwlewa2017@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ СКОРОСТИ ПОДЪЁМА ШТАНГИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ АСПЕКТЫ В СИЛОВОМ ТРЕНИНГЕ

Мирзаев Дж.А., магистрант

Тульский государственный университет, г. Тула

В статье рассматривается влияние скорости подъема штанги на темп развития силы и другие аспекты тренировок с отягощениями. Был проведен анализ доступной научной литературы по данной теме.

Ключевые слова: скорость штанги; темп развития силы; силовой тренинг.

THE IMPACT OF BARBELL LIFT SPEED ON VARIOUS TRAINING ASPECTS IN WEIGHT WORKOUT

Mirzayev J.A., Graduate

Tula State University, Tula

The article deals with the impact of barbell lift speed on the rate of force development and other training aspects during weight practice session. An analysis of available research sources on the subject was conducted.

Keywords: barbell lift speed; rate of force development; weight training session.

Скорость развития силы является критически важной переменной в спортивной производительности. Это связано с тем фактом, что многие действия в спорте осуществляются за более короткий интервал времени, нежели мышцы на пути к достижению максимального производства силы [1]. Скорость движения такой же важный фактор, вовлеченный в развитие силы и гипертрофии, как и время нахождения мышц под нагрузкой, метаболические и гормональные реакции и мышечная активация [2]. Высокая

скорость развития силы в нижней части тела очень тесно коррелирует с хорошей результативностью в спринте и прыжках в высоту. При адекватном манипулировании скоростью подъема отягощения можно добиться повышения отклика от силовых тренировок для увеличения силовых возможностей. Силовые тренировки выступают в роли эффективного метода для повышения скорости развития силы. На первый взгляд вполне логичным кажется, что индивидуум должен быстро двигаться, если стремится развивать способность вырабатывать силу быстрее. Разными авторами было установлено, что высокая скорость превышает по эффективности низкую скорость в целях повышения силы [3; 4]. С другой стороны, низкая скорость выполнения позволяет мышцам оставаться под напряжением более длительное время, что не менее важно для силы [5]. Согласно теории Behm и Sale [6], ключевую роль в повышении взрывной силы, выработки мощности, скорости развития силы и для создания специфических скоростных адаптационных механизмов играет именно заданная скорость, а не фактическая скорость движения. Изучением данной проблемы занимались такие исследователи, как Duchateau J. & Hainaut K. (1984); Young, W.B., & Bilby, G.E. (1993); Behm, D.G., & Sale, D.G. (1993); Ingebrigtsen, J. et al. (2009); De Villarreal, E.S. et al. (2011); Correa, C.S. et al. (2012); Wallerstein, L.F. et al. (2012); Lopes, P. et al. (2014).

В 1984 году [7] впервые были определены различия в адаптационном механизме мышц человека. Изометрические и динамические упражнения отчетливо продемонстрировали, что кинетика мышечных сокращений меняется посредством выполнения физических упражнений, выполняемых в физиологических условиях. В этом исследовании в течение трех месяцев авторы сравнивали специфические эффекты при выполнении изометрических или динамических упражнений на сократительные свойства мышцы, приводящей большой палец кисти в движение. Изометрическая тренировка состояла из 10 ежедневных сокращений с продолжительностью 5 секунд, одно сокращение в минуту, динамическая тренировка включала в себя 10 ежедневных серий из 10 быстрых сокращений (менее 0,5 секунд). Обе тренировочные программы вызвали увеличение максимальной тетанической напряженности, в том числе и на пике скорости развития напряжения. Однако были обнаружены определенные различия между этими режимами тренировок. После изометрических тренировок наблюдалось более значительное увеличение, по сравнению с динамическими тренировками (20% против 11%), тогда как скорость развития напряжения увеличилась лишь после динамического режима сокращений (31% против 18%). Динамический режим тренировок приводил к увеличению темпов развития напряжения (25%) и релаксации (16%). Это связано с парадок-

сальным снижением силы напряжения (10%), времени сокращения (11%) и времени отдыха (9%). Максимальная скорость укорочения увеличилась только после динамических нагрузок (21%), а максимальная мышечная сила значительно повысилась после изометрических упражнений (51% против 19% динамических упражнений) и смещения оптимального пика сокращений в сторону более тяжелых нагрузок.

Янг и коллеги [8], опираясь на результаты своего исследования, предположили, что ментальные усилия производить баллистические сокращения влияют на развитие быстроты производства силы, и данный процесс совершенно не зависит от тренировочной нагрузки. В их исследовании принимали участие восемнадцать молодых мужчин, в возрасте от 19 до 23 лет. Участниками использовались нагрузки, позволяющие выполнять от 8 до 12 повторений. Были две тренировочные группы: восемь участников стремились производить быстрые концентрические сокращения, остальные десять человек выполняли медленные контролируемые движения. Если по показателям гипертрофии не было обнаружено существенных различий между этими двумя группами, то в максимальной скорости нарастания силы и в абсолютной изометрической силе, наоборот, наблюдались ощутимые различия. В группе, которая выполняла движения быстро, максимальная скорость нарастания силы составило 68,7% против 23,5% в группе с медленным темпом выполнения. По показателям абсолютной изометрической силы, медленный темп опередил по эффективности быстрый темп – 31% против 12,4%.

Таблица 1

Показатели изометрической и динамической силы, до и после [8]

Показатели	Группы	До	После
Изометрическая сила			
Абсолютный пик изометрической силы	Быстрый темп	1901,9	2140,0
	Медленный темп	1689,0	2104,1
Относительный пик изометрической силы	Быстрый темп	2,62	2,90
	Медленный темп	2,42	2,97
Динамическая сила			
Абсолютная максимальная сила	Быстрый темп	174,53	209,33
	Медленный темп	166,29	202,85
Относительная максимальная сила	Быстрый темп	2,35	2,79
	Медленный темп	2,37	2,82

Начинающие атлеты могут ожидать улучшений в силовых показателях, поднимая вес как можно быстрее в начальной фазе концентрического сокращения в каждом

повторении упражнений для силовых тренировок. Были некоторые доказательства в пользу предпочтительности медленных сокращений, по сравнению с быстрыми сокращениями для изометрического развития силы.

Результаты показывают [6], что главными стимулами для высокоскоростного тренировочного ответа являются неоднократные попытки выполнения баллистических сокращений и высокий уровень развития силы последующего мышечного сокращения. Тип мышечного сокращения (изометрический/концентрический), по-видимому, имеет меньшую значимость. Ingebrigtsen и др. манипулировали со скоростью мышечного сокращения во время выполнения подъема на бицепс на скамье Скотта (тренировочное упражнение состояло из динамических подъемов с супинацией предплечья), за счет варьирования нагрузок и сравнивали изменения в изометрической и изокинетической силе и скорости развития силы [9]. В этом исследовании участвовало 39 мужчин, которые были распределены в три тренировочные группы и одну контрольную. Участники экспериментальных групп тренировались 3 раза в неделю в течение трех недель. По данным другого исследования [10] этого достаточно для пробуждения специфических тренировочных эффектов для скорости. С помощью динамометра были определены изменения в силе для определения оптимальной стандартизации при максимальных мышечных сокращениях. Экспериментальные группы получали тренировочные нагрузки в следующих трех условиях: высокая нагрузка и медленный темп сокращения (ВН/МС), высокая нагрузка и быстрый темп сокращения (ВН/БС), низкая нагрузка и быстрый темп сокращения (НН/БС). В группе ВН/БС было отмечено увеличение максимальной изометрической силы на 9,7%, в других группах не удалось обнаружить каких-либо существенных изменений в изометрическом максимальном крутящем моменте. В изокинетическом максимальном крутящем моменте добиться существенных изменений получилось лишь группе ВН/МС (8,5% при 30 гр.). Испытуемые из группы НН/БС улучшили свой максимальный крутящий момент в изокинетическом режиме на 4,4% при 300 гр. Никаких значительных отличий между тренировочными группами в скорости развития силы, до и после тестирования, не было найдено. Исследование отчетливо показало: 1) манипулирование тренировочной нагрузкой положительно сказывается на улучшении удельной скорости даже после небольшого тренировочного периода; 2) раннее увеличение силовых возможностей при тренировках с отягощениями напрямую зависит от скорости; 3) тренировка с максимальной скоростью, с 30%-ной нагрузкой от изометрического максимального крутящего момента, во время короткого тренировоч-

ного период, абсолютно неэффективна для улучшения генерирующего крутящего момента при мышечных сокращениях с любой скоростью.

Таблица 2

Информация о тренировочной нагрузке, количестве подходов и повторений, скорость мышечного сокращения во время выполнения упражнения на скамье Скотта [9]

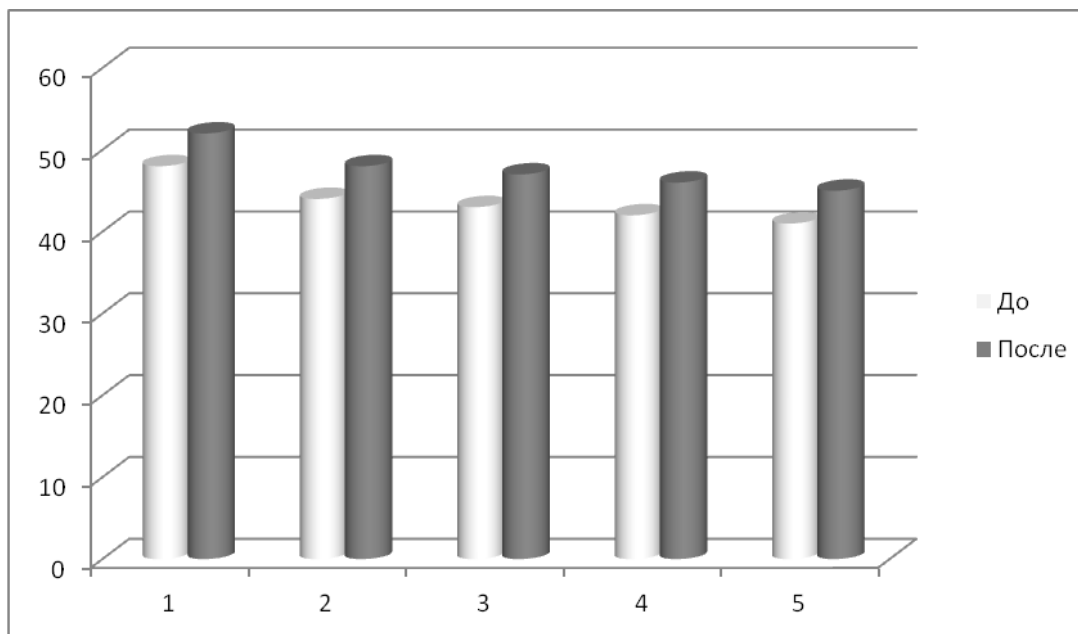
Тренировочная группа	Нагрузка(% от изометрического максимального крутящего момента)	Количество подходов и повторений	Средняя скорость сгибания	Средняя скорость разгибания
Высокая нагрузка/медленный темп	60	5x10	60 (+/- 10.3)	51 (+/- 11.5)
Высокая нагрузка/быстрый темп	60	5x10	129 (+/- 31.9)	49 (+/- 6.7)
Низкая нагрузка/быстрый темп	30	10x10	245 (+/- 82.2)	55 (+/- 8.3)

В 2011 году было проведено исследование для выявления влияния пяти различных тренировочных стимулов на результативность в вертикальном прыжке против различных внешних сопротивлений. До и после тренировочного периода проводились следующие тесты: высота прыжка с контрдвижением (П-К) и П-К под нагрузкой, максимальная скорость развития силы и выходная мощность во время ранней концентрической фазы П-К при нагрузке (17, 27 и 37 кг). После первоначального тестирования участников распределили в одну из пяти групп: 1) группа, которая выполняла все виды тренировок (группа 1, участники – 10 мужчин и 4 женщины); тяжелая силовая тренировка, с использованием глубоко приседания (в полную амплитуду) (группа 2, участники – 9 мужчин и 4 женщины); группа, использующая приседания до параллели (группа 3 – 9 мужчин и 4 женщины); прыжки с контрдвижением (группа 4 – 10 мужчин и 3 женщины); плиометрическая тренировка с непрерывными П-К (группа 5 – 9 мужчин и 3 женщины). На исходном уровне особых различий между группами не было отмечено как при тестировании антропометрических данных, так и силы. Спустя семь недель тренировок, во всех пяти группах наблюдалось значительное увеличение результатов в П-К, но при этом, между группами никаких существенных различий не выявлено. Помимо этого, результаты после также не показали значимых различий в антропометрических характеристиках, увеличении высоты прыжка (17, 27 и 37 кг). Больше

увеличение выходной мощности произошло в группах 1 и 2 (10-13% и 8-12%, соответственно). Значительное увеличение скорости развития силы наблюдалось в группах 1 (20-30%), 3 (18-26%) и 4 (20-26%). Данное исследование предполагает, что если тренировочный план будет правильно составлен и реализован, то силовые тренировки в медленном темпе или с более быстрым темпом в одиночку или в сочетании с плиометрической тренировкой могут гарантировать положительный тренировочный сдвиг в целях повышения эффективности прыжка.

Целью исследования Корреа и коллег было оценить и сравнить нервно-мышечную, морфологическую и функциональную адаптацию пожилых женщин. 58 здоровых женщин (в возрасте – 67 +/- 5 лет) сначала (в течение первых шести недель) распределили на экспериментальные (41 человек) и контрольные группы (17 человек). В дальнейшем, экспериментальная группа была разделена на три группы: традиционная группа (группа А – 14 человек); группа, которая выполняла концентрическую фазу сокращения на высокой скорости (группа Б, 13 человек) и группа «быстрой силы» (группа В – 14 человек). Исследование продолжалось 12 недель, с двумя тренировочными занятиями в неделю.

Уже после шестой недели экспериментальная группа сумела достигнуть значительных успехов в максимальной силе (+19%), объеме мышц разгибателей колена (+15%), максимальной активации мышц (+ 44%) и начальной латентности (31%) для медиальной широкой, латеральной широкой и прямой мышцы бедра, по сравнению с контрольной группой. Одноповторный максимум, объем латеральной широкой мышцы бедра (+25%), активация латеральной широкой (+ 44%) и медиальной широкой мышцы бедра (+26%) увеличились аналогичным образом во всех трех экспериментальных группах.

Диаграмма высоты прыжка с контрдвижением (см) во всех группах [11]

Начальная латентность прямой мышцы бедра (группа А – 285 +/- 198 мс, группа Б – 252 +/- 76 мс, группа В – 203 +/- 43 мс), время реакции (группа А – 366 +/- 99 мс, группа Б – 274 +/- 76 мс, группа В – 201 +/- 41 мс), а также прыжки с контрдвижением (группа А - 8 +/- 2 см, группа Б – 10 +/- 3 см, группа В – 13 +/- 2 см) были значительно улучшены лишь в группе В. В конце тренировки скорость развития силы, в течение 150 мс была значительно выше в группе Б и В, нежели в группе А и контрольной группе. Опираясь на результаты этого исследования, следует отметить большую эффективность силовых тренировок в быстром темпе для развития быстрого производства силы мышц и функциональных возможностей у пожилых женщин, в сравнение с другими видами силовых тренировок.

В другом исследовании, сравнивали нервно-мышечную адаптацию между силовыми тренировками (СТ) и высокоскоростными тренировками (ВСТ) у пожилых людей и пришли к заключению, что высокоскоростной тип тренировок представляет собой эффективную альтернативу традиционному стилю тренировок для улучшения и поддержания мышечной массы у данного контингента людей. Таким образом, силовая тренировка в быстром темпе также должна использоваться для противодействия возрастной потере мышечной массы и силы. Авторы не обнаружили существенных изменений в нервно-мышечной активации между тренировочными группами. Обе группы (СТ – тренировочная нагрузка = 70-90% от 1ПМ; ВСТ – тренировочная группа = 30-50% от 1ПМ) выполняли следующие упражнения: горизонтальный жим ногами, билатеральное

разгибание ног, подъем таза на одной ноге, подошвенное сгибание на горизонтальном жиме ногами, верхняя тяга, тяга к подбородку (авторы исследования не учли высокий риск травматизма, который заключается в хронической перегрузке плечевого сустава, включив данное упражнение в тренировочный комплекс). Стоит отметить, что с точки зрения человеческой анатомии и биомеханики, безопасным способом выполнения этого упражнения может служить более широкий хват при тяге, где плечо отводится не более чем на 80 градусов. Интервал отдыха между подходами и упражнениями составлял три минуты. Участники тренировались два раза в неделю, в течение 16 недель. В группе СТ и ВСТ количество подходов и повторений менялось следующим образом: группа СТ – первые две недели – 2x10, 70%; 3 и 4 недели – 2x10, 75%; 5 и 8 недели – 2x10, 75% и 1x8, 80%; с 9 по 12 недели – 3x8, 80%; 13 и 14 – 2x8, 80% и 2x6, 85%; последние две недели – 4x4, 90%. Группа ВСТ – первые две недели – 3x7, 30%; 3 и 4 недели – 3x7, 35%, 5 и 8 недели – 3x7, 30% и 1x6, 40%; с 9 по 12 недели – 4x6, 40% , 13 и 14 недели – 2x6, 40% и 2x4, 45%; последние две недели – 2x6, 45% и 2x4, 50%. 1ПМ в жиме ногами увеличился аналогичным образом для группы СТ и ВСТ на 42,7 и 33,8%, соответственно, контрольная группа показала снижение результатов на 6,7%. Пиковый крутящий момент значительно повысился на 22,3% для СТ группы и на 17,1% для ВСТ группы. Значения ЭМГ при максимальном крутящем моменте было существенным лишь при баллистических изометрических сокращениях для медиальной широкой мышцы бедра. Никаких изменений в нейромышечной активности латеральной широкой мышцы бедра не наблюдалось. Площадь поперечного сечения четырехглавой мышцы бедра увеличивалась только для тренировочных группы – на 6,5% для СТ группы и 3,4% для ВСТ группы.

Высокоскоростной силовой тренинг хорошо влияет на улучшение мышечной силы в динамической силе у пожилых людей, но для развития крутящего момента и максимального крутящего момента не настолько эффективный метод. Низкие тренировочные нагрузки, используемые при тренировках в быстром темпе, несомненно, являются огромным преимуществом для их активного использования в тренировочных программах у пожилых людей. В 2014 году бразильские ученые применили аналогичный тренировочный протокол, использованный Валлерстайном и коллегами и похожие тренировочные упражнения, только продолжительность исследования составило двенадцать недель. Целью исследования являлось изучение влияния силовых и высокоскоростных тренировок на максимальный крутящий момент, скорость развития крутящего момента и динамическую силу у пожилых людей. В исследовании принимали участие

34 пожилых человека, которые были разделены на СТ (13 человек), ВСТ (10 человек) и контрольную группы (11 человек). 2-х дисперсионный анализ продемонстрировал аналогичное увеличение динамической силы в группах СТ и ВСТ, но значительное отличие от контрольной группы в жиме ногами (СТ – 26%, ВСТ – 24%), разгибании коленного сустава (СТ – 36%, ВСТ – 23%) и сгибании коленного сустава (СТ – 23%, ВСТ – 13%). Однако пик и скорость развития крутящего момента не изменились в обеих группах.

Выводы:

1. Из вышеперечисленных исследований, лишь результаты трех исследований [7; 8] указывают на эффективность использования высокой скорости для улучшения скорости развития силы. Вероятно, быстрый темп не является обязательным, если цель состоит в увеличении скорости развития силы при традиционных силовых тренировках.

2. Тип мышечного сокращения имеет минимальное значение при высокоскоростных тренировках.

3. Манипуляцией тренировочной нагрузки можно добиться улучшения удельной скорости даже за короткий тренировочный период.

4. Раннее повышение силы в силовых тренировках зависит от скорости.

5. Начинающие атлеты могут получить максимальную выгоду от быстрого темпа в начальной фазе концентрического сокращения; при грамотном построении тренировочного процесса высокоскоростной тренинг (как и тренировка в медленном темпе и плиометрический тренинг) эффективен в увеличении результативности прыжка; силовые тренировки в быстром темпе положительно влияют на повышение силы, функциональных возможностей пожилых людей, а также могут использоваться для борьбы с возрастной потерей мышечной массы.

6. Для развития крутящего момента высокоскоростной тренинг малоэффективен.

Литература

1. Hernandez-Davo J.L. and Sabido R. (2014). Rate of force development: reliability, improvements and influence on performance. A review. *European Journal of Human Movement*, 33, 46-69.

2. Lacerda LT. et al. (2015). Variations in repetition duration and repetition numbers influence muscular activation and blood lactate response in protocols equalized by time under tension. *The Journal of Strength and Conditioning Research* 30(1).

3. Pareja-Blanco, F. et al. (2014). Effect of movement velocity during resistance training on neuromuscular performance. *International Journal of Sports Medicine*, 35(11), 916-924.

4. Morrissey, M.C., Harman, E.A., Frykman, P.N., & Han, K.H. (1998). Early phase differential effects of slow and fast barbell squat training. *American Journal of Sports Medicine* 26, 221-230.

5. Burd NA. et al. (2012). Muscle time under tension during resistance exercise stimulates differential muscle protein sub-fractional synthetic responses in men.

6. Behm, D. G., & Sale, D. G. (1993). Intended rather than actual movement velocity determines velocity-specific training response. *Journal of Applied Physiology*, 74(1), 359-368.

7. Duchateau, J., & Hainaut, K. (1984). Isometric or dynamic training: differential effects on mechanical properties of a human muscle. *Journal of Applied Physiology*, 56(2), 296.

8. Young, W. B., & Bilby, G. E. (1993). The Effect of Voluntary Effort to Influence Speed of Contraction on Strength, Muscular Power, and Hypertrophy Development. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 7(3), 172-178.

9. Ingebrigtsen, J., Holtermann, A., & Roeleveld, K. (2009). Effects of load and contraction velocity during three-week biceps curls training on isometric and isokinetic performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(6), 1670-1676.

10. Pereira, MI. and Gomes, PS. Movement velocity in resistance training. *Sports Med* 33: 427-438, 2003.

Контактная информация: djhavidmirzoev@mail.

ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У МУЖЧИН ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА 800 МЕТРОВ

Прядухин Д.С., студент 4 курса

Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск

В статье представлены результаты исследования двух методик развития скоростной выносливости.

Ключевые слова: скоростная выносливость; лёгкая атлетика; бег на 800 м.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FUNDAMENTALS OF DEVELOPING SPEED ENDURANCE IN 800 METER MEN RUNNERS

Pryadukhin D.S., Undergraduate

Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

The article presents the results of the research of two systems of developing speed endurance.

Keywords: speed endurance; track and field; 800 meter run.

Бег на 800 метров является одним из самых зрелищных видов лёгкой атлетики во всём мире и, как известно, он предъявляет высокие требования к многогранной физической подготовленности, особенно к скоростной выносливости.

Под скоростной выносливостью понимают возможности человека, выполнять нагрузку преимущественно циклического и смешанного характера (анаэробной производительности) относительно длительное время в режиме большой и субмаксимальной зон мощности.

Скоростная выносливость важное качество, которое востребовано в лёгкой атлетике. Оно является ключевым фактором в достижении высоких спортивных результатов в беге на 800 метров. Существует множество современных методик, по развитию этого качества и поэтому мы считаем, что данная тема актуальна.

Цель работы: Сравнение двух методик с выявлением наиболее эффективной методики развития скоростной выносливости у мужчин легкоатлетов в беге на 800м.

В нашем исследовании были задействованы две группы мужчин легкоатлетов 1 спортивного разряда на дистанции 800 метров: Группа легкоатлетов города Новосибирска в количестве 10 человек 21-22 лет и группа легкоатлетов города Кемерово в количестве 10 человек 21-22 лет.

Исследования группы легкоатлетов города Новосибирска проводились в городе Новосибирск в легкоатлетическом манеже НГТУ, который находится по адресу улица Блюхера, 34 во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Исследования группы легкоатлетов города Кемерово проводились в городе Кемерово в городском легкоатлетическом манеже, который находится по адресу улица Ворошилова, 13 во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Исследования проводились в годичный период двухцикловой подготовки спортсменов и длились они один год: с 10.04.16 по 10.04.17.

Наблюдение осуществлялось во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, во время сдачи контрольных нормативов, во время взаимодействия тренера и спортсменов.

Методика подготовки мужчин легкоатлетов в городе Новосибирске базируется на наборе километражного объема в аэробной зоне и на эту «базу» накладывается гликолизная нагрузка. Гликолизная нагрузка представляет собой тренировку по 1000 метров с количеством повторов 6-8 раз. Бег на 1000 метров должен соответствовать соревновательной скорости бега на 3000 метров, с обязательным учётом ПАНУ каждого из легкоатлетов. Период восстановления между тысячами равняется 200-400 метрам бега «трусцой». Количество таких тренировок мало: они составляют всего 10-12% объема (в подготовительном периоде) от общего объема километража.

Методика подготовки мужчин легкоатлетов в городе Кемерово основывается на анаэробных возможностях организма. Основной упор делается на креатин-фосфатную и гликолизную нагрузку. Креатин-фосфатная фракция в методике кемеровчан «тренируется» при помощи коротких отрезков: 25-30 метров и коротким восстановлением 45-55 секунд, с большим количеством повторов: 30-40 отрезков. Гликолизная нагрузка представляет собой:

1. Бег по 200 метров со скоростью 85-90% (в подготовительном периоде) от соревновательной с периодом восстановления 7-8 минут, с количеством повторов 12 раз.
2. Бег по 400 метров со скоростью 80-85% (в подготовительном периоде) от соревновательной с периодом восстановления 6 минут, с количеством повторов 10 раз.
3. Бег по 600 метров со скоростью 75-80% (в подготовительном периоде) от соревновательной с периодом восстановления 5 минут, с количеством повторов 8 раз.

Диагностика спортсменов проводилась по следующим контрольным тестам:

- Бег на 60 метров
- Бег на 200 метров
- Бег на 800 метров
- 12-минутный Тест Купера

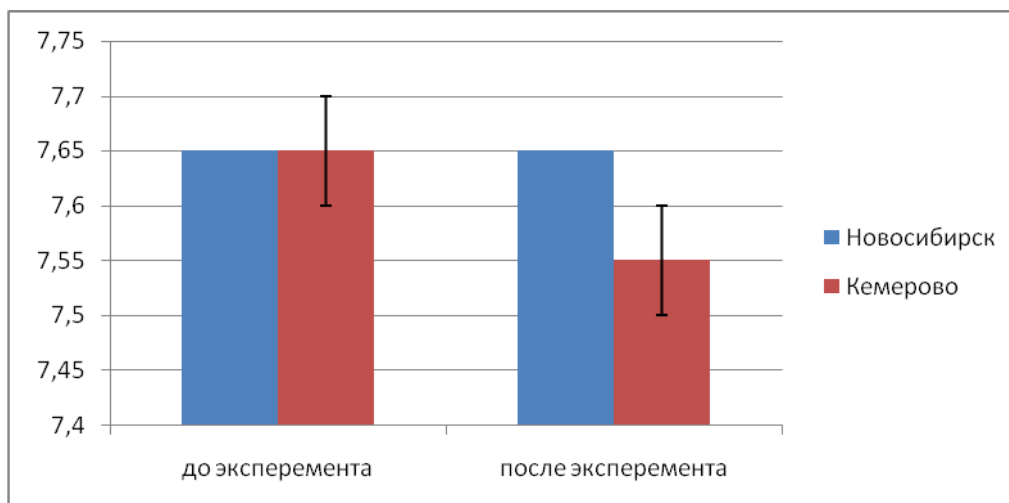


Рис. 1. Средний результат легкоатлетов Кемеровской и Новосибирской групп в беге на 60 метров до и после эксперимента (в секундах и миллисекундах)

Из рисунка 1 видно, что скоростные качества легкоатлетов группы Кемерово после эксперимента улучшились на 0,10 секунды, а у группы Новосибирска остались не изменены.

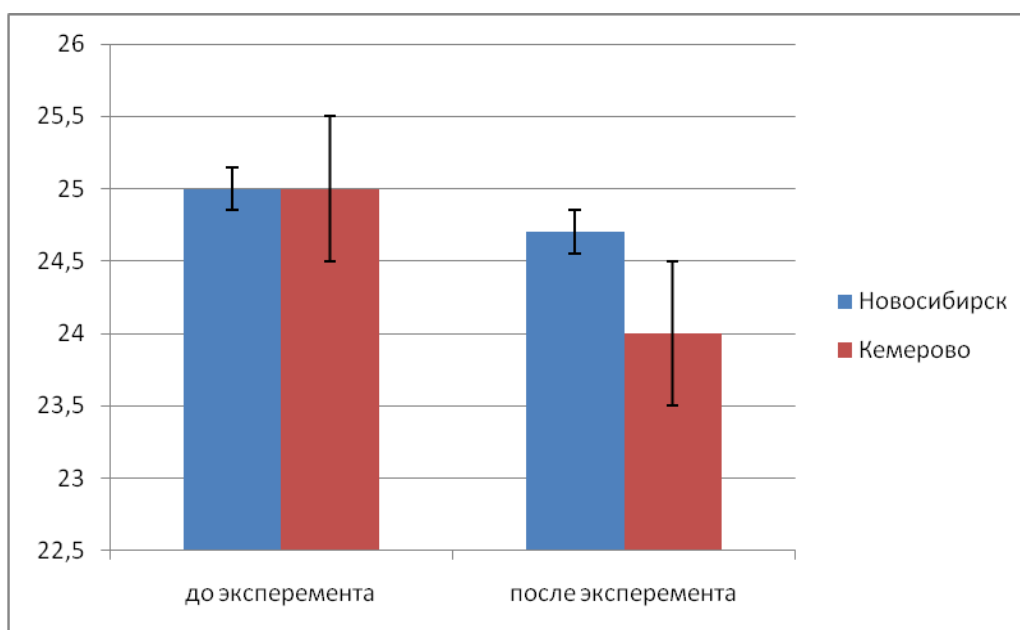


Рис. 2. Средний результат легкоатлетов Кемеровской и Новосибирской групп в беге на 200 метров до и после эксперимента (в секундах и миллисекундах)

Из рисунка 2 видно, что скоростные качества легкоатлетов группы Кемерово после эксперимента значительно улучшились ровно на 1,0 секунды, а у группы Новосибирска не значительно улучшились, всего на 0,30 секунды.

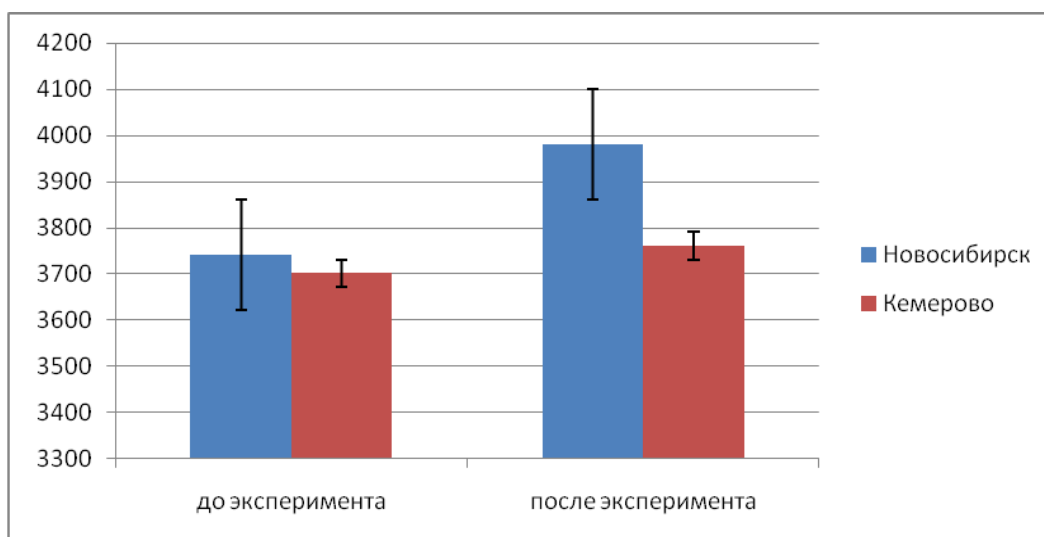


Рис. 3. Средний результат двенадцатиминутного теста Купера легкоатлетов Кемеровской и Новосибирской групп до и после эксперимента (в метрах)

Из рисунка 3 видно, что показатели общей выносливости у легкоатлетов группы Новосибирска улучшились на 240 метров, а у легкоатлетов группы Кемерово лишь на 60 метров.

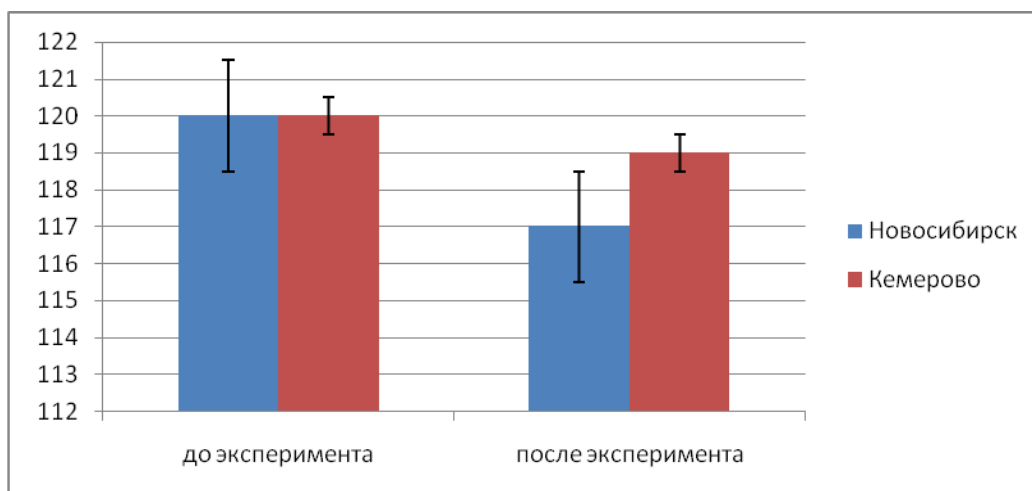


Рис. 4. Средний результат легкоатлетов Кемеровской и Новосибирской групп в беге на 800 метров до и после эксперимента (в секундах)

Из рисунка 4 видно, что средние результаты в беге на 800 метров в группе Новосибирска улучшились на 3 секунды, а результаты группы Кемерово на 1, что на 2 секунды хуже, чем у группы Новосибирска.

Наш эксперимент показал, что наиболее эффективной методикой подготовки мужчин легкоатлетов в беге на 800 метров оказалась методика группы города Новоси-

бирска. Контрольные тесты показали: улучшение результатов в таких тестах, как: 12ти минутный тест Купера и тест, оценивающий скоростную выносливость, - бег на 800 метров. Тест, оценивающий скоростную выносливость (бег на 800 метров), показал улучшение результатов у 8 испытуемых из 10, а в группе Кемерово у 2 испытуемых из 10. Улучшение среднего значения результатов в беге на 800 метров у группы Новосибирска.

Вывод:

Наиболее эффективной методикой развития скоростной выносливости является методика города Новосибирска, основанная на аэробных возможностях организма. Эксперимент доказал, что данная методика способна наилучшим способом совершенствовать скоростную выносливость у мужчин легкоатлетов в беге на 800 метров.

Литература

1. Васильева Т.Н. Курс лекций и лабораторный практикум по физиологии спорта: учебное пособие. – Новосибирск: РиФ «Новосибирск», 2010. – 47с.
2. Виноградов Г.П. Теория спортивной тренировки: учебное пособие. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 112с.
3. Кузьмин А.М. Индивидуальная тактическая подготовка бегунов на 800 метров в группах спортивного совершенствования // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 46.

References

1. Vasil'eva T.N. Kurs lekcij i laboratornyj praktikum po fiziologii sporta: uchebnoe posobie. – Novosibirsk: RiF «Novosibirsk», 2010. – 47s.
2. Vinogradov G.P. Teoriya sportivnoj trenirovki: uchebnoe posobie. – SPb: SPbGAFK im. P.F. Lesgafta, 2000. – 112s.
3. Kuz'min A.M. Individual'naya takticheskaya podgotovka begunov na 800 metrov v gruppah sportivnogo sovershenstvovaniya // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2008. – № 4. – S. 46.

Контактная информация: semen777888@gmail.com

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Чупрова Е.А., студентка

Горячева Н.Л., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

На основании педагогических наблюдений проведен анализ количественного состава прыжков в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки. Изучение двигательной деятельности юных гимнасток позволило выявить основные виды ошибок при исполнении прыжков в соревновательных упражнениях и определить их причины.

Ключевые слова: художественная гимнастика; базовые прыжки; ошибки исполнения.

ANALYSIS OF TECHNICAL MISTAKES WHEN PERFORMING JUMPS IN RHYTHMIC GYMNASTICS AT THE ELEMENTARY TRAINING STAGE

Chuprova, E. A., Student

Goryacheva N. L., Ph.D. of Pedagogic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Based on the training session observations the quantitative analysis of jumps in rhythmic gymnastics at the stage of elementary training was carried out. The study of physical activities of young gymnasts allowed to find out essential mistakes in performing jumps at the competitions and reveal their causes.

Keywords: rhythmic gymnastics; basic jumps; rhythmic gymnastics mistakes.

Упражнения в современной художественной гимнастике представляют собой сложнокоординационные разнохарактерные двигательные действия, которые включают в себя прыжки, повороты, равновесия и элементы на гибкость.

Прыжки представляют собой один из наиболее ярких элементов композиции из разряда самых трудных категорий движений [4]. Длительность полетной фазы, формо-

образующие действия в полете, а также устойчивое приземление определяют качественные характеристики прыжка.

Специальными требованиями правил соревнований предусмотрено выполнение не менее двух прыжков в композиции. При этом, как правило, тренерами предпочтение отдается наиболее сложным из них.

С целью определения количественного состава исполняемых прыжков был проведен анализ видеозаписи 30 композиций юных гимнасток. Результаты данного анализа представлены на рисунке 1.

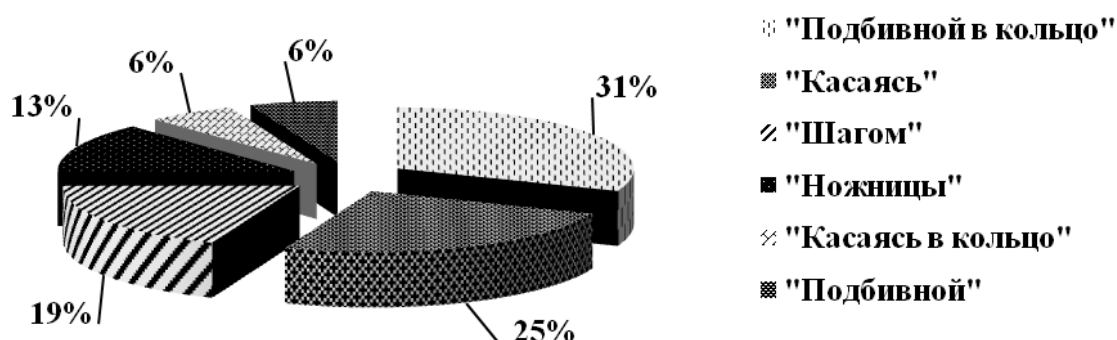


Рис. 1. Количественное соотношение прыжков в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки

На основе анализа соревновательных композиций выявлено, что наибольшее предпочтение отдается прыжкам «подбивному в кольцо» (31%), «касясь» (25%). Популярность выбора данных элементов объясняется высокой оценкой за трудность исполнения. Реже в композициях гимнастики выполняют прыжки «шагом» (19%) и «ножницы» (13%). Наименьшее предпочтение отдается «подбивному» прыжку (6%) и «прыжку касаясь в кольцо» (6%).

Выполнение соревновательной композиции требует точности и выразительности исполнения двигательных действий. Появление двигательных ошибок, как правило, строго наказывается судьями.

Предметом оценки в сложнокоординационных видах спорта является точность воспроизведения наперед заданной формы упражнения согласно стилевым, трудностным и другим исторически сложившимся требованиям правил соревнований [1]. В

процессе работы над ошибкой важно понимать истинную первопричину возникшего нарушения. Следовательно, в каждом движении телу спортсмена предписывается проходить последовательный ряд положений в пространстве, где как бы задается программа движения. Характерным здесь является выбор из большого числа возможных движений только такого, которое, при совершении ряда ограничений, наилучшим образом удовлетворяет указанным требованиям [2; 3].

Преодоление ошибок – одна из важнейших задач спортивной тренировки, самая сложная задача технической подготовки. Успех в освоении и совершенствовании движения во многом зависит от того, насколько правильно определены причины происхождения двигательных ошибок и насколько методы их исправления соответствуют истинным причинам их возникновения.

С целью выявления наиболее типичных двигательных ошибок в вышеперечисленных прыжках, возникающих у юных гимнасток, был проведен анализ 30 соревновательных композиций.

В результате исследования были выделены наиболее характерные технические ошибки, а именно: ошибки при выполнении формообразующих действий в полете; ошибки приземления; несогласованность действий рук и ног; недостаточная натянутость ног; низкая амплитуда исполнения.

Результаты анализа техники исполнения и возникновения двигательных ошибок представлены на диаграмме (рис. 2.).

Анализ двигательных действий гимнасток при выполнении прыжков в соревновательных композициях показал, что самой распространенной ошибкой является отсутствие натянутости ног гимнасток (31,4%). Следовательно, большое внимание тренеры должны уделять на данном этапе формированию гимнастического стиля движений. Значительное количество ошибок (25,7%) связано с выполнением формообразующих действий в полете. Данная ошибка является следствием недостаточной фазы полета, что в итоге и определяет форму прыжка.

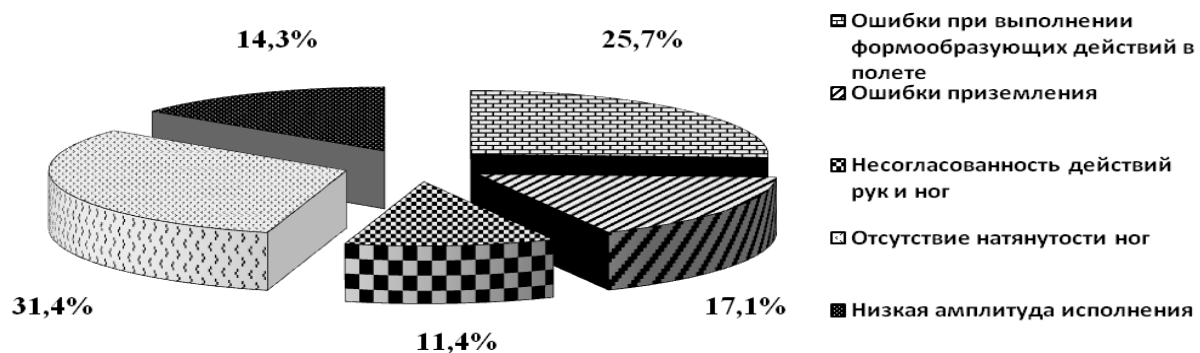


Рис. 2. Анализ двигательных ошибок при исполнении прыжков юными гимнастками на этапе начальной подготовки

Поэтому необходимо уделять пристальное внимание развитию скоростно-силовых качеств, а именно прыгучести. Реже у юных гимнасток встречаются ошибки приземления (17,1%), что указывает на необходимость развития вестибулярной устойчивости, а также формирования навыка устойчивого приземления. Низкая амплитуда исполнения прыжка встречается в 14,3% случаев. Это ошибка общего впечатления, связанная с каждой из вышеперечисленных ошибок. Ошибки, связанные с несогласованностью действий рук и ног во время фазы разбега зафиксированы в 11,4% случаев. Это указывает на недостаточное развитие координационных способностей.

Изучение двигательной деятельности юных гимнасток позволило выявить основные технические ошибки при исполнении прыжков в соревновательных упражнениях, а также определить причины, связанные с возникновением каждой из ошибок.

Знание специфических особенностей исполнения прыжков юными гимнастками позволяет грамотно подойти к разработке методики обучения прыжкам на этапе начальной подготовки.

Литература

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
2. Дмитриев С.В. Системно-деятельностный подход в технологии школьного обучения // Школьные технологии. – 2003. – № 6. – С. 30-39.
3. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.

4. Пшеничникова Г.Н., Власова О.П. Обучение элементам без предметов на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2013. – 187 с.

References

1. Gaverdovskij YU.K. Obuchenie sportivnym uprazhneniyam. Biomekhanika. Metodologiya. Didaktika. – М.: Fizkul'tura i sport, 2007. – 912 s.

2. Dmitriev S.V. Sistemno-deyatel'nostnyj podhod v tekhnologii shkol'nogo obucheniya // SHkol'nye tekhnologii. – 2003. – № 6. – S. 30-39.

3. Korenberg V.B. Osnovy kachestvennogo biomekhanicheskogo analiza. – М.: Fizkul'tura i sport, 1979. – 208 s.

4. Pshenichnikova G.N., Vlasova O.P. Obuchenie ehlementam bez predmetov na ehtape nachal'noj podgotovki v hudozhestvennoj gimnastike: uchebnoe posobie. – Омск: SibGUFK, 2013. – 187 s.

Контактная информация: natasgor@yandex.ru

ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА

ПРАВИЛА ПУБЛИКАЦИИ В ЖУРНАЛЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка» публикует статьи, отражающие результаты теоретических и экспериментальных исследований в области физической культуры и спорта и соответствующие следующим рубрикам:

- «Теория и методика 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 спорта»;
- «Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта».

Объем рукописи, включая список цитируемой литературы, не должен превышать 10 страниц для теоретических работ и 8 страниц для исследовательских работ. Краткие сообщения и методические работы – 4-5 страниц.

Статья должна быть тщательно отредактирована автором.

Аспиранты и соискатели степени кандидата наук представляют рецензию доктора наук, отражающую научную достоверность представленного материала.

Доктора наук имеют право представлять в редакцию статьи без сопроводительных документов. Прочие авторы, в случае необходимости (по решению редакционной коллегии журнала), представляют сопроводительные письма с отзывом доктора наук.

Рукописи, не принятые в печать, не возвращаются.

СТРУКТУРА НАУЧНОЙ СТАТЬИ

Для исследовательских работ рекомендуются следующие разделы:

- введение,
- методика исследования,
- результаты и их обсуждение,
- заключение (выводы).

Титульная часть статьи должна содержать в следующем порядке:

- Название статьи (на русском языке заглавными буквами, жирным шрифтом, выравнивание по центру);
- Фамилия и инициалы автора(ов) (на русском языке, выравнивание по левому краю);
- Сведения об авторе (ученое звание без сокращений, ученая степень без сокращений на русском языке, выравнивание по левому краю);
- Полное название организации (на русском языке, выравнивание по левому краю);
- Аннотация к статье (на русском языке);

- Ключевые слова (на русском языке);
- Название статьи (на английском языке заглавными буквами, жирным шрифтом, выравнивание по центру);
- Фамилия и инициалы автора(ов) (на английском языке, выравнивание по левому краю);
- Сведения об авторе (ученое звание без сокращений, ученая степень без сокращений на английском языке, выравнивание по левому краю);
- Полное название организации (на английском языке, выравнивание по левому краю);
- Аннотация (на английском языке);
- Ключевые слова (на английском языке);
- Основной текст статьи, выравнивание по ширине;
- Литература;
- Если литературные источники на русском языке, сделать дополнительный список references на транслите (например: <http://translit.net/>), выравнивание по ширине.
- Контактная информация (адрес электронной почты (e-mail), выравнивание по левому краю).

Аннотация

В аннотации автор должен кратко изложить суть своего исследования, указывая важность и актуальность проблемы, цели, методы решения, заключение и выводы (всего не более 200 слов).

Список цитируемой литературы и источники

Список цитируемой литературы должен включать не более 10 наименований. Желательно в списке источников указывать литературу, изданную не ранее 2000 года. Исключения составляют непереиздававшиеся труды признанных ученых. Список литературы составляется в алфавитном порядке – сначала отечественные, затем зарубежные авторы и оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5 2008.

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; 5].

ФОРМАТИРОВАНИЕ

Шрифт, стиль

Статья предоставляется в виде файла формата MS Word (*.doc).

При наборе текста используется шрифт Times New Roman – 12 pt. 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.

Иллюстрации, таблицы, графики

Все рисунки, таблицы, схемы, фотографии в статье должны быть пронумерованы (сквозная нумерация), иметь подписи (заголовки, условные обозначения). Ссылки на них в тексте обязательны.

Все иллюстрации (не более 3) сопровождаются подрисуночными подписями, включающими в себя номер, название иллюстрации и при необходимости – условные обозначения. 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.

Рисунки выполняются в графических редакторах и представляются в виде черно-белых графических файлов формата *.jpg с разрешением 300x300 dpi.

Формульные выражения выполняются только в «Редакторе формул».

Контакты

Статьи для публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» должны быть представлены в электронном варианте по адресу:

Прописнова Елена Павловна

ответственный редактор

E-mail: propisnova@vgafk.ru

Телефон: (8442) 23-22-35

Instructions for journal articles submission

GENERAL INFORMATION

The journal Physical education and sports training publishes the articles that sum up the results of theoretical and experimental research in the field of physical education and sport. The sections of the journal are:

- Theory of physical education and sports training
- Matters of adapted physical education
- Medical and biological aspects of physical education and sports training
- Psychological and pedagogical aspects of physical education and sports training
- Physical education and sport management
- Matters of professional education in physical education and sports

The length of a manuscript, including the references, should be less than 10 pages for theory application papers and 8 pages for research papers. Brief Communications and methods articles should be between 4 and 5 pages.

Manuscripts should be carefully checked for content and style.

Postgraduate students and applicants for the Candidate of Science degree must attach a Doctor of Science's review that proves scientific credibility of the submitted article.

Doctors of Science may submit articles without the accompanying documents.

The other authors, in case of need (following the Editorial board's decision), must attach the cover letter with of a Doctor of Science's review.

The manuscripts unaccepted for publication will not be returned.

STRUCTURE OF A RESEARCH PAPER

For a research paper the following components are recommended:

- * Introduction
- * Methods
- * Results
- * Discussion/Conclusion

Title section

The title section should be compiled in the following order:

- The title of the article (in Russian, all-caps, bold font, text-align: center);
- The author's/authors' name(s) (in Russian, text-align: left);
- Information about the author(s) (full academic title and degree in Russian, text-align: left);
- The author's/authors' affiliation (the full name of the institution) (in Russian, text-align: left);
- The abstract (in Russian);
- Keywords (in Russian);
- The title of the article (in English, all-caps, bold font, text-align: center);
- The author's/authors' name(s) (in English, text-align: left);
- Information about the author(s) (full academic title and degree in English, text-align: left);
- The author's/authors' affiliation (the full name of the institution) (in English, text-align: left);
- The abstract (in English);
- Keywords (in English).

Abstract

Abstract is a summary of the entire research paper. It should introduce the topic and the specific research question, provide a statement regarding methodology and should provide a general statement about the results and the findings. Its length is less than 200 words.

References and sources

The list of references should not exceed 10 items. Sources have to be published within the last fifteen years except for original works of respected scientists.

The references are listed into alphabetical order: first Russian authors' names, then these of foreign authors. The format of the references will match the format and style used in the State Standard GOST P 7.0.5 -2008.

Citing sources used in the article must include the following information: the author's name, the source's title, the place of publication, the year of publication, page numbers. They are alphabetically introduced in the reference list. The in-text citations are noted in square brackets

[1; 5] to refer to the reference list at the end of the paper.

FORMATTING**Font, style**

Articles should be submitted both in MS Word format. Manuscripts should be typed in Times New Roman Cyrillic, font size - 12 pt, line spacing – 1,5. Use A4 paper, margins (25mm).

Each page including tables and figures must be numbered.

Automatic hyphenation function should be used.

Illustrations, figures, tables

All illustrations, figures, tables, diagrams must be sequentially numbered (as you refer to them in the text) and have captions (headings, conventional signs). The references to them in the text are obligatory.

Illustrations (no more than 3) must have captions below. The abbreviations are not allowed.

Each table (no more than 3) must carry a short title and a number above. The headings of columns must be capitalized. The abbreviations are not allowed. The tables are oriented vertically.

Image files should be made in the graphic editors and accepted as black-and-white JPG graphic format with a resolution of 300x300 dpi.

Equitation Editor should be used only for formulae.

CONTACTS

Editorial correspondence for Physical education and sports training journal should be addressed to:

Propisnova Yelena Pavlovna

Publishing Editor

E-mail: propisnova@vgafk.ru

Phone: (8442) 23-22-35

Научное издание

Научно-методический журнал
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

№ 2(20) – 2017 год

Ответственный редактор
Прописнова Е.П.

Редакторы:
Горбачева В.В., Кириллова Е.Б., Васильева Г.В.

Подписано в печать 30.05.2017.
Формат 210х294. Усл. печ. листов 17,5.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1501.

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»
400005, Волгоград, пр. Ленина, 78