

ISSN 2311-8776

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА



№ 4 (18) – 2016

ВОЛГОГРАД

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

4 (18) – 2016
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)

Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

- Аксенова Т.А., Бойченко Н.Е., Грязнова Т.В., Вишнякова С.В. Особенности хореографической подготовки в процессе занятий эстетической гимнастикой 7
- Бахнова Т.В., Склярова Н.В. Эстетическая гимнастика как одно из средств физической подготовки девушек старшего школьного возраста 13
- Бганцева И.В., Петров Н.Ю. Методика проведения разминки на уроке физической культуры на младшей ступени обучения в Германии 21
- Биндусов Е.Е., Марьянкова Д.А. Сравнительный анализ воздействия некоторых видов оздоровительной гимнастики на студентов технического вуза 28
- Гаркин Н.В., Бабушкина Е.А. Построение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок по вольной борьбе с учетом специфики женского организма 36
- Медведкова Н.И., Зотова Т.В. Выявление мнения учителей о выполнении нормативов комплекса ГТО 45
- Мирзаев Дж.А. Эффективность применения унилатеральных упражнений 51
- Скляров В.М., Парсанов Н.С., Фролова Н.В. Особенности показателей быстрых и точных двигательных действий учеников младшего школьного возраста в разных условиях выполнения упражнения 57
- Фатьянов И.А., Чемов В.В., Барабанкина Е.Ю. Проблема отбора перспективных спортсменов для занятий легкой атлетикой на начальных этапах многолетней подготовки 64

Вопросы адаптивной физической культуры

- Румянцева Э.Р., Токмакова Н.Ю. Коррекция пострурального контроля у спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья с использованием компьютерного стабилографического комплекса 73
- Швец Р.Р. Психологическая подготовка высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата 78

Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

- Таможникова И.С. Тренировка дыхательных мышц как метод воздействия на общую и специальную выносливость высококвалифицированных пловцов 87

Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

- Байдалова О.В., Миронова Ю.В. Сравнительный анализ социальных ожиданий от занятий спортом: данные социологических опросов студентов региональных вузов 95

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

Курьсь В.Н., Гзирьян Р.В., Денисенко В.С. Телесно-двигательная пластичность, эстетичность и грациозность: сущность и соотношение понятий 105

Менеджмент в сфере физической культуры и спорта

Глазин А.А., Кучковская Н.В. Особенности стратегического планирования в деятельности спортивных организаций 115

Киенко М.В., Кучковская Н.В. Работа с общественностью спортивных организаций 122

Клименко Е.С., Кучковская Н.В. Значение маркетинговых коммуникаций в профессиональном спорте 130

Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

Дауров А.М., Магомедов Р.Р. Этноспорт и традиционные игры как компонент этнопедагогической компетентности будущего учителя физической культуры 138

Прописнова Е.П., Привалова С.В., Коровкина В.И., Чернявская М.В. Организация летне-оздоровительного периода в дошкольном учреждении 144

Степанян В.М. Особенности формирования учебно-методического комплекса дисциплин по направлению подготовки 38.03.02 менеджмент профиль «менеджмент организации» 151

От редакции журнала

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» 158

**PHYSICAL
EDUCATION
AND SPORTS
TRAINING**

4 (18) – 2016
CONTENTS

**Scientific and
methodical journal**

**Registration
number**

PE № FC77-56688

From December 26, 2013,
Federal service for
supervision in the sphere
of telecom, information
technologies and mass
media

ISSN 2311-8776

A subscription index
in obedient catalog
«Press Russia» – 41410

Constitutors:

FSBEE HPE «Volgograd
State physical education
academy»

Chief Editor:

Ph.D, professor
FOMINA N.A. (Volgograd)
Phone: (8442) 23-91-57

**Deputies of
chief editor:**

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)
Ph.D, professor
MAKSIMENKO G.N. (Ukraine)

**Theory and methods of physical education
and sports training**

Aksenova T.A., Boychenko N.E., Gryaznova T.V., Vishnyakova S.V. Features of choreographic training at aesthetic group gymnastics classes	7
Bakhnova T.V., Sklyarova N.V. Aesthetic gymnastics as a means of physical training of high school girls	13
Bgantseva I.V., Petrov N.Yu. The warm-up technics at physical education classes in german primary schools	21
Bindusov E.E., Maryankova D.A. Comparative analysis of the effects of some types of recreational gymnastic exercises on the technical university female students	28
Garkin N.V., Babushkina E.A. Development of training program for top class female freestyle wrestlers taking into account the female body features	36
Medvedkova N.I., Zotova T.V. Analysis of teachers' opinion on passing the GTO (<i>ready for labour and defence</i>) qualification tests..	45
Mirzayev J.A. Effects of unilateral exercises	51
Sklyarov V.M., Parsanov N.S., Frolova N.V. The indices features of rapid and accurate motor actions of primary school students while doing physical exercises in different conditions	57
Fatyanov I.A., Chemov V.V., Barabankina E.Yu. The problem of selecting talented athletes in athletics at the initial stage of training	64

Questions adaptive physical education

Rumyantseva E.R., Tokmakova N.Yu. Correction of postural control of disabled athletes with the use of the computer stabilografic complex	73
Shvets R.R. Psychological skills training of highly skilled swimmers with musculoskeletal disease	78

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

Tamozhnikova I.S. Respiratory muscles training as a method of stimulation on general and special endurance of highly skilled swimmers	87
---	----

**Psychological and pedagogical aspects
of physical education and sports training**

Baydalova O.V., Mironova Yu.V. A comparative analysis of the social expectations of practicing sport: the data of sociological surveys of regional university students	95
Kurys V.N., Gziryan R.V., Denisenko V.S. Body movement fluidity, aesthetics and grace: the nature and interconnection of the concepts	105

Ph.D, associate professor
 MAXIMOVA S.Y. (Volgograd)
 Ph.D, professor
 SERIKOV V.V. (Volgograd)
 Candidate of pedagogic sciences,
 associate professor
 SERGEYEV V.N. (Volgograd)
 Ph.D, professor
 SIVOKHIN I.P. (Kazakhstan)
 Doctor of biological science, professor
 SOLOPOV I.N. (Volgograd)
 Ph.D, professor
 SUCHILIN A.A. (Volgograd)
 Ph.D, professor
 FOMICHENKO T.G. (Moscow)
Publishing editor:
 Candidate of pedagogic sciences,
 associate professor
 PROPISNOVA E.P.
 Phone: (8442) 23-91-57; 23-22-35
Assistant of chief editor:
 GORBACHEVA V.V.
Editor:
 KIRILLOVA E.B.,
 VASILYEVA G.V.
Technical editors:
 OSIPOVA Y.V.
Mailing address:
 78 Prospect V.I. Lenina, Volgograd,
 400005, Russia
 Phone: (8442) 23-91-57; 23-22-35

Physical education and sport management

Glazin A.A., Kuchkovskaya N.V. Features of strategic planning of sports organizations	115
Kienko M.V., Kuchkovskaya N.V. Public relations in sports organizations	122
Klimenko E.S., Kuchkovskaya N.V. Importance of marketing communications in professional sport	130

Matters of professional education in physical education and sports

Daurov A.M., Magomedov R.R. Ethnosport and traditional games as a component of ethnopedagogical competence of a future teacher of physical education	138
Propisnova E.P., Privalova S.V., Korovkina V.I., Cherniavskaia M.V Organization of health improvement activities in a preschool institution in the summertime	144
Stepanyan V.M. Features of the development of teaching materials in the field of study 38.03.02 management and organizational management profile	151

By the edition of journal

Instructions for journal articles submission	158
---	-----

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аксенова Т.А., старший преподаватель

Бойченко Н.Е., доцент

Грязнова Т.В., старший преподаватель

Волгоградский государственный институт искусств и культуры

Вишнякова С.В., кандидат педагогических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматривается вопрос о необходимости хореографической подготовки в технико-эстетических видах спорта. Возросшие требования к спортивному мастерству в эстетической гимнастике способствовали углубленной специализации хореографической подготовки и сделали ее неотъемлемой частью подготовки гимнасток.

Ключевые слова: хореографическая подготовка; эстетическая гимнастика; учебно-тренировочный процесс; культура движения.

FEATURES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING AT AESTHETIC GROUP GYMNASTICS CLASSES

Aksenova T.A., Senior Lecturer

Boychenko N.E., Associate Professor

Gryaznova T.V., Senior Lecturer

Volgograd State Institute of Arts and Culture

Vishnyakova S.V., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy

The article deals with the necessity of choreographic training in technical aesthetic sports. The increasing demands on the sportsmanship in aesthetic group gymnastics resulted in using the advanced special choreography and making it an integral part of training.

Keywords: choreographic training; aesthetic group gymnastics; training process; perception of body movement.

Эстетическая гимнастика относится к сложнокоординационным видам спорта, какими являются художественная и спортивная гимнастики, фигурное катание, синхронное плавание и др. Этот вид спорта включает в себя множество спортивных, хореографических и танцевальных движений, из которых составляется маленький спектакль на ковре, объединяющий идею, музыку и исполнение разнообразных элементов [2; 3].

Одним из видов подготовки спортсменок в эстетической гимнастике является хореография (или хореографическая подготовка). Ее содержание – система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменок, а также на расширение арсенала выразительных средств. Подготовка спортсменок высокого уровня, в настоящее время, немислима без занятий хореографией. Хореография берет на себя функцию гармоничного и равномерного развития всех групп мышц, учит правильному дыханию, вырабатывает осанку (апломб), контролирует мимику [2].

Применение музыкального сопровождения на занятиях хореографией позволяет еще в раннем детстве приучить ребенка слушать и понимать музыку, чувствовать ритм и темп, сочетать с ней свои движения.

Хореография – это все то, что связано с искусством танца и включает в себя знакомство с классическим, народно-сценическим, историко-бытовым, бальным танцами, а также танцем модерн, джаз-танцем и другими современными направлениями.

Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменок, на расширение их арсенала выразительных средств [1].

У занимающихся она воспитывает правильное ощущение красоты движений и способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства и т.д. Кроме того, занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, способствуют развитию специальной выносливости, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Они повышают моторную плотность трени-

ровки, за счет возможности проведения занятий с минимальными паузами отдыха и одновременно с большой группой занимающихся. Хореография положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма. Наряду с этим на уроках хореографии решаются и задачи технической подготовки, в частности, освоение различных упражнений и связок [3].

Разделение средств на хореографическую и техническую подготовку в эстетической гимнастике условно. Трудно провести четкую грань между указанными компонентами.

1. Хореография – важное средство эстетического воспитания. Занимаясь хореографией, гимнастки соприкасаются с различными видами искусства. Использование музыки на уроках хореографии знакомит с основами музыкальной грамоты. Спортсменки должны выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения.

2. Занятия хореографией развивают также творческие способности гимнасток. У занимающихся воспитывается ощущение красоты движений и их гармонии с музыкой, формируется способность передавать в движении определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это при выполнении соревновательных упражнений позволяет создавать художественный образ.

3. Занятия хореографией способствуют решению образовательных задач. Расширяется объем двигательных умений и навыков за счет движений классического, историко-бытового, народно-характерного и современного танцев.

4. Кроме того, в сложнокоординационных видах спорта хореографическая подготовка относится к разделу специальной физической подготовки, т.е. в процессе занятий хореографией развиваются такие физические качества, как гибкость, координация движений, выносливость, улучшаются показатели скоростно-силовых качеств, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Классическая хореография, по методике А.Я. Вагановой, является фундаментом танцевального воспитания, «это система упражнений и методов воздействия, направленных на формирование школы движений, двигательной культуры, расширение выразительных средств» [2]. На занятиях классической хореографией серьезное внимание уделяется развитию остроты и дотянутости ног. Выполнение небольших связок способствует формированию «отточенности» определенных движений экзерсиса. Таким образом, у гимнасток вырабатывается рефлексорное владение своим телом. По мере освое-

ния простых движений в работу необходимо включать руки, которым уделяется особое внимание, ведь наряду с пластикой и мягкостью, они способствуют «наполнению» движения силой и выразительностью, так как играют одну из ключевых ролей при исполнении вращений и прыжков. Работа над постановкой рук – это долгий и кропотливый процесс. Особенно сложно осваивается

2-я позиция, поэтому на начальных этапах тренировки у детей младшего возраста при исполнении тех или иных комбинаций у станка и на середине, рекомендуется работать руками, вытянутыми в локтевых суставах. При этом необходимо строго контролировать правильное положение корпуса.

В процессе подготовки гимнасток изучаются и базовые прыжки классического экзерсиса, что помогает развивать такие способности, как толчок, «элевацию» и «баллон» у спортсменок. Путем многократных повторений разнообразных движений у гимнасток развивается выносливость и сила мышц, дети учатся рациональному дыханию и контролю своих движений. Начиная с первых занятий в экзерсисе, тренерами вводится *releve* как по всем позициям, так и на одной ноге, что способствует укреплению стопы. Это в дальнейшем позволит добиться высоких результатов при исполнении равновесий и вращений.

Занятия хореографией включают в себя и народно-сценический экзерсис [6; 7]. Основная задача народной хореографии в эстетической гимнастике – это обогащение двигательного опыта, развитие выразительности, музыкальности и новых координационных способностей у девочек. На таких уроках спортсменки знакомятся с народной музыкой, особенностями исполнения танцев различных национальностей. Это позволяет не только обогатить культурный уровень детей, но и, в полной мере, растанцевать их. Если занятия классикой требуют педантичного исполнения элементов экзерсиса, то в народном танце дается больше свободы для раскрытия индивидуальности и артистичности каждого ребенка. Поэтому занятия народно-сценическим танцем полезны и целесообразны. Очень часто для этого используется музыка различных культур и народностей. Грамотное применение танцевальных движений помогают решить проблему соответствия музыкального материала и самой хореографической постановки. Народный танец способствует развитию и актерского мастерства гимнасток. Это усиливает общее впечатление от композиции на соревнованиях, ведь упражнение в эстетической гимнастике часто напоминают собой маленький спектакль [6].

На начальных этапах знакомства с народной хореографией часто используются русские, белорусские, украинские танцы. Их движения наиболее легко воспринимают-

ся и усваиваются детьми младшего возраста. В этих танцах присутствует элемент игры, что позволяет дольше сохранять у юных спортсменок интерес и концентрацию внимания. Наиболее сложными считаются испанские, итальянские, польские, венгерские и восточные танцы, они требуют академического исполнения, уверенности во владении своим телом и высокого эмоционального уровня. Опыт показывает, что занятия народным танцем детям нравится намного больше, чем классикой.

Наряду с классическим и народно-сценическим танцами в программу тренировок по эстетической гимнастике вводятся и танцы модерн [5; 4]. Очень многие обязательные элементы (волны, сжатия, расслабления, скручивания, различные движения телом) пришли в эстетику именно из этого направления. Но приступать к освоению модерна следует с подготовленными гимнастками, чтобы не «заболтать» движения. Это направление хореографии со сложными положениями тела и стремительной сменой ритма отлично тренируют выносливость, вестибулярный аппарат и систему дыхания. Основные принципы модерна – отказ от канонов традиционных балетных форм, более ярко выраженная свобода движений и пластики. Это позволяет добиваться высокого исполнительского уровня и более высоких спортивных результатов команды во время выступлений на соревнованиях.

Ко всему вышеизложенному, можно с уверенностью добавить, что в каждом занятии хореографией осуществляется связь движений и музыки, развивается чувство ритма и темпа, воспитывается культура исполнения движений, происходит увеличение их амплитуды. И все это, в значительной мере, расширяет и обогащает мастерство и умение спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой.

Литература

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
2. Вишнякова С.В., Шмадченко В.А. Актуальные проблемы развития эстетической гимнастики в России // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 4 (14). – С. 5-7.
3. Головкин А.В. Хореография в современных видах спорта // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 62.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. – М.: Изд-во "ГИТИС", 2000. – 440 с.

5. Румба О.Г. Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 7 (29). – С. 75-81.

6. Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца: учебное пособие. – СПб.: ИГУП, 1996. – 132 с.

7. Фомина Н.А., Адрова Е.В. Влияние методики интегрированной музыкально-двигательной подготовки на развитие координационных способностей юных гимнасток // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 3 (9). – С. 33-38.

References

1. Bazarova N.P., Mej V.P. Azbuka klassicheskogo tanca. – L.: Iskusstvo, 1983. – 207 s.

2. Vishnyakova S.V., SHmadchenko V.A. Aktual'nye problemy razvitiya ehsteticheskoy gimnastiki v Rossii // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2015. – № 4 (14). – S. 5-7.

3. Golovko A.V. Horeografiya v sovremennyh vidah sporta // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2011. – № 6. – S. 62.

4. Nikitin V.YU. Modern-dzhaz tanec. Istoriya. Metodika. Praktika. – M.: Izd-vo "GITIS", 2000. – 440 s.

5. Rumba O.G. Narodno-harakternaya horeografiya v sisteme podgotovki specialistov po gimnastike i tancam na parkete // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2007. – № 7 (29). – S. 75-81.

6. Tarasova N.B. Teoriya i metodika prepodavaniya narodno-scenicheskogo tanca: uchebnoe posobie. – SPb.: IGUP, 1996. – 132 s.

7. Fomina N.A., Adrova E.V. Vliyanie metodiki integrirovannoj muzykal'no-dvigatel'noj podgotovki na razvitie koordinacionnyh sposobnostej yunyh gimnastok // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2014. – № 3 (9). – S. 33-38.

Контактная информация: natali.boychenko.72@mail.ru

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бахнова Т.В., кандидат педагогических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры

Склярова Н.В., магистрант

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

Статья посвящена организации процесса физического воспитания девушек старшего школьного возраста средствами эстетической гимнастики. Авторами раскрывается актуальность исследования по данной теме, ставится проблема, с формулируется гипотеза и указывается практическая значимость исследования. Полученные результаты позволяют определить, что предложенная экспериментальная методика занятий эстетической гимнастикой положительно влияет на уровень физической подготовленности девушек старшего школьного возраста и может быть использована для совершенствования учебного процесса по физической культуре в муниципальных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика; эстетическая гимнастика в школе; физическая подготовленность; развитие физических качеств.

AESTHETIC GYMNASTICS AS A MEANS OF PHYSICAL TRAINING OF HIGH SCHOOL GIRLS

Bakhnova T.V., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy

Sklyarova N.V., Graduate

Volgograd State Socio-Pedagogical University

The article deals with the organization of physical education process of high school girls by means of aesthetic gymnastics. The authors give the rationale of their research, define its problem, purpose and objectives, develop a hypothesis and highlight the possible implications of the study. The results obtained show that the experimental teaching methods of aesthetic gymnastics classes, proposed by the authors, have a positive effect on the physical fit-

ness level of high school girls. The findings of the study can be used to improve physical education process in municipal educational institutions.

Keywords: aesthetic gymnastics; aesthetic gymnastics at school; physical fitness; development of physical qualities.

Введение. В последние годы правительство нашей страны все активнее говорит о необходимости включения «здорового образа жизни» в повседневную жизнь людей. Для этого разрабатываются программы по оздоровлению населения, привлечению широких масс к занятиям физкультурой и спортом, увеличивается количество уроков физкультуры в школах. Перед специалистами в области физической культуры и спорта стоит задача поиска новых более эффективных и привлекательных форм занятий физическими упражнениями для предупреждения болезней цивилизации, гармонического развития личности, повышения умственной работоспособности, улучшения самочувствия [5; 6].

Одной из таких форм может стать эстетическая гимнастика, поскольку групповые формы организации позволяют ей стать массовым видом спорта для девушек и видом физической культуры для женщин [1]. Данный вид физической культуры строится с учетом возрастных, анатомо-физиологических и психомоторных особенностей женского организма и может охватывать практически все женское население [10; 1].

Отмечено, что в возрасте 15-17 лет девушки часто теряют интерес к занятиям интенсивными видами спорта поскольку, с одной стороны, у них изменяются пропорции частей тела, роста, веса, теряется свойственная детям свобода движений, а с другой стороны, возникает потребность в красоте, пластичности и танцевальности движений. Если в этом возрасте не заниматься физическими упражнениями, то девушки могут стать неловкими, со скованными движениями, и, в результате этого, пассивными, часто застенчивыми и робкими в повседневной жизни [1; 2; 3].

Благодаря простоте и доступности, высокой эмоциональности занятия эстетической гимнастикой могут качественно улучшить процесс физического воспитания девушек, оказывая положительное влияние не только на динамику их физической подготовленности, но и на воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями в более привлекательной и доступной форме [4; 5; 7].

Основой эстетической гимнастики является принцип биологической целесообразности. Этому принципу соответствуют умеренные нагрузки при соблюдении целостности и динамичности некоторой танцевальности упражнений. С точки зрения оздо-

ровительной направленности, особенно важен принцип динамичности, предполагающий постоянную смену силового напряжения, расслабления и растягивания мышц, использование различной скорости и темпа, контрастной амплитуды движений. Это улучшает кровоснабжение мышц, облегчает работу сердца, способствует оздоровлению сердечнососудистой системы. Целостный характер выражается в плавных переходах от одного двигательного действия к другому и в умении постоянно включать в работу весь организм, что особенно ярко проявляется при выполнении связок и комбинаций упражнений [9].

Целостные, слитные, плавные движения не только легко выполняются школьницами, но и благотворно влияют на их организм [10]. При этом необходимо отметить, что в результате научных исследований установлено, что такие упражнения вызывают меньшие сдвиги в сердечнососудистой системе (учащение сердцебиения, повышение кровяного давления) и при их выполнении даже у малотренированных девушек не возникает субъективного чувства утомления [9]. Кроме того, занятия эстетической гимнастикой носят динамичный характер, что в свою очередь гораздо полезнее для школьниц, чем статические напряжения [8].

Таким образом, многообразие, доступность и простота, динамичность и выразительность упражнений эстетической гимнастики позволяют избежать монотонности в занятиях, способствуют разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, эффективному развитию двигательных функций. В этой связи, экспериментальное обоснование использования эстетической гимнастики в процессе физического воспитания девушек старшего школьного возраста является весьма актуальным.

Учитывая вышеизложенное, была определена *цель исследования*: обоснование эффективности влияния экспериментальной методики занятий эстетической гимнастикой на уровень физической подготовленности девушек старшего школьного возраста.

Гипотеза исследования основана на предположении, что методика проведения занятий эстетической гимнастикой со школьницами будет педагогически целесообразной и продуктивной, если в качестве ведущих средств использовать упражнения пластической и музыкально-двигательной подготовки в сочетании с методом соревновательно-игрового и музыкально-танцевального упражнения (экзерсис) в групповой форме организации.

Организация исследования. Опытно-экспериментальная работа проводилась с девушками 11 классов (17-18 лет) на базе МОУ СОШ № 24 Кировского района г. Волгограда.

Первый этап исследования включал в себя изучение научно-методической литературы о состоянии данного вопроса в настоящее время, а также реализацию научных знаний на практике. На этом этапе были определены цель, задачи и методы исследования.

На втором этапе исследования разрабатывалась экспериментальная методика проведения занятий эстетической гимнастикой, определялась структура и содержание урока, подбирались дозировка упражнений в соответствии с возрастными особенностями и уровнем физической подготовленности занимающихся.

Третий этап исследования был посвящен проведению констатирующего и формирующего эксперимента, в процессе которого проверялась эффективность разработанной методики.

Четвертый этап исследования отводился анализу, обобщению и систематизации полученных результатов исследования, формированию выводов, рекомендаций.

Педагогический эксперимент включал в себя предложенную экспериментальную методику проведения занятий по эстетической гимнастике с девушками старшего школьного возраста. Эксперимент носил линейный характер, т.е. сравнивались показатели уровня физической подготовленности школьниц экспериментальной группы в начале и в конце опытно-экспериментальной работы (сентябрь, май). Кроме того в работе использовался и сравнительный эксперимент. Суть его заключается в том, что в конце его проведения сравнивались между собой показатели экспериментальной группы и показатели контрольной группы.

Содержание и методика занятий эстетической гимнастикой с девушками старшего школьного возраста во многом были определены морфологическими и функциональными особенностями девушек. Учитывая анатомо-физиологические особенности женского организма, в экспериментальную методику кроме специфических упражнений эстетической гимнастики были включены и упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, так как систематическое выполнение таких упражнений оказывает благотворное влияние на формирование фигуры девушек, изменение их внешнего облика. Для укрепления мышц брюшного пресса применялись такие упражнения, как поднимание туловища из положения лежа на спине, наклоны в стороны, удержание равновесия вперед и др.

Для проверки эффективности экспериментальной методики были проведены сравнительные исследования уровня физической подготовленности школьниц. Тестирование включало 5 тестов: на проявление силовой выносливости (Тест 1. «Подъем

туловища за 1 минуту из положения лежа»); статической выносливости (Тест 2. «Удержание положения полуприсед»; уровень статической выносливости (Тест 3. «Почередное удержание ног в положении угла»); гибкости (Тест 4. «Наклон вперед из положения сидя») и определения подвижности суставно-связочного аппарата (Тест 5. «Махи ногами вперед-вверх»). Критерии оценки тестов представлены в таблице 1.

По результатам исследования девушек были получены следующие данные.

Таблица 1

**Критерии оценки показателей уровня
физической подготовленности девушек старшего школьного возраста**

Уровни	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
Низкий	30 и ниже	20 и ниже	10 и ниже	11 и выше	60 и больше
Средний	31-35	21-50	11-40	12-23	59-20
Высокий	36 и выше	51 и выше	41 и выше	24 и ниже	19 и меньше

Девушки экспериментальной группы в начале эксперимента показали средний уровень силовой выносливости в тесте «Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа» (27,5 раз). В конце эксперимента средний показатель увеличился и составил 37,5 раза. Анализируя показатели девушек контрольной группы мы установили, что средний показатель силовой выносливости у них оказался ниже, чем у школьниц экспериментальной группы, и равен 31,5 (различия статистически достоверны ($p < 0,05$)).

Таблица 2

Протокол обследования испытуемых экспериментальной группы

№ п/п	Силовая выносливость		Статистическая выносливость				Гибкость		Махи	
	Тест 1(раз)		Тест 2(с)		Тест 3(с)		Тест 4(см)		Тест 5 (градусы)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Максим. показатель	35,0	45,0	75,0	80,0	60,0	65,0	25,0	28,0	15,0	13,0
Мин. показатель	20,0	30,0	17,4	18,6	9,8	10,3	0	7,0	90,0	85,0
Сред. знач.	27,5	37,5	46,2	49,3	34,9	37,6	12,5	17,5	52,5	49,0

Анализ результатов тестов на статическую выносливость показал, что девушки экспериментальной группы в начале имели средний показатель в удержании положения «полуприсед», который составил 46,2 с, а в конце эксперимента он увеличился до 49,3 с. В контрольной группе этот показатель был несколько выше, относительно экспери-

ментальной группы (45,0 с), но в конце эксперимента составил 46,5 с. Данные показывают, что прирост был меньше, чем в экспериментальной группе.

Таблица 3

Протокол обследования испытуемых контрольной группы

№ п/п	Силовая выносливость		Статистическая выносливость				Гибкость		Махи	
	Тест 1(раз)		Тест 2(с)		Тест 3(с)		Тест 4(см)		Тест 5 (градусы)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Максим. показатель	35,0	45,0	75,0	80,0	60,0	65,0	25,0	28,0	15,0	13,0
Мин. показатель	20,0	30,0	17,4	18,6	9,8	10,3	0	7,0	90,0	85,0
Сред. знач.	27,5	37,5	46,2	49,3	34,9	37,6	12,5	17,5	52,5	49,0

Аналогичные данные получены по другим тестам на статическую выносливость и гибкость. Школьницы экспериментальной группы до эксперимента показали средний уровень статической выносливости в тесте 3. Средний показатель в поочередном удержании ног в положении угла составил 34,9 с. В конце эксперимента средний показатель увеличился и стал равен 37,6 с. Исследуя школьниц контрольной группы мы установили, что средний показатель статической выносливости в этом же тесте у них немного ниже, чем у исследуемой экспериментальной группы в конце эксперимента, и равен 35,9 с.

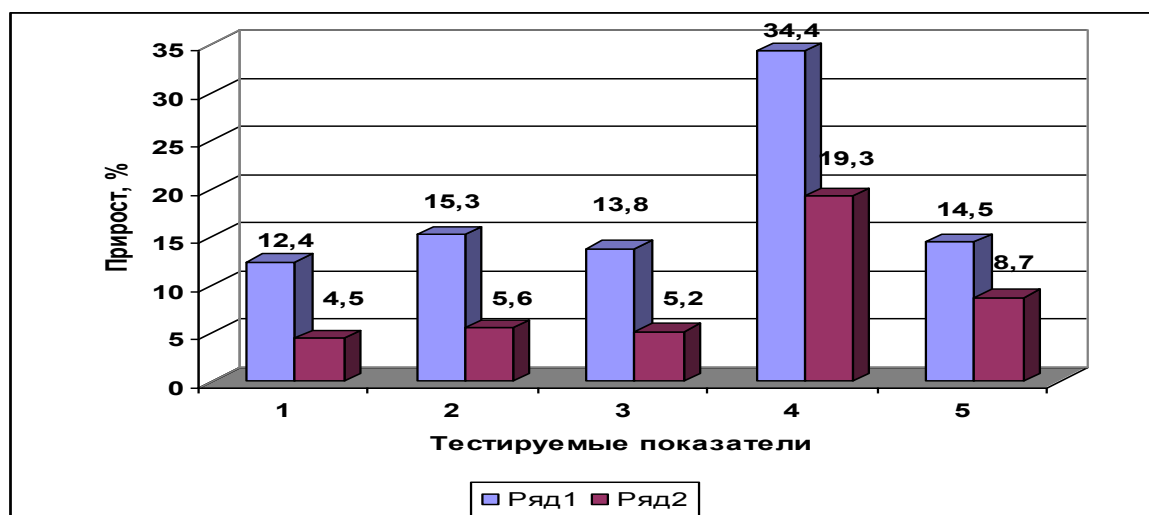


Рис. 1. Динамика показателей уровня физической подготовленности девушек экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента (%)

Примечание: 1 – «Поднимание туловища»; 2 – Удержание положения «полуприсед»; 3 – «Удержание ног»; 4 – «Наклон туловища вперед»; 5 – Махи ногами

В тесте 4 на гибкость школьницы экспериментальной группы до эксперимента показали средний уровень развития гибкости. Средний показатель в наклоне вперед составил 12,5 см. В конце эксперимента средний показатель увеличился и равен 17,5 см. Исследуя школьниц контрольной группы, мы выявили, что средний показатель в тесте наклона вперед у них 12,0 см, а в конце эксперимента равен 13,5 см.

В тесте 5 махи ногами школьницы экспериментальной группы до эксперимента показали средний результат 52,5 градуса, а в конце эксперимента средний результат немного улучшился до 49,0 градусов. Исследуя школьниц контрольной группы, мы получили, что средний показатель составил 54,0 градусов, а в конце эксперимента 53,5 градусов.

Заключение. Таким образом, данные, полученные в ходе опытно-экспериментальной работы показали, что произошло достоверное улучшение показателей уровня физической подготовленности девушек старшего школьного возраста в экспериментальной группе, в то время, как показатели уровня физической подготовленности девушек контрольной группы улучшились, но показали значительно меньший прирост, чем в экспериментальной. Следовательно, в результате педагогического эксперимента была подтверждена гипотеза об эффективности разработанной в ходе исследования методики проведения занятий с девушками старшего школьного возраста, основанная на специфическом материале эстетической гимнастики, способствующая развитию физических качеств, улучшению показателей физической подготовленности и, кроме того, вызывающая значительно больше удовлетворения от занятий у самих занимающихся.

Литература

1. Вишнякова С.В., Исаева А.И. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте. – Волгоград: ВГАФК, 2007. – 65 с.

2. Вишнякова С.В., Исаева А.И. Эстетическая гимнастика: учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2009. – 124 с.

3. Вишнякова С.В., Шмадченко В.А., Крайняя Е.С., Троицкая М.Е., Шкребтиенко М.Э. Эстетическая гимнастика. Как повысить популярность вида спорта [Электронный ресурс]. – URL: <http://vgafk.ru/download/autoreferats/Esteticheskaya-gimnastika-Kak-povysit-populyarnost-vida-sporta-1.doc>

4. Дегтярева Д.И., Турчина Е.В., Прописнова Е.П. Структура комплексов физических упражнений, основанных на средствах фитнес-аэробики, применяемых в процессе занятий в вузе по дисциплине «Физическая культура» // Успехи современной науки и образования. – 2016. — Т. 1, № 11. – С. 24-27
5. Ильина Е. Воспитание искусством // Искусство в школе. – 2009. – № 1. – С. 13-15.
6. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики // Информационный вестник. – 2014. – № 2. – С. 55-59.
7. Латышев Н.Е. Физическая культура. – СПб.: Питер, 2011. – 145 с.
8. Морозова Л.П., Ночевная П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: учебно-методическое пособие. – М., 2006. – 114 с.
9. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты). – М.: ВНИИФК. – 2006. – 38 с.
10. Фомина Н.А., Максимова С.Ю., Прописнова Е.П. Музыкально-двигательное физическое воспитание дошкольников: монография. – Волгоград: изд-во «Учитель», 2016. – 238 с.

References

1. Vishnyakova S.V., Isaeva A.I. Esteticheskaya gimnastika – novoe napravlenie v gimnasticheskom sporte. – Volgograd: VGAFK, 2007. – 65 s.
2. Vishnyakova S.V., Isaeva A.I. Esteticheskaya gimnastika: uchebnoe posobie. – Volgograd: VGAFK, 2009. – 124 с.
3. Vishnyakova S.V., Shmadchenko V.A., Krajnyaya E.S., Troickaya M.E., Shkrebtiyenko M.E. Esteticheskaya gimnastika. Kak povysit' populyarnost' vida sporta [Elektronnyy resurs]. – URL: <http://vgafk.ru/download/autoreferats/Esteticheskaya-gimnastika-Kak-povysit-populyarnost-vida-sporta-1.doc>
4. Degtyareva D.I., Turchina E.V., Propisnova E.P. Struktura kompleksov fizicheskikh uprazhnenij, osnovannykh na sredstvakh fitnes-ahrobiki, primenyaemykh v pro-cesse zanyatij v vuze po discipline «Fizicheskaya kul'tura» / D.I. Degtyareva, E.V. Tur-china, E.P. Propisnova // Uspekhi sovremennoj nauki i obrazovaniya. – 2016. – Т. 1, № 11. – С. 24-27

5. П'ина Е. Vospitanie iskusstvom // Iskusstvo v shkole. – 2009. – № 1. – S. 13-15.
6. Karpenko L.A., Rumba O.G. Aktual'nye aspekty razvitiya ehsteticheskoy gimnastiki // Informacionnyj vestnik. – 2014. – № 2. – S. 55-59.
7. Latyshev N.E. Fizicheskaya kul'tura. – SPb.: Piter, 2011. – 145 s.
8. Morozova L.P., Nochevnaya P.V. Metodika provedeniya zanyatij po ehsteticheskoy gimnastike: uchebno-metodicheskoe posobie. – M., 2006. – 114 s.
9. Plekhanova M.EH. EHsteticheskie aspekty sportivno-tekhnicheskogo masterstva v slozhno koordinacionnyh vidah sporta (hudozhestvennoj, sportivnoj, ehsteticheskoy, aehrobicheskoy gimnastike) (teoreticheskie i metodicheskie aspekty). – M.: VNIIFK. – 2006. – 38 s.
10. Fomina N.A., Maksimova S.YU., Propisnova E.P. Muzykal'no-dvigatel'noe fizicheskoe vospitanie doshkol'nikov: Monografiya. – Volgograd: Izdatel'stvo «Uchi-tel'», 2016. – 238 s.

Контактная информация: Вахнова-1970@mail.ru

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА МЛАДШЕЙ СТУПЕНИ ОБУЧЕНИЯ В ГЕРМАНИИ

Бганцева И.В., кандидат педагогических наук, доцент

Петров Н.Ю., аспирант

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматривается понятие разминки, принципы и факторы целесообразности ее проведения, изложенные в научных статьях и Интернет-источниках на немецком языке. Обозначены виды деятельности, приемлемые для организации разминки с младшими школьниками в Германии. Особое значение уделяется описанию разнообразных форм разминочной деятельности на уроке физической культуры, среди которых превалируют игровые формы.

Ключевые слова: разминка; урок физической культуры; младшие школьники; Интернет-источники; физическое воспитание в школах Германии.

THE WARM-UP TECHNICS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN GERMAN PRIMARY SCHOOLS

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

Petrov N.Yu., Postgraduate

Volgograd State Physical Education Academy

The article deals with the concept of the warm-up, the principles and factors of its implementation described in some research publications and German-language Internet sources. Some types of physical activities during a warm-up for younger German students are highlighted. Special attention is paid to the description of the various forms of warm-up activities at the physical education classes, especially the game elements.

Keywords: warm-up; physical education class; younger students; Internet sources; school physical education in Germany.

Актуальность темы исследования объясняется перспективой расширения теоретических и практических представлений о важной составляющей тренировочного процесса – разминке посредством рассмотрения и привлечения зарубежного опыта в практику организации спортивных занятий в отечественной школе.

Своеобразным научным эпиграфом к нашему исследованию мы выбрали *Aufwärmen – abwechslungsreich, attraktiv, gesundheitsbewusst*, что значит: разминка – разнообразно, эффективно, с ориентацией на здоровье.

Целью исследования явилось рассмотрение понятия разминки как необходимой фазы тренировочного процесса, принципов проведения разминки, выявление видов деятельности, приемлемых для организации разминки с младшими школьниками в Германии.

Основными методами исследования явились:

- анализ источников научной литературы на иностранном (немецком) языке;
- компиляция наработок зарубежных исследований для расширения, существующего в отечественной методике, понимания сути вопроса.

В научно-спортивной энциклопедии понятие *разминка* определяется как «Деятельность, направленная на достижение оптимального психофизического состояния перед спортивной тренировкой и/или соревнованиями» [6].

Целесообразность проведения данной обязательной фазы любого рода физической нагрузки объясняется следующими факторами:

1. Организму необходимо несколько минут, чтобы перестроиться от состояния покоя к предстоящей нагрузке.
2. Сердечно-сосудистая система адаптируется к нагрузке, при которой происходит перераспределение крови в организме.
3. Кровоснабжение мышц усиливается, повышается обмен веществ.
4. Улучшается способность опорно-двигательного аппарата переносить нагрузку.
5. Связки и суставы подготавливаются к нагрузке.

Какие принципы важно учитывать при организации фазы разминки на уроке физкультуры, по мнению немецких методистов?

1. Разминка на уроке физкультуры должна планироваться как осмысленный, приносящий радость начальный этап урока.
2. При организации разминки речь идет наряду с созданием настроения, в том числе и о повышении работоспособности. Разминка – это не тренировка. Она не должна приводить к усталости организма, а только активизировать его.
3. Объем и интенсивность разминки зависит от уровня подготовки: чем лучше уровень подготовки, тем дольше и интенсивнее должна длиться разминочная фаза. При низкой температуре немного дольше, как правило, достаточно 10-ти минут.
4. Для разнообразия могут быть использованы интересные игры. Однако необходимо учитывать, что они не должны быть слишком интенсивными.
5. Во время специальной разминки необходимо учитывать предназначенные для конкретного вида спорта движения. Координационные упражнения относятся к специальной разминке, это значит – необходимо последовательно включать элементы движений, которые будут соответствовать последующей нагрузке (например, с мячами, ракетками и т.д.).
6. Статические и динамические упражнения на растяжку могут быть включены по мере необходимости, чтобы улучшить эластичность мышц и подвижность суставов. Перед работой над скоростными показателями запрещается предлагать упражнения на статическую растяжку (стретчинг).
7. Настрой на группу или на движения партнера является важной частью фазы разминки.

8. Индивидуальная разминка в школе должна быть исключением. Организация индивидуального комплекса упражнений для фазы разминки возможна по причине конституциональных и физических предпосылок. Необходимо незамедлительно реагировать на предупредительные сигналы тела обучающихся (боль, усталость).

9. Перерыв между разминкой и собственно нагрузкой не должен превышать 5-10 минут. Примерно через 30 минут эффект разминки полностью проходит.

Проанализировав базовые источники на немецком языке, посвященные теме разминки, мы пришли к выводу, что важным фактором ее оптимальной организации выступает принцип разнообразия форм ее проведения. Так, методисты Германии предлагают следующие разнообразные формы деятельности:

1. Разминка с использованием различных материалов (канаты, медицинские мячи, ковровое покрытие пола и виде плит, теннисные мячи, Терабэнд, гимнастические мячи, газеты, парашюты, воздушные шары и т.д.).

2. Организацию разминки с применением функциональной музыки (бег под музыку, развитие двигательных музыкальных мотивов).

3. Разминка, задуманная в виде определенной законченной истории, как игровое воплощение двигательных мотивов.

4. Если нет возможности организовать всю разминку креативно, можно внести элементы игры. Например, заменить методическую установку к традиционным приседаниям «Выполним приседания» на игру «Великаны – карлики», а классический бег на «Бег вперед-назад» (ученики бегут по кругу, но, услышав свисток, они должны развернуться и бежать в обратном направлении).

5. Разминка – авторалли. Организация разминочных станций с неожиданными заданиями-сюрпризами.

6. Разминка с партнером или в малой группе. Такую разминку еще называют кооперативной разминкой.

7. Разминка, специфичная для определенного вида спорта. Проводится с материалами/инвентарем определенного вида спорта.

Необходимо остановиться на таком важном аспекте, как методически грамотная организация разминки, применительно к младшим школьникам. В процессе исследования мы попытались выяснить, какие игровые формы являются, по мнению немецких методистов, разминочными, иными словами, соответствующими целевым установкам разминки.

В процессе реализации принципа разнообразия нужно понимать, что не каждая интересная игра подходит для разминки.

На основе проведенного анализа методической литературы на немецком языке все зарекомендовавшие себя как надежные и легкие, в плане организации, игры мы объединили в следующие группы:

1. Подвижные игры с преобладанием бега – Laufspiele.
2. Игры, основанные на поимке ее участников – Fangspiele.
3. Игры с мячом – Ballspiele.
4. Игры с функциональной музыкой – Aufwärmspiele mit Musik.
5. Игры, специфичные для определенного вида спорта, – Sportartspezifische Aufwärmspiele [1].

Конкретным примером разминочных игр *первой* группы могут быть следующие:

- Первая игровая форма фазы разминки называется «Бег тени».

Пары учеников двигаются свободно по залу. Ученик А бежит за учеником В и выполняет за ним, как „тень“, все движения. Через определенное время ученики А и В меняются местами.

- Следующим примером может стать игра «Бег на время». Учитель дает задание – бегать, например, одну минуту. Кто считает, что время вышло, присаживается на корточки. Побеждает ученик, который пробежал временной отрезок, близкий к заданному.

- Предлагается следующий вид деятельности. Игра называется: «Бега с газетами». Детям дается задание – бегать так, чтобы газета не падала. Выигрывает тот, кто дольше всех с ней продержался.

Разминочные игры *второй* группы, организованные по принципу «Поймай друга».

- „Спасательный мяч“. Двух игроков выделяют среди прочих повязкой на голову или, например, кепкой. Они назначаются ловцами. Их задачей является отбить товарища по команде, чтобы потом с ним поменяться ролями. Кто владеет мячом, не может быть выбит. Благодаря умелой совместной игре игроки стараются как можно дольше ускользнуть от захвата ловцов.

- „Определи и убеги“. Все игроки двигаются под музыку по залу. По команде учителя или, когда прекращается музыка, называются признаки ловца, например, цвет его футболки, носит очки, длинные брюки. Он должен быстро себя дифференцировать и поймать максимальное количество игроков. Ученики, до которых дотрагивается Главный ловец, садятся на корточки.

Примеры разминочные игр с мячом *третьей* группы, особенно любимых среди младших школьников.

- „Закати мяч“. Две команды играют друг против друга. Мяч можно катить по полу только рукой. Задача игроков докатить свои мячи до ворот соперника. Так команда, которая забьет, таким образом, больше мячей в ворота соперника, за обозначенный временной отрезок времени, одерживает победу.

- „Летающие мячи“. Школьники разбиваются по парам. Они должны добежать до противоположной стороны зала, перебрасывая друг другу мячик, и забросить его в корзину, подвешенную на оптимальной для роста детей высоте. Следующая пара должна добежать до корзины, достать мячик и бежать в обратную сторону, перебрасывая мячик друг другу.

Разминочные игры *четвертой* группы – это игры с функциональной музыкой. Музыка оптимально способствует настрою на скорейшее включение в двигательную активность. Кроме того, можно с помощью включения и выключения музыкальных сюжетов решать задачи управления деятельностью учеников, в том числе и на разминочной фазе.

- „Музыкальный эскиз“. Учащиеся бегают по залу. По сигналу прекращающейся музыки учитель объявляет, по какому признаку они должны организовать малые группы и характер передвижения. Например, гусиным шагом – группа девочек и группа мальчиков; прыжками на правой ноге – группа со светлыми волосами и группа с темными. (Маркерами могут быть и цвет одежды, длина шорт и др.)

В зарубежных источниках методистами подчеркивается, что не каждая интересная игра подходит для разминки. Только с опытом преподаватель физкультуры накапливает для себя серию креативных форм проведения разминочных мероприятий для достижения, целей, поставленных для каждой конкретной целевой аудитории.

Пятую группу составляют игры, специфичные для определенного вида спорта. Фаза разминки, предполагающая подготовку к определенной игре, должна содержать в себе ее элементы (безусловно, в соответствии с обозначенной концепцией – с пониженной интенсивностью и с включением подготовительных координационных упражнений). Это возможно реализовать применительно к любому виду спорта. Так, для подготовки к организации проведению на уроке одной из любимейших игр – футбола – методисты советуют следующую серию разминочных мероприятий/упражнений.

- „Tigerball mit dem Fuß“ – мяч тигра. Игрок, находящийся в кругу, пытается коснуться ногой мяча или же отобрать его у пасующих его игроков.

- „Rundlauf“ – бег по кругу.
- Пас на противоположную сторону и снова передача назад. Важным условием является: мяч сначала остановить, обработав ногой, а только потом ударить внутренней частью стопы или верхним ее подъемом.
- „Fußball-Tennis“ – футбольный теннис. Игра осуществляется через шнур, натянутый на высоте примерно 1 м или через гимнастическую скамью. Мяч необходимо обработать с воздуха и сделать передачу.

Таким образом, результаты анализа литературы на немецком языке, посвященной теме разминки для учеников младшего школьного возраста, позволили авторам работы выделить следующие основные положения её организации:

- основным принципом выступает принцип разнообразия;
- ведущей формой проведения разминки остается игра;
- креативный учитель физкультуры выступает связующим звеном, реализующим на практике установки, позволяющие сделать разминку эффективной, увлекательной и приносящей радость детям.

Литература

1. <http://www.sportunterricht.de/aufwaermen/aufspiele2.html>
2. <http://www.die-schnelle-sportstunde.de/sp.htm>
3. <http://www.nibis.de/~as-ver/fach/sport/methode/aufwarm/>
4. <http://www.natuerlich-fit.net/optimale-trainingsvorbereitung/>
5. <http://www.dr-gumpert.de/html/aufwaermen.html>
6. <http://www.sportunterricht24.de/sportunterricht-koordination-2/>
7. http://www.zebis.ch/Unterricht/Fach/Unterrichtsmaterialien/material.php?siegel=2&fach=65536&mat_id=YuTdRZhKYrpRGFnJwqBmq8zWgtEh9A&wz_lmhinweis=YuTdRZhKYrpRGFnJwqBmq8zWgtEh9A&PHPSESSID=a8df0858a97ed24b8c0ac6db7f63551f
8. http://www.volleyball-training.de/aufwaermen_kleine_spiele.htm
<http://www.tv-oberwinterthur.ch/unterricht/ballspiele.htm>

Контактная информация: irina07085@rambler.ru; petrov-yu@mail.ru

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВОЗДЕЙСТВИЯ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА СТУДЕНТОК
ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

Биндусов Е.Е., кандидат педагогических наук, профессор

Марьянкова Д.А., бакалавр

Московская государственная академия физической культуры

Статья посвящена сравнительному анализу воздействия трёх популярных видов оздоровительной гимнастики (латина-аэробика с фитболом, классическая аэробика с гантелями и хатха-йога с гимнастикой тибетских монахов) на показатели физической подготовленности студенток технического вуза. Тестирование уровня физической подготовленности и деятельности ЦНС членов двух экспериментальных групп позволило выявить влияние этих видов оздоровительной гимнастики на отдельные показатели. Состояние функциональных систем оценивалось с помощью пробы Руфье-Диксона и пробы Генча. Результаты обрабатывались с помощью t -критерия Стьюдента. Исходя из полученных результатов сравнительного анализа, авторы рекомендуют в течение учебного года для поддержания здоровья студенток комбинировать или чередовать средства оздоровительной гимнастики.

Ключевые слова: виды оздоровительной гимнастики; студентки; центральная нервная система; танцевальная аэробика «латина».

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE EFFECTS OF SOME TYPES OF
RECREATIONAL GYMNASTIC EXERCISES ON
THE TECHNICAL UNIVERSITY FEMALE STUDENTS**

Bindusov E.E., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Professor

Maryankova D.A., Bachelor

Moscow State Academy of Physical Education

The article presents the comparative analysis of the effects of three popular types of recreational gymnastic exercises (Latin dance aerobics with exercise balls, classical aerobics with dumb-bells and Hatha yoga with Tibetan exercises) on the physical fitness level of female students of the technical university. The tests of physical fitness level and the central

nervous system activities of two experimental students' groups revealed the impact of these recreational gymnastics types on some specific indicators. The state of functional systems was evaluated by Ruffier-Dickson's test and Stange's test. The received data were processed by Student's t-test. Based on the results of the comparative analysis, the authors recommend combining or alternating these types of recreational gymnastic exercises to maintain students' health during an academic year.

Keywords: types of recreational gymnastic exercises; female students; central nervous system; Latin dance aerobics.

Введение.

Студенты – это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска в отношении здоровья, так как на непростые возрастные проблемы студентов (адаптацию к физиологическим и анатомическим изменениям, связанных с процессами созревания, высокую психоэмоциональную и умственную нагрузку, приспособление к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи), накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер деятельности общества (Т.И. Долматова, И.Е. Слепенчук, 2008; В.Л. Кондаков, 2013). Охрана здоровья студентов является одной из важнейших социальных задач общества. Подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности и студенческой молодежи (О.Г. Румба, А.А. Горелов, А.В. Лотоненко, 2010; Т.И. Долматова, И.Е. Слепенчук, 2008; Р.С. Наговицын, 2011 и др.).

Современное обучение в вузе предъявляет высокие требования к состоянию здоровья, умственной и физической работоспособности студентов, к сформированности у них учебно-профессиональной мобильности и самостоятельности. Одним из важных направлений в реализации комплексного подхода к оздоровлению студенческой молодежи, по мнению многих специалистов, является модернизация системы физического воспитания на основе внедрения личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности, соответствующей стилю и образу жизни студентов, социально-психологическому и морфофункциональному статусу. (А.О. Афонская, 2004; Т.А. Брусник, 2009; Ю.С. Журавлева, И.В. Радыш, 2009 и др.)

Согласно результатам многочисленных исследований, в настоящее время зафиксирована негативная тенденция, связанная с существенным увеличением отклонений в работе важнейших систем организма, снижением его сопротивляемости, повышением

количества хронических заболеваний у значительной части студентов, что является следствием функциональной и физической детренированности организма, обусловленной низким объемом двигательной деятельности и негативным влиянием социально-экономических условий.

Одним из важнейших направлений в реализации комплексного подхода к оздоровлению и формированию здорового стиля жизни студенческой молодежи является модернизация действующей системы физического воспитания на основе внедрения новых нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, реализуемых в соответствии с мотивационными потребностями, образом жизни, социально-психологическим и морфофункциональным статусом студентов. (Н.В. Сизова, 2006; Г.В. Пономарева, 2009; М.А. Потапченко, В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, 2011 и др.).

Методика исследования.

Перед нашим исследованием стояла задача сравнить эффективность воздействия занятий некоторыми популярными в настоящее время видами гимнастики на показатели физической подготовленности и состояния ЦНС. В начале и в конце учебного года все участницы исследований проходили комплексное тестирование, состоящее из тестов физической подготовленности, тестов, отражающих состояние ЦНС (регистрация КЧСМ и латентного времени двигательной реакции ЛВДР). Функциональное состояние оценивалось пробами Руфье-Диксона и Генчи. Сухим спирометром регистрировали ЖЕЛ. С помощью анкетного опроса о желании заниматься предложенными видами гимнастики были сформированы три группы студенток. С первой группой занимались аэробикой с гантелями; со второй группой латинскими танцами с фитболом; третья группа применяла на занятиях хатха-йогу и гимнастику тибетских монахов.

Выбор этих видов гимнастики был не случаен. Повышенный интерес студенток к танцевальным видам оздоровительной аэробики и возможность одновременного решения ряда задач физического воспитания, формирования культуры движений (оптимальности и эстетичности двигательных действий) средствами классического танца, обуславливают применение системы упражнений body ballet в качестве базового средства в занятиях со студентками.

Использование средств танцевальной аэробики и упражнений body ballet способствует улучшению показателей культуры движений, физического развития, физической и теоретической подготовленности студенток, формированию устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями и имеет более выраженный оптимизирующий

эффект по сравнению с применением классической методики оздоровительной аэробики в рамках традиционной системы обучения в вузе. (Е. В. Бондаренко, 2006).

О популярности занятий хатха-йогой, думается говорить не стоит. Большое количество оздоровительных центров, культивирующих этот вид занятий, говорит сам за себя. Исследование продолжалось в течение одного учебного года. В качестве критериев эффективности занятий были взяты следующие, общепринятые тесты: прыжок в длину с места; отжимания в упоре лёжа; поднимания туловища в сед из положения лёжа; тест Хамина.

Тест Хамина (количество заступов за круг, имеющий радиус, на 2 см. превосходящий длину стопы, из 10 прыжков). Этот тест предназначен для определения состояния координационных возможностей человека. В нем выполняют десять прыжков на месте с открытыми глазами с частотой девять прыжков в минуту в центре ограниченной площади. Площадь разделяют внутренней (2 см), средней (4 см) и наружной (8 см) окружностями различного диаметра от длины ступни испытуемого. Фиксируют количество заступов за окружности и определяют координационную подготовленность (далее «КП») по формуле:

$$\text{КП} = 10 - 0,25z_{\min} - 0,375 z_{\text{med}} - 0,5 z_{\max}, (\text{ед.})$$

где z_{\min} – количество заступов за внутреннюю окружность,

z_{med} – количество заступов за среднюю окружность,

z_{\max} – количество заступов за наружную окружность. Координационную подготовку, соответствующую 0 - 2,4 ед., характеризуют как низкую; 2,5 - 4,4 ед. – ниже средней; 4,5 - 6,4 ед. – среднюю; 6,5 - 8,4 ед. – выше средней; 8,5 - 10 ед. – высокую.

Эффективность воздействия на ЦНС и физиологические показатели определяли с помощью регистрации ЖЕЛ, пробы Генчи, латентного периода простой двигательной реакции, пробы Руфье-Диксона, КЧСМ и ортостатической пробы.

Занятия проводились по расписанию, два раза в неделю, в дневное время. Длительность занятия два академических часа. Результаты тестирований обрабатывались на компьютере, с вычислением t-критерия Стьюдента.

Для большей объективности педагогического подхода к построению занятий регулярно проводился хронометраж. Моторная плотность в группах была практически одинаковой и колебалась от 80% в группе, занимающейся латиноамериканскими танцами и йогой, до 88% в группе «аэробика+гантели».

Подготовительная часть включала в себя упражнения локального характера, изолированные движения частями тела, затем упражнения для всего тела, базовые шаги и растягивание небольшой амплитуды в положении стоя.

Повышенный интерес студенток к танцевальным видам оздоровительной аэробики и возможность одновременного решения ряда задач физического воспитания, формирования культуры движений (оптимальности и эстетичности двигательных действий) средствами классического танца, обуславливают применение системы упражнений body ballet в качестве базового средства в занятиях со студентками.

Использование средств танцевальной аэробики и упражнений body ballet способствует улучшению показателей культуры движений, физического развития, физической и теоретической подготовленности студенток, формированию устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, имеет более выраженный оптимизирующий эффект по сравнению с применением классической методики оздоровительной аэробики в рамках традиционной системы обучения в вузе. (Е.В. Бондаренко, 2006).

В основной части занятия использовались базовые шаги аэробики с добавлением пластичных движений под стилизованную музыку. Включались движения туловищем, плечами, бедрами. Заканчивалось занятие стрейчингом, дыхательными упражнениями, расслаблением.

Занятия йогой начинались с комплекса «сурья намаскар», приветствие солнцу – обязательного комплекса при всех занятиях хатха-йогой. Далее выполнялся комплекс упражнений «Око возрождения», затем ряд асан: тадасана, таласана используются для растягивания верхней части тела, развития силы дыхательных мышц, шеи, нижней части спины, ног, пашимотанасана и ваджрасана – для улучшения работы сердца, пищеварения, подвижности суставов нижних конечностей. Доласана применяется в комплексе для развития силы мышц спины, подвижности в плечевых суставах, а прасарита для бодрости тела и развития, подвижности суставов нижних конечностей. Тестирование, проводившееся в конце учебного года, показало, что в группе «аэробика+гантели» статистически значимо улучшились показатели гибкости, координационной подготовленности, (тест Хамина), ортостатической пробы. Очевидно, это объясняется большим разнообразием шагов и прыжков, выполняемых в различных направлениях, а также более высоким темпом музыкального сопровождения на занятии классической аэробикой и предъявлением к студенткам требований более быстро решать двигательные задачи.

Таблица 1

Изменение показателей физической подготовленности и функционального состояния студенток (ЦНС), занимающихся различными видами оздоровительной гимнастики в течение учебного года (n=54)

Контрольные испытания	«Аэробика + гантели» (n=17)		«Латина + фитбол» (n=19)		«Йога» (n=18)	
	t	p	t	p	t	p
Прыжок в длину	0,5	0,62	0,16	0,84	0,15	0,84
Рост	0,23	0,84	0,03	1	0,072	0,92
Вес	0,16	0,84	0,11	0,92	0,248	0,76
«Поднимания»	1,22	0,23	1,7	0,09	1,74	0,07
Наклон	2,57	0,01*	0,99	0,37	0,45	0,62
«Отжимания»	1,12	0,27	0,39	0,69	2,88	0,05*
Тест Хамина	2,64	0,01*	0,55	0,55	2,13	0,03*
ЖЕЛ	1,12	0,27	0,18	0,84	0,6	0,55
Проба Генчи	1,37	0,16	1,3	0,19	1,06	0,32
ЛВДР	0,63	0,55	0,56	0,55	0,69	0,48
ИРД	1,52	0,13	0,47	0,62	1,55	0,11
КЧСМ в начале уч. года	1,3	0,19	4,47	0,01*	2,77	0,01*
КЧСМ в конце уч. года	1,33	0,19	5,22	0,01*	3,31	0,01*
Ортостатическая проба	2,23	0,03*	1,12	0,27	0,43	0,69

Результаты исследования и их обсуждение.

Тестирование, проводившееся в конце учебного года, показало, что в группе «аэробика+гантели» статистически значимо улучшились показатели гибкости, координационной подготовленности, (тест Хамина), ортостатической пробы. Очевидно, это объясняется большим разнообразием шагов и прыжков, выполняемых в различных направлениях, а также более высоким темпом музыкального сопровождения на занятии классической аэробикой и предъявлением к студенткам требований более быстро решать двигательные задачи. В группе «латина + фитбол» достоверно повысились показатели КЧСМ до и после занятия. Это говорит об увеличении функциональной подвижности нервных процессов, лучшей готовности к выполнению различных задач. Особого внимания, на наш взгляд, заслуживают результаты группы, занимавшейся йогой. Количе-

ство достоверных улучшений в используемых показателях больше чем в двух других группах – 4. Если достоверные улучшения в КЧСМ не вызывают вопросов, они понятны, поскольку хорошо известно, что занятия йогой положительно воздействуют на ЦНС, то изменения в силовом показателе (отжимания) и тесте на координацию (тест Хамина) требуют подробного анализа. На наш взгляд эти результаты ещё раз подтверждают огромное положительное влияние комплекса «Око возрождения» с асанами на человека. В отечественной литературе описано подобное воздействие комплекса на уроках физической культуры со школьниками (ЕЕ. Биндусов, Е.Н. Уливанова)

Также студентки этой группы «Латина+фитбол» достоверно превосходят остальных в индексе Руфье-Диксона ($p < 0,05$), что говорит об увеличении общей физической работоспособности. Возможно, этому послужили скоростно-силовые упражнения и наличие характерной кардио нагрузки.

Вывод. Таким образом, полученные результаты позволяют предположить, что в течение учебного года для поддержания здоровья и хорошего функционального состояния необходимо комбинировать или чередовать средства оздоровительной гимнастики.

Литература

1. Афонская А.О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тула, 2004. – 24 с.
2. Биндусов Е.Е., Кайдаш С.И. Особенности преподавания хатха-йоги специализирующимся по оздоровительной гимнастике // МГАФК. XXI век. Год 2005: научный альманах. – Малаховка: МГАФК, 2005. – Т. VII. – С. 219-221.
3. Биндусов Е.Е., Кайдаш С.И., Кудлин В.Я. Применение средств оздоровительной гимнастики на уроках гимнастики в вузе физической культуры // МГАФК. Годы 2006-2007: научный альманах. – Малаховка: МГАФК, 2007. – Т. VIII. – С. 189-172.
4. Грачев А.С., Крамской С.И., Скруг Д.А. Двигательная активность студентов технических специальностей с учетом их места жительства // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 4, № 10. – С. 50-53.
5. Долматова Т.И., Слепенчук И.Е. Состояние здоровья студентов первого курса МГАФК // Материалы XXIX научно-методической конференции профессорско-

преподавательского и научного состава МГАФК (Малаховка, 03-07 марта 2007 г.). – М.: МГАФК, 2008. – Т. 6. – С. 95-100.

6. Румба О.Г., Горелов А.А., Лотоненко А.В. Двигательная активность и здоровье студенческой молодежи России // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2010. – Вып. 2 (27). – С. 4-8.

7. Сизова Н.В. Дифференцированная методика занятий оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания студенток технического университета: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2007. – 24 с.

References

1. Afonskaya A.O. Effektivnost' metodiki formirovaniya osnovnyh priemov ozdorovitel'noj aehrobiki u studentov v processe fizicheskogo vospitaniya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – Tula, 2004. – 24 s.

2. Bindusov E.E., Kajdash S.I. Osobennosti prepodavaniya hatha-jogi specializiruyushchimsya po ozdorovitel'noj gimnastike // MGAFK. XXI vek. God 2005: nauchnyj al'manah. – Malahovka: MGAFK, 2005. – Т. VII. – S. 219-221.

3. Bindusov E.E., Kajdash S.I., Kudlin V.YA. Primenenie sredstv ozdorovitel'noj gimnastiki na urokah gimnastiki v vuze fizicheskoy kul'tury // MGAFK. Go-dy 2006-2007: nauchnyj al'manah. – Malahovka: MGAFK, 2007. – Т. VIII. – S. 189-172.

4. Grachev A.S., Kramskoj S.I., Skrug D.A. Dvigatel'naya aktivnost' studentov tekhnicheskikh special'nostej s uchetom ih mesta zhitel'stva // Uspekhi sovremennoj nau-ki i obrazovaniya. – 2016. – Т. 4, № 10. – S. 50-53.

5. Dolmatova T.I., Slepenchuk I.E. Sostoyanie zdorov'ya studentov pervogo kursa MGAFK // Materialy XXIX nauchno-metodicheskoy konferencii professorsko-prepodavatel'skogo i nauchnogo sostava MGAFK (Malahovka, 03-07 marta 2007 g.). – М.: МГАФК, 2008. – Т. 6. – S. 95-100.

6. Rumba O.G., Gorelov A.A., Lotonenko A.V. Dvigatel'naya aktivnost' i zdoro-v'e studencheskoj molodyozhi Rossii // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. – Voronezh, 2010. – Вып. 2 (27). – S. 4-8.

7. Sizova N.V. Differencirovannaya metodika zanyatij ozdorovitel'noj aehro-bikoj v processe fizicheskogo vospitaniya studentok tekhnicheskogo universiteta: avto-ref. dis. ... kand. ped. nauk. – Smolensk, 2007. – 24 s.

Контактная информация: bindusov50@mail.ru

**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ
С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА**

Гаркин Н.В., старший преподаватель

Бабушкина Е.А., соискатель

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва

Рассмотрена зависимость степени специальной работоспособности и психофизиологических характеристик в динамике менструального цикла (МЦ). Предложена программа специально-подготовительного мезоцикла подготовки спортсменок по вольной борьбе с учетом всех выявленных особенностей, а также комплекс специальных упражнений, нацеленных на повышение уровня специальной работоспособности и психопрофилактических средств. Результативность разработанной программы для совершенствования тренировочного процесса доказана посредством педагогического эксперимента.

Ключевые слова: спортсменки высокого класса по вольной борьбе; менструальный цикл (МЦ); тренировочный процесс женщин-борцов; специально-подготовительный мезоцикл.

**DEVELOPMENT OF TRAINING PROGRAM FOR TOP CLASS
FEMALE FREESTYLE WRESTLERS TAKING INTO ACCOUNT
THE FEMALE BODY FEATURES**

Garkin N.V., Senior Lecturer

Babushkina E.A., Applicant

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE),
Moscow

The article deals with the relationship of a performance level and psycho-physiological factors during a *menstrual cycle (MC) follow-up*. Taking into account all detected specifics a training program based on a special preparatory mesocycle for female wrestlers was developed. A set of special exercises aimed at improving the special athletic performance and psychoprophylactic means was also offered. The value of this program for enhanc-

ing the training process was proved by a pedagogical experiment.

Keywords: top class female wrestlers; menstrual cycle (MC); training of female wrestlers; special preparatory mesocycle.

Введение. В современном спорте высших достижений особый интерес вызывает массовость и развитие женского спорта. Рациональное планирование тренировочных нагрузок имеет актуальное значение для совершенствования системы подготовки спортсменок. Важным является планирование и оптимальное распределение тренировочных нагрузок в микроциклах подготовки, как отдельных составляющих его единиц, при этом они должны быть разработаны с учетом задач, поставленных в мезоцикле, и текущего функционального состояния спортсмена.

Объект исследования – тренировочный процесс (ТП) спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в вольной борьбе.

Предмет исследования – программа построения специально-подготовительного мезоцикла с учетом особенностей женского организма.

Актуальность исследования. Вольная борьба среди женщин считается относительно «молодым» видом спорта и, несмотря на то, что есть разные взгляды на занятие женщинами таким видом спорта, находится в стадии ускоренного развития. Это, в свою очередь, требует от специалистов постоянного творческого поиска методов совершенствования спортивной подготовки [3].

Исследования ряда авторов в сфере спорта высших достижений указали на необходимость максимально ориентироваться на индивидуальные особенности спортсмена, в которых кроются значительные резервы повышения эффективности спортивной подготовленности. Большое практическое значение приобретает рассмотрение вопроса результативности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменок в различных фазах менструального периода. Специально разработанные программы подготовки для спортсменок необходимы не только для достижения наивысших результатов, но и для сохранения физического здоровья и спортивного долголетия, поскольку большие нагрузки, которым подвергаются женщины-спортсменки в процессе достижения рекордных спортивных результатов, могут негативно повлиять на организм, здоровье и, особенно, на репродуктивную функцию [1; 5].

Цель исследования. Научно обосновать построение программы подготовки высококвалифицированных спортсменок-борцов с учетом специфики женского организма.

Задачи:

1. Выявить особенности женского организма.
2. Определить подходы к построению программы подготовки высококвалифицированных спортсменок-борцов с учетом специфики женского организма.
3. Экспериментально апробировать пригодность построения программы.

Методика исследования. Для оптимизации тренировочного процесса спортсменок-борцов был предложен специально-подготовительный мезоцикл, состоящий из 4 комбинированных микроциклов, зависящих от фаз МЦ. Отличительной чертой ТП является разностороннее использование специально-подготовительных упражнений, предельно приближенных к состязательным, а также непосредственно соревновательных упражнений и их основных составляющих. Мезоцикл состоял из 4 недельных микроциклов: втягивающего, ударно-базового, ударного, восстановительного. В мезоцикле использовались разнообразные средства и методы как традиционные, так и специфического характера.

Разработанный мезоцикл был предназначен только для спортсменок с 28-дневным МЦ, поскольку экспериментальная группа (ЭГ) была укомплектована спортсменками с таким циклом. Представленный мезоцикл использовался спортсменками ЭГ в подготовительном периоде первого макроцикла на специально-подготовительном этапе, который, в свою очередь, вмещал два соревновательных старта подготовительной направленности.

Разработанную программу подготовки испытывали на протяжении двух специально-подготовительных мезоциклов (рис. 1).

Построение ТП по семидневным микроциклам во взаимосвязи с МЦ необходимо с целью обеспечения корректного чередования тренировочной нагрузки и отдыха. Воздействия ключевых нагрузок на организм спортсменки в женской борьбе запланированы в благоприятных фазах МЦ, что содействует рациональному использованию внутреннего потенциала женского организма для достижения оптимального эффекта в переносе нагрузок и обеспечивает нужные пропорции между процессами утомления и восстановления. Ударные микроциклы были спланированы именно в благоприятных фазах МЦ. При этом акцент делался на становлении основных компонентов соревновательной деятельности и на интегральную подготовку, несмотря на то, в какой фазе находится спортсменка. То есть спортсменки ЭГ в фазах, так называемой «физиологической напряженности», снижали интенсивность нагрузок в основном тем, что уменьшали нагрузку по общей физической подготовке. Специальная физическая подготовка

предусматривала выполнение комплекса упражнений, которые были подобраны с учетом выявленных особенностей женского организма.

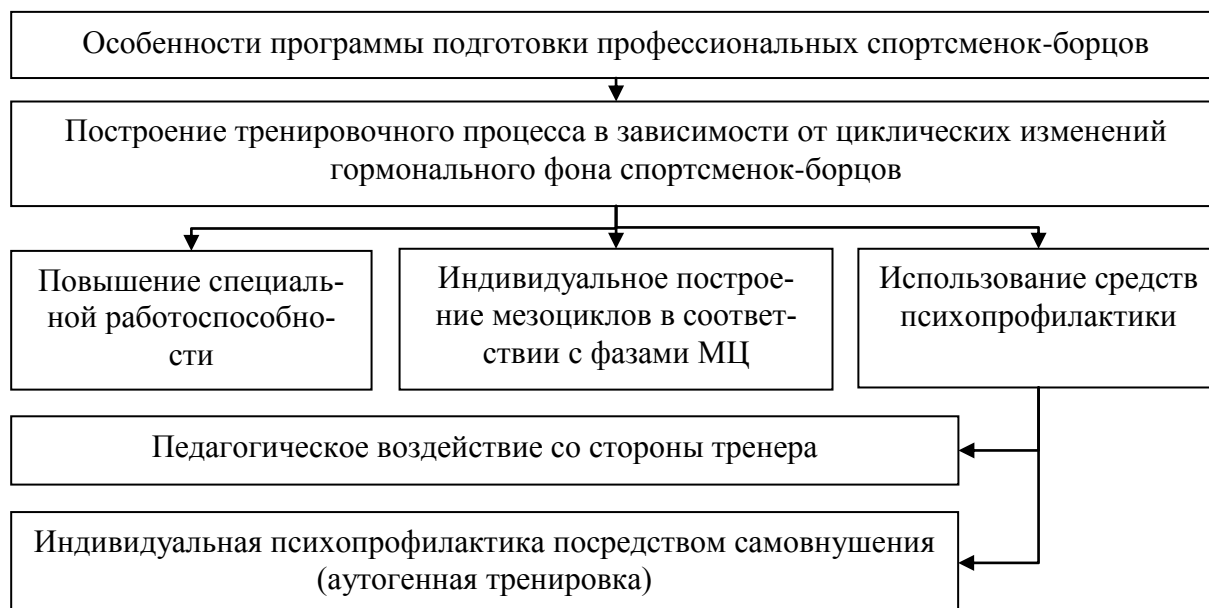


Рис. 1. Программа подготовки высококвалифицированных спортсменок-борцов с учетом особенностей МЦ

Два комплекса упражнений разработаны с помощью рекомендаций многих ведущих тренеров по вольной борьбе и с учетом данных научно-методической литературы по развитию специальной работоспособности борцов. Все спортсменки ЭГ выполняли специальные комплексы упражнений после проведения основной работы на ковре вместе круговым методом, но каждой из спортсменок назначался индивидуальный, именно тот комплекс, который соответствовал ее фазе МЦ.

Индивидуальная психопрофилактика предусматривала овладение приемами самовнушения (аутогенная тренировка). Умелое применение их на практике способствует лучшей подготовке спортсменки к участию в соревнованиях. При росте спортивного мастерства и приобретения опыта участия в соревнованиях спортсменка совершенствует опыт самовнушения.

Результаты и их обсуждение. Испытание проводилось среди высококвалифицированных спортсменок-борцов, в нем приняли участие 35 спортсменок, находящихся в возрастной категории 18-28 лет, из которых: 13 МСМК, 3 спортсменки – ЗМС, 19 спортсменок – МС со стажем тренировок более 7 лет.

В педагогическом эксперименте приняло участие две группы спортсменок: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 10 спортсменок в каждой (из них ЗМС – 3,

МСМК – 9, МС – 8). Состояние здоровья, участвующих в эксперименте женщин-борцов находилось в пределах физиологической нормы. Исследование проводилось в динамике МЦ в течение 2-х МЦ; спортсменки ЭГ тренировались по разработанной программе подготовки.

В результате педагогического эксперимента подтверждена эффективность разработанных планов подготовки (таблица 1). Показатели результативности соревновательной деятельности спортсменок КГ в ходе педагогического эксперимента выросли статистически незначимо: в I фазе МЦ – на 3,4%, во II фазе – на 0,7%, в III фазе – на 1,6%, в IV фазе – на 0,7%, в V фазе – на 2,7% ($p > 0,05$). В ЭГ спортсменок показатели результативности соревновательной деятельности в I фазе выросли на 5,1% ($p < 0,05$), во II фазе – на 3,8% ($p > 0,05$), в III фазе – на 5,6% ($p < 0,05$), в IV фазе – на 0,9% ($p > 0,05$), в V фазе – на 5,1% ($p < 0,05$).

То есть статистические изменения произошли в тех фазах, в которых результат был ниже по сравнению с «сильными» фазами МЦ. По мнению авторов, данные позитивные изменения произошли в силу того, что у спортсменок ЭГ улучшилось психоэмоциональное состояние, а также благодаря повышению уровня специальной работоспособности. Результаты исследований показали, что показатели ЧСС в I, III, V фазах достоверно снизились и перед тестированием, и после 1-ой минуты выполнения специальной нагрузки по сравнению с предыдущими результатами тестирований, то есть процессы восстановления, происходят быстрее.

Таблица 1

Показатели соревновательной деятельности спортсменок высокой квалификации в динамике МЦ в результате педагогического эксперимента

Фаза МЦ	Статистический показатель	Показатели соревновательной деятельности							
		Количество побед, %		Активность, бал		Количество проигранных баллов		Критерий эффективности ТГД [4], у.е.	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
I	\bar{x}	69,6	71,2*	2,9	3,1*	1,8	1,7*	1,6	1,8*
	S	4,3	4,1	0,5	0,3	0,2	0,2	0,4	0,3
II	\bar{x}	86,2	86,8	3,6	3,7	1,4	1,4	2,6	2,6*
	S	3,5	6,2	0,3	0,5	0,4	0,5	0,1	0,2
III	\bar{x}	69,4	73,3*	3,4	3,5	1,9*	1,7*	1,8*	2,1*
	S	3,6	4,7	0,2	0,4	0,2	0,1	0,1	0,1
IV	\bar{x}	87,9	88,2	3,9	3,7	1,5	1,3	2,6	2,8
	S	5,1	7,3	0,5	0,2	0,4	0,5	0,1	0,3
V	\bar{x}	75,2	77,4*	2,7	2,8*	1,8	1,6*	1,5*	1,8*
	S	6,1	5,9	0,3	0,3	0,2	0,1	0,2	0,2

Примечания: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; * – разница между показателями группы спортсменок в начале и в конце эксперимента статистически значима на уровне $p < 0,05$

Установлено, что улучшение психофизиологического состояния спортсменок, а также повышение уровня их специальной работоспособности в условиях предложенного нами механизма построения тренировочного процесса на примере специально-подготовительного мезоцикла по сравнению с традиционным. Кроме того, это положительно сказывается и на деятельности сердечнососудистой системы обследованных спортсменок-борцов, что проявляется в меньшей пульсовой стоимости при выполнении ими специальной нагрузки и более высокой скорости восстановления ЧСС.

Полученные данные свидетельствуют об улучшении процесса восстановления по показателю ЧСС в различных фазах цикла и что адекватно подобранная нагрузка, способствует процессам восстановления (таблица 2).

Таблица 2

**Показатели ЧСС спортсменок-борцов КГ и ЭГ в динамике МЦ
в эксперименте [5; 6]**

Фаза МЦ	Статистический показатель	Показатели ЧСС											
		ЧСС перед тестированием, уд. · мин ⁻¹	ЧСС 1 спурт, уд. · мин ⁻¹	ЧСС 2 спурт, уд. · мин ⁻¹	ЧСС 3 спурт, уд. · мин ⁻¹	ЧСС через 1 мин после тестирования, уд. · мин ⁻¹	Коэффициент восстановления, у.е.	ЧСС перед тестированием, уд. · мин ⁻¹	ЧСС 1 спурт, уд. · мин ⁻¹	ЧСС 2 спурт, уд. · мин ⁻¹	ЧСС 3 спурт, уд. · мин ⁻¹	ЧСС через 1 мин после тестирования, уд. · мин ⁻¹	Коэффициент восстановления, у.е.
		Контрольная группа (n = 10)						Экспериментальная группа (n = 10)					
I	\bar{x}	90	151	160	162	147	1,10	90*	150*	158	160*	146*	1,11
	m	0,9	1,3	1,3	1,6	1,2	0,02	0,6	1,1	1	0,9	1,1	0,02
II	\bar{x}	80	139	154	160	142	1,13	81	142	153	162	141	1,16
	m	1,2	0,8	1,1	1,7	1,5	0,03	0,6	0,9	1,2	1,4	1,2	0,04
III	\bar{x}	88	149	160	164	150	1,09	85*	150*	160	163*	146*	1,13
	m	0,5	1,1	1,1	1,4	1,5	0,01	0,4	0,6	1	1,1	1,4	0,02
IV	\bar{x}	83	142	154	162	142	1,14	83	144	155	164	141	1,17
	m	0,7	1,2	1,1	1,3	1,4	0,02	0,5	1,3	1,2	1,1	1,3	0,03
V	\bar{x}	93	151	160	165	148	1,11	95	151	160*	165*	150	1,12
	m	0,6	1,3	1,7	1,2	0,8	0,03	0,8	1,2	1,3	1,1	0,9	0,03

Примечание: * - разница между показателями в результате педагогического эксперимента статистически значимая на уровне $p < 0,05$

Обнаружена тенденция к уменьшению ЧСС, что, возможно, связано с меньшим психоэмоциональным возбуждением, а также с тем, что нагрузка была адекватно подобрана согласно функциональному состоянию организма спортсменок. При использовании средств психопрофилактики удалось снизить уровень изменений между фаза-

ми цикла и спортсменки во время ТП находятся в положительном психоэмоциональном состоянии в любой фазе МЦ. Уровень специальной работоспособности, который вырос статистически значимо в ЭГ после завершения эксперимента.

Таким образом, результаты, полученные от сопоставления уровня специальной работоспособности спортсменок ЭГ и КГ в конце специально-подготовительного мезоцикла, говорят о том, что спортсменкам ЭГ удалось улучшить уровень специальной работоспособности, что чрезвычайно важно в нынешних правилах соревнований по вольной борьбе среди женщин.

Выводы.

1. В зависимости от фаз МЦ у спортсменок-борцов имеют место следующие изменения психофизиологического состояния:

- в течение МЦ в зависимости от фаз происходят достоверные изменения массы тела спортсменок-борцов. В предменструальной фазе цикла масса тела спортсменок возрастает в среднем на 2%, в менструальной – на 3%; при тренировочных нагрузках женщины-борцы в I и V фазах МЦ теряют меньше веса, нежели в других фазах цикла;

- психоэмоциональное состояние спортсменок-борцов меняется на всем протяжении МЦ: усугубляется в овуляторной, предменструальной и менструальной фазах (средний балл – 3,67), что указывает на неблагоприятное психоэмоциональное состояние спортсменок. В постменструальной и постовуляторной фазах МЦ средний балл у всех испытуемых превышал 4,5 балла. Теппинг-тест также демонстрирует снижение показателей в I, III, V фазах цикла, что подтверждает высокую степень утомляемости спортсменок в эти дни;

- скорость восстановления ЧСС – циклического характера. Быстрое восстановление прослеживалось в постменструальной и постовуляторной фазах МЦ. Предменструальная, менструальная и овуляторная фазы характеризуются значительными показателями максимальной ЧСС и сниженным темпом восстановления этого показателя по сравнению с оптимальными фазами МЦ. В I, III, V фазах физиологической напряженности зафиксирована наиболее высокая пульсовая стоимость выполняемой спортсменками работы.

2. Динамика специальной работоспособности квалифицированных спортсменок в вольной борьбе в различных фазах МЦ:

- скоростно-силовые показатели: наибольшее значение принимали в постовуляторной и постменструальной фазах (4,8-4,9 баллов), минимальные показатели силы,

скорости и ловкости обозначились в предменструальной, менструальной и овуляторной фазах (3,6-4,0 баллов). Гибкость: максимальный показатель спортсменки продемонстрировали в менструальной и предменструальной фазах (4,7-4,9 баллов). Ловкость: в предменструальной и менструальной фазах снижалась (3,7-4,3 баллов), в постменструальной и постовуляторной фазах – в пределах от 4,6 до 4,7 баллов;

– наибольшее количество побед (87,2%) отмечено в постовуляторной и постменструальной (85,5%) фазах; наименьшее – в менструальной (66,1%) и предменструальной (72,5%) фазах. Самая низкая активность (средний балл за схватку) 2,5 балла отмечен в предменструальной фазе, а самый высокий (3,9 балла) – в постовуляторной. Наибольшее количество проигранных баллов наблюдалась в овуляторной фазе МЦ (2,2 балла), а постменструальная и постовуляторная фазы характеризуются наименьшим количеством потерянных очков (1,5 балла).

3. Предложенная программа подготовки позволяет достичь достоверно значительных приростов специальной работоспособности и физических качеств (скоростно-силовых, специальной выносливости, гибкости, координационных возможностей) без повышения объема тренировочных нагрузок. Благодаря разработанной программе подготовки высококвалифицированных спортсменок-борцов с учетом особенностей МЦ, можно оптимизировать ТП, улучшить результаты соревновательной деятельности, повысить уровень специальной подготовленности и психофизиологических показателей спортсменок.

Литература

1. Абрамова Т.Ф., Озолин Н.Н. Современные представления о научных основах спортивной тренировки женщин // Сборник научных трудов. – М.: ВНИИФК, 1993. – С. 183-194.
2. Апойко Р.Н., Тараканов Б.И. Динамика характеристик соревновательной деятельности спортсменок в современной вольной борьбе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 9-13.
3. Балыкин А.И., Балыкина-Милушкина Т.В. Метод оценки ресурсного потенциала спортсмена (на примере вольной борьбы, женщины) // Современная наука: опыт, инновации, перспективы: материалы III Международной научно-практической конференции (г. Астрахань, 2-5 октября 2015 г.). – Астрахань, 2015. – С. 10-14.
4. Зимаева Е.А., Горбачева В.В. Женщины в мире спорта: современный взгляд // Поиск (Волгоград), 2016. – № 3 (5). – С. 45-48.

5. Неробеев Н.Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменов в вольной борьбе с учетом влияний полового диморфизма: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2014. – 46 с.

6. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с.

7. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – Махачкала: Эпоха, 2011. – 368 с.

References

1. Abramova T.F., Ozolin N.N. Sovremennye predstavleniya o nauchnyh osnovah sportivnoj trenirovki zhenshchin // Sbornik nauchnyh trudov. – M.: VNIIFK, 1993. – S. 183-194.

2. Apojko R.N., Tarakanov B.I. Dinamika harakteristik sorevnovatel'noj deyatel'nosti sportsmenok v sovremennoj vol'noj bor'be // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2014. – № 12 (118). – S. 9-13.

3. Balykin A.I., Balykina-Milushkina T.V. Metod ocenki resursnogo poten-ciala sportsmena (na primere vol'noj bor'by, zhenshchiny) // Sovremennaya nauka: opyt, innovacii, perspektivy: materialy III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konfe-rencii (g. Astrahan', 2-5 oktyabrya 2015 g.). – Astrahan', 2015. – S. 10-14.

4. Zimaeva E.A., Gorbacheva V.V. ZHenshchiny v mire sporta: sovremennyy vzglyad // Poisk (Volgograd), 2016. – № 3 (5). – S. 45-48.

5. Nerobeev N.YU. Fizicheskaya i tekhniko-takticheskaya podgotovka sportsmenok v vol'noj bor'be s uchetom vliyaniy polovogo dimorfizma: avtoref. dis. ... d-ra ped. na-uk. – SPb., 2014. – 46 s.

6. SHahlina L.YA.-G. Mediko-biologicheskie osnovy sportivnoj trenirovki zhenshchin. – Kiev: Naukova dumka, 2001. – 326 s.

7. SHahmuradov YU.A. Vol'naya bor'ba. Nauchno-metodicheskie osnovy mnogoletnej podgotovki borcov. – Mahachkala: EНpoHa, 2011. – 368 s.

Контактная информация: nv_garkin@mail.ru; elena_b-a@mail.ru

ВЫЯВЛЕНИЕ МНЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ О ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Медведкова Н.И., доктор педагогических наук, профессор

Гжельский государственный университет

Зотова Т.В., учитель

Волковская СОШ Удмуртской республики

Одним из актуальных вопросов в массовой физической культуре является выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. 11 июня 2014 г. постановлением Правительства Российской Федерации утверждено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», одной из задач которого является увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Авторами проведен опрос учителей одной из школ Удмуртской республики по выявлению мнений об отношении к выполнению нормативов комплекса ГТО. Результаты опроса показали, что физическое здоровье учителей находится не на должном уровне, мало внимания они уделяют занятиям физической культурой и спортом, т.е. не занимаются своим здоровьем. Всего лишь 8,1% опрошенных имеют желание проверить свои силы в выполнении нормативов комплекса ГТО. Для вовлечения основной массы населения в физкультурное движение нужны определенные стимулы. По мнению авторов, главным результатом должно быть приобщение людей к систематическим занятиям физическими упражнениями и улучшение физического здоровья населения России.

Ключевые слова: учителя; нормативы комплекса ГТО; физическое здоровье; двигательная активность.

ANALYSIS OF TEACHERS' OPINION ON PASSING THE GTO (READY FOR LABOUR AND DEFENCE) QUALIFICATION TESTS

Medvedkova N.I., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor;

Gzhel State University

Zotova T.V., Teacher

Volkovo General Education School, the Udmurt Republic

One of the top matters of mass-scale physical culture is to pass successfully the qualification tests of the *Ready for Labour and Defence* physical culture training programme. On June 11, 2014 the Regulations on the All-Russian *Ready for Labor and Defense* physical culture training programme (abbreviated as GTO) were approved by the decree of the Government of the Russian Federation. One of the tasks of this document is to involve as many citizens as possible in engaging regular physical activity and sports.

The authors conducted a survey among teachers of a school in the Udmurt Republic to take their opinion on the importance of passing the qualification tests of GTO. The results showed that the physical health of teachers is not at an adequate level, they pay a little attention to the physical training and sports, i.e. they are not interested in their health. Only 8.1% of respondents would like to try passing the GTO standards.

To involve millions of people into the physical culture movement certain motivation is needed. In the authors' opinion, the main result is considered to be the inclusion people in practicing regular physical activities and the improvement of the physical health of Russian people.

Keywords: teachers; the GTO standards; physical health; motor activities.

Введение. 24 марта 2014 г. Президентом В.В. Путиным был подписан указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО». 11 июня 2014 г. постановлением Правительства РФ утверждено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО являются: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан России;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни и др. [1].

В последнее время в специальной литературе появились работы авторов, прово-

дивших исследования по выявлению отношения населения к занятиям физической культурой и внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [4; 5].

Методика исследования. Опрос в виде анкетирования проводился в одной из школ Удмуртской республики в октябре 2016 г. В разработанной анкете респондентам необходимо было отметить тот ответ, который соответствовал их мнению. В опросе приняло участие 37 женщин – учителей разного возраста, в том числе: 2 человека до 30 лет, 7 человек в возрасте от 30 до 39 лет, 12 человек – от 40 до 49 лет, 13 человек – от 50 до 59 лет и 3 человека – от 60 лет, т.е. большая часть опрошенных – старше 40 лет.

Результаты и их обсуждение. Результаты опроса показали следующее. Большая часть опрошенных (56,8%) не собираются сдавать нормативы комплекса ГТО; 35,1% – пока еще не определились и лишь 8,1% собираются участвовать в выполнении нормативов комплекса ГТО. 73% респондентов уверены в том, что они не справятся с выполнением нормативов, в то время как 5,4% смогут выполнить нормативы на золотой знак, 2,7% – на серебряный и 18,9% – на бронзовый. Это свидетельствует о том, что те учителя, которые собираются участвовать во Всероссийском движении, выполняют нормативы на золотой и серебряный знаки.

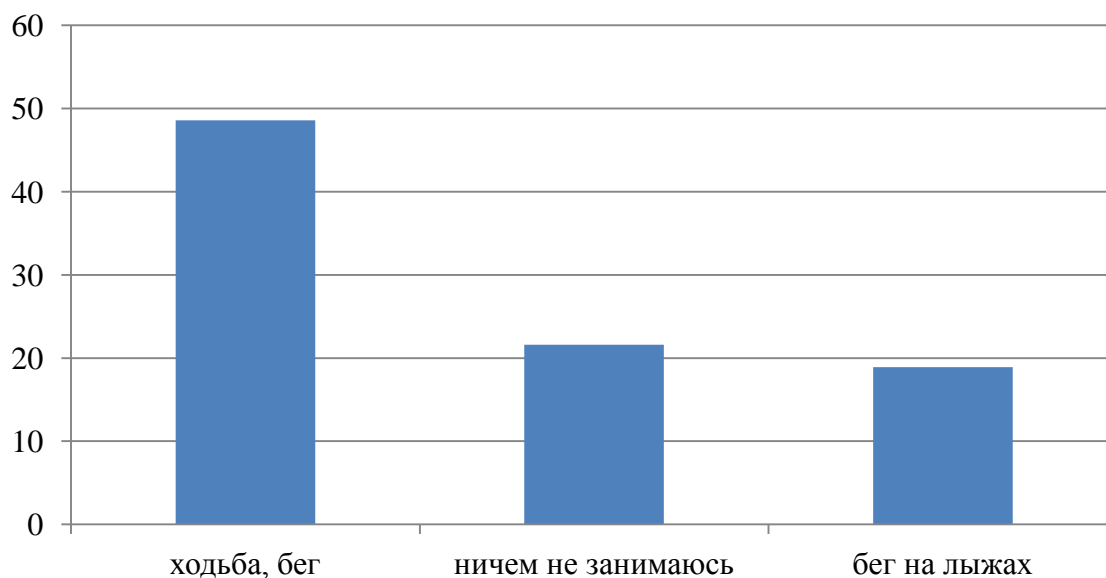


Рис. 1. Какими видами двигательной активности занимаетесь?

При ответе на вопрос: «Какой норматив является для Вас самым легким?» – 29,7% респондентов указали наклон вперед, по 21,6% – бег на лыжах и стрельба. Самым сложным нормативом опрошенные указали на подтягивание на перекладине (сги-

бание-разгибание рук из упора лежа) и плавание – по 35,1%, на третьем месте – стрельба, ее отметили 21,6% респондентов.

Самым часто задаваемым вопросом является: «А зачем мне это надо?». В связи с этим был задан вопрос: «Какое поощрение Вы хотели бы получить за выполненные нормативы?». По 24,3% хотели бы получить абонемент в фитнес-центр или в бассейн или дополнительные дни к отпуску и 13,5% – денежное вознаграждение в виде премии, несколько человек указали сумму в 1000000 рублей. К сожалению, мало кто ответил, что главным результатом должно быть хорошее здоровье.

На рис. 1 показано, какими видами двигательной активности занимаются опрошенные: больше всего опрошенных (48,6%) используют ходьбу или бег и 18,9% – бег на лыжах. Большой популярностью в поселке пользуется скандинавская ходьба. Поселок окружен лесным массивом, имеется парк с дорожкой для занятий физкультурой и спортом и недалеко «тропа здоровья», т.е. имеются хорошие условия для работы над своим здоровьем.

На рис. 2 показано, сколько часов в неделю выделяют опрошенные на двигательную активность. Большая часть опрошенных (70,3%) тратят на нее до 3 часов в неделю, т.е. меньше 26 минут в день; 21,6% – ничем не занимаются; 5,4% двигаются от 3 до 6 часов в неделю и всего лишь 2,7% – больше 6 часов. Это свидетельствует о том, что двигательная активность учителей находится на низком уровне, они мало внимания уделяют своему здоровью.

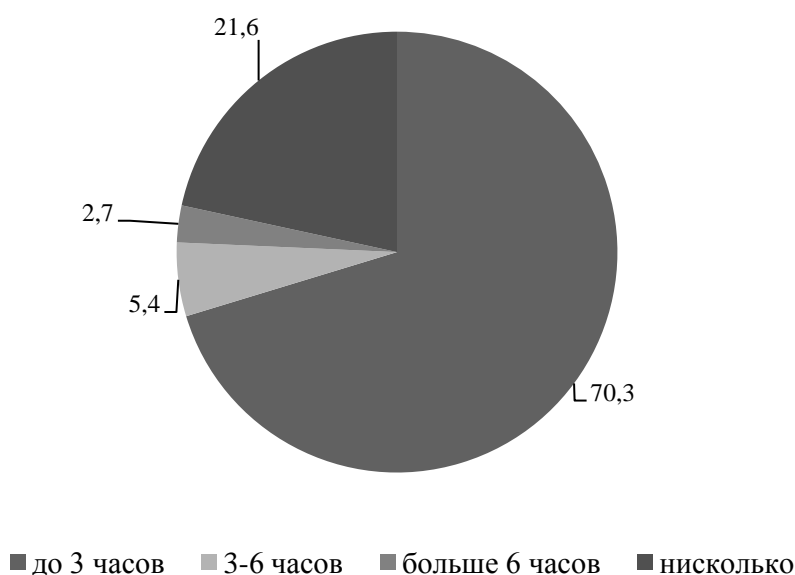


Рис. 2. Сколько часов в неделю занимаетесь двигательной активностью?

В связи с недостаточным уровнем двигательной активности большая часть учителей (56,8%) имеют средний уровень физического здоровья, 29,7% – низкий, 8,1% не смогли оценить его и всего лишь 5,4% оценили свой уровень здоровья как высокий. Среди опрошенных 91,9% не имеют спортивного разряда и 8,1% имеют 1 разряд, т.е. скорее всего раньше занимались спортом.

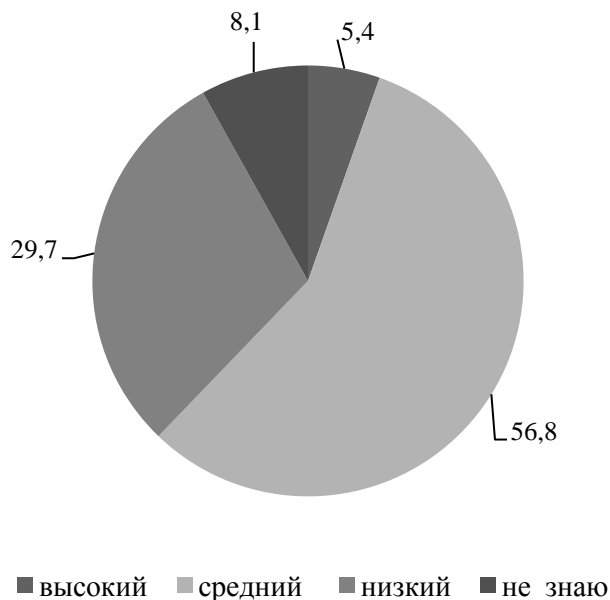


Рис. 3. Как Вы оцениваете свой уровень физического здоровья?

Выводы. Результаты опроса показали, что физическое здоровье учителей находится не на должном уровне, мало внимания они уделяют занятиям физической культурой и спортом, т.е. не занимаются своим здоровьем. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье на 50% зависит от образа жизни, в котором главную роль играет двигательная активность. Всего лишь 8,1% опрошенных имеют желание проверить свои силы в выполнении нормативов комплекса ГТО. Для вовлечения основной массы населения в физкультурное движение нужны определенные стимулы [3]. По нашему мнению, главным результатом должно быть приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и улучшение физического здоровья населения России.

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

3. Медведкова Н.И., Илькевич К.Б., Медведков В.Д. Повышение мотивации россиян к сдаче нормативов комплекса ГТО // Образование. Наука. Культура: материалы VI Международ. научно-практической конференции. – Гжель, 2015. – С. 722-725.

4. Медведкова Н.И., Зотова Т.В. Выявление отношения учащихся начальных классов и их родителей к физической культуре // Образование. Наука. Культура: материалы VI Международ. научно-практической конференции. – Гжель, 2015. – С. 726-727.

5. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Тиунова Т.А., Иванов К.Г. Изучение отношения учащихся к занятиям физической культурой и внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 14-17.

References

1. Vserossijskij fizkul'turno-sportivnyj kompleks «Gotov k trudu i oboro-ne» (GTO): dokumenty i metodicheskie materialy / sost. N.V. Parshikova, V.V. Babkin, P.A.Vinogradov, V.A.Uvarov. – М.: 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 Mezhdunarod. nauchno-prakticheskoy konferencii. – Tyumen', 2016. – CH. 2. – S. 147-149.

3. Medvedkova N.I., Il'kevich K.B., Medvedkov V.D. Povyshenie motivacii rossiyan k sdache normativov kompleksa GTO // Obrazovanie. Nauka. Kul'tura: materialy VI Mezhdunarod. nauchno-prakticheskoy konferencii. – Gzhel', 2015. – S. 722-725.

4. Medvedkova N.I., Zotova T.V. Vyyavlenie otnosheniya uchashchihsya nachal'nyh klassov i ih roditelej k fizicheskoj kul'ture // Obrazovanie. Nauka. Kul'tura: materialy VI Mezhdunarod. nauchno-prakticheskoy konferencii. – Gzhel', 2015. – S. 726-727.

5. Fursov A.V., Sinyavskij N.I., Tiunova T.A., Ivanov K.G. Izuchenie otnosheniya uchashchihsya k zanyatiyam fizicheskoj kul'turoj i vnedreniyu Vserossijskogo fiz-kul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» v sisteme obrazovaniya // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2016. – № 4. – S. 14-17.

Контактная информация: medvedkovani@yandex.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УНИЛАТЕРАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Мирзаев Дж.А., магистрант

Тульский государственный университет

В статье представлены известные научные данные об использовании односторонних движений в физической культуре, дан сравнительный анализ унилатеральных и билатеральных упражнений.

Ключевые слова: унилатеральные упражнения; односторонние движения; билатеральный дефицит; билатеральные упражнения.

EFFECTS OF UNILATERAL EXERCISES

Mirzayev J.A., Graduate

Tula State University

The article presents widely known research data on using bilateral movements in Physical Education. The comparative analysis of unilateral and bilateral exercises is given.

Keywords: unilateral exercises; unilateral movements; bilateral deficit; bilateral exercises.

В своей повседневной жизни, человек преимущественно выполняет односторонние (унилатеральные) движения, но в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности чаще отдается предпочтение двустороннему варианту (билатеральному) выполнения упражнения. Behm и коллеги [1] выявили большую активацию глубоких мышц спины, во время выполнения жима одной рукой стоя и стабилизаторов нижней части живота, при жиме одной рукой, но в положении лежа. В 1992 году [2], изучалось влияние односторонних упражнений на силу, мощность и выносливость ног. В исследовании принимали участие 20 молодых людей (10 мужчин и 10 женщин). Тренировочная группа применяла односторонний режим тренировок, три раза в неделю, в течение семи недель, вторая группа была контрольной. Обе группы показали эффект перекрестного обучения (стимуляция нервной активности в противоположной неактивной конечности), это касалось, как силовых возможностей и мощности, так и характеристики выносливости мышц ног. Пиковый крутящий момент четырехглавой мышцы, в сред-

нем увеличился на 19% в тренируемой стороне и на 11% был увеличен в неактивной стороне. В задних мышцах бедра произошли следующие изменения – увеличение на 14%, на 5%, соответственно. Выносливость повысилась на 15% в активной стороне и на 7% в неактивной стороне в четырехглавой мышце, и +17% и +7% в задних мышцах бедра. В целом силовые возможности в неактивных конечностях составили +36% (задние мышцы бедра) и +58% (четырёхглавая мышца бедра). Неактивные задние мышцы бедра показали большую выносливость, по сравнению с силовыми возможностями и показателями мощности, а в четырехглавой мышце наблюдался обратный эффект. Botton и коллеги [3] в своем исследовании сравнили нейромышечную адаптацию одно-сторонних и двусторонних мышечных сокращений у женщин. Из 43 активных молодых женщин создали три группы: контрольная, односторонняя и двусторонняя тренировочные группы, которые тренировались по два раза в неделю, в течение двенадцати недель. Мышечная сила измерялась как в одностороннем порядке, так и в двустороннем тестировании. По результатам тестирования в обеих тренировочных группах увеличился одноповторный максимум (1ПМ) участниц, а также изометрическая сила. Односторонний вариант исполнения упражнений продемонстрировал большее увеличение изометрической силы, нежели двусторонний вариант (подробно о результатах тестирования в таблице 1).

Таблица 1

Результаты динамической и изометрической силы до и после тренировок, в односторонних и двусторонних вариантах исполнения

	Односторонняя группа		Двусторонняя группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После	До	После
Билатеральное тестирование (1ПМ)	39.0 ±7.3	46.6 ±7.2	35.7 ±7.6	45.5 ±8.0	36.7 ±8.1	37.0 ±9.6
Унилатеральное тестирование (1ПМ)	38.0 ±7.8	50.2 ±8.3	34.9 ±6.8	43.1 ±7.3	39.1 ±10.0	39.2 ±10.2
Билатеральной крутящий момент	286.6 ±48.3	327.6 ±57.3	274.2 ±59.1	307.7 ±58.0	278.5 ±57.3	265.7 ±50.7
Унилатеральный крутящий момент	323.7 ±60.8	390.0 ±65.8	311.0 ±62.4	342.5 ±72.3	324.0 ±55.0	323.9 ±56.9

Мышечный объем также увеличился для обеих тренировочных групп. После тестирования односторонняя группа показала значительный двусторонний дефицит.

Результаты этого исследования подтверждает эффективность односторонних упражнений в увеличении силовых показателей, помимо этого исследование показало, что односторонний или двусторонний вариант выполнения упражнений не имеет решающей роли в улучшении морфологических адаптаций и двусторонней мышечной силы у нетренированных женщин. В более раннем исследовании Botton с коллегами [4] сравнили двусторонний дефицит конечностей между изометрическими и концентрическими сокращениями разгибателей колена. Участниками выступили одиннадцать здоровых мужчин, которые проходили тестирование в одностороннем или двустороннем режиме выполнения, с перерывом в 48 часов.

Таблица 2

Участники	Мышечное сокращение	
	Билатеральное выполнение	Унилатеральное выполнение
1	3.038	3.309
2	2.758	3.426
3	1.888	1.950
4	2.036	2.020
5	1.910	2.093
6	1.659	1.778
7	1.817	3.209
8	2.158	2.749
9	2.813	3.439
Среднее значение и стандартные отклонения	2.231 ± 504	2.663 ± 701

Тестирование заключалось в пяти изокинетических концентрических сокращениях и трех изометрических сокращениях разгибателей колена при 60° сгибания в коленном суставе. Оба режима мышечных сокращений показали большое значение в одностороннем варианте исполнения, в двустороннем режиме было значительное различие между ними. Авторы пришли к выводу, что если производительность мышц увеличивается при односторонних движениях, то на практике спортсменами/тренерами могут быть использованы односторонние упражнения в целях повышения тренировочных нагрузок. В 2012 году, бразильские ученые сравнивали ЭМГ активность дельтовидной

мышцы при односторонних и двусторонних вариантах выполнения армейского жима на тренажере. Девять мужчин (возраст от 20 до 30 лет) выполняли упражнение с 90% интенсивностью от максимума. Итоговые результаты продемонстрировали относительно высокую ЭМГ активность недоминантной стороны, по сравнению с доминантной (таблица 2). Это исследование выявило в дельтовидной мышце билатеральный дефицит.

Максимальное производство изометрической силы (МПИС) в пожилом возрасте значительно уменьшается, а билатеральный дефицит (БД), наоборот, постепенно увеличивается. В связи с этим, возникает острая необходимость в принятии мер для снижения негативных воздействий в этом возрасте.

Были исследованы возрастные различия МПИС и БД. Задачей исследования было сравнение влияния силовых и координационных тренировок на МПИС и БД в разгибателях ног у пожилых людей (старше 65 лет). Участники были распределены на три группы: силовая группа (19 человек), координационная группа (14 человек) и контрольная группа из 20 человек. Билатеральные силовые нагрузки для ног проводились в течение тринадцати недель (три тренировки в неделю) с 80% нагрузок от одноповторного максимума. Координационные тренировки проводились преимущественно с использованием односторонних упражнений на нестабильной поверхности. Данное исследование обнаружило значительное увеличение унилатеральных и билатеральных МПИС после силовых и координационных тренировок. Двусторонний дефицит (таблица 3) также снизился после обоих режимов тренировок. Итак, оба этих режима привели к увеличению МПИС и снижению БД разгибателей ног у пожилых людей, к тому же почти достигая уровня молодых людей.

Таблица 3

Снижение билатерального дефицита

Группы	Билатеральный дефицит
Силовая/билатеральная	73%
Координационная/унилатеральная	40%
Контрольная группа (молодые)	9%

В 2005 году Hupal и др. [7] наблюдали за изменениями в объеме мышц и увеличением силовых возможностей у представителей обоих полов, после унилатеральных силовых тренировок. Исследование было масштабным (342 женщины и 243 мужчины), что намного увеличивает достоверность полученных результатов. Продолжительность

исследования составила 12 недель, возраст участников варьировался от 18 до 40 лет. Тестирование изометрической силы до исследования проводилось в течение трех дней, а после 12 недельного исследования, тестирование уже проводилось в течение двух дней. Участники выполняли силовую программу с не доминирующей рукой. После определения разового максимума, были использованы веса, с которыми они могли выполнять 12, 8 и 6 повторений с использованием стандартных формул. Это исследование привело к следующим умозаключениям:

- особых гендерных различий в увеличении силовых показателей при односторонних тренировках не наблюдается;

- мужчины опережают женщин в приросте мышечного объема, но немного уступают им в плане роста силы после физических нагрузок.

Hakkinen и коллеги [8] поставили два эксперимента, в которых участвовали, как молодые, так и пожилые люди обоих полов. В первом эксперименте было 10 молодых, по 12 мужчин и женщин старше 50 лет (50+) и 12 пожилых мужчин/женщин для изучения максимальной силы (1ПМ) и ЭМГ активности мышц разгибателей коленного сустава во время выполнения двусторонних и односторонних концентрических сокращений на динамометре. Во втором эксперименте необходимо было оценить максимальную изометрическую силу, кривую силу времени и ЭМГ активность разгибателей колена в ходе двусторонних и односторонних сокращений у 10 молодых и 10 пожилых мужчин. Экспериментальные данные продемонстрировали, что двусторонний 1ПМ был выше у молодых, чем у 50+ (165,5 +/- 25,5 кг против 127,7 +/- 24,5 кг), а силовые показатели вторых превышали результаты пожилых людей (109 +/- 17,7 кг). Все группы показали большую ЭМГ активность при двусторонних сокращениях. Максимальная изометрическая сила молодых была больше, нежели у пожилых мужчин во время второго эксперимент, а также в обеих группах двусторонняя сила, ЭМГ активность и кривая сила времени превосходили одностороннюю. Исследование выявило снижение производительности изометрической и концентрической силы мышц разгибателей колена, что вероятнее всего связано с селективной атрофией мышц/уменьшением скорости активации мышц.

Costa и др. [9] исследовали влияние односторонних и двусторонних силовых упражнений на максимальную силу, общий объем нагрузок и лактат в крови у тренированных мужчин. 12 мужчин оценивали на 1ПМ в разгибании ног, применяя односторонние и двусторонние мышечные сокращения. Силовые нагрузки проводили по 3 подхода, до отказа, с использованием 50% нагрузок от 1ПМ. Была существенная разница

в 1ПМ: двусторонний вариант – 120+/-11,9; односторонний вариант – 135+/-20,2 кг. Общее количество выполняемых повторений в двусторонних тренировках превосходил односторонний тренинг. В обоих режимах тренировок после первого подхода лактат в крови увеличивался, а далее оставался стабильным.

Выводы.

1. Активация глубоких мышц спины и стабилизация нижней части живота лучше при выполнении жима одной рукой лежа.
2. Задние мышцы бедра на пассивной стороне бывают выносливее, а в четырехглавой мышце значительно выше – сила и мощность.
3. Изометрическая сила более эффективно откликается на односторонний вариант исполнения и если мужчины более склонны к гипертрофии, то женщины способны их в увеличении силы.
4. Скорее всего, для морфологической адаптации не играет большой роли вариант выполнения – односторонний/двусторонний. Оба этих режима способны привести к увеличению МПИС и одновременно снижению билатерального дефицита в пожилом возрасте, но не хватает данных для верхних конечностей.
5. Электромиографическая активность мышц выше при двусторонних сокращениях, а лактат в крови увеличивается вне зависимости от варианта выполнения.

Литература

1. Behm DG, Leonard A, Young W, Bonsey A, and MacKinnon S. Trunk muscle EMG activity with unstable and unilateral exercises. *J Strength Cond Res* 19: 193-201, 2005.
2. Kannus P, Alosa D, Cook L, Johnson RJ, Renström P, Pope M, Beynonn B, Nichols C, and Kaplan M. Effect of one-legged exercise on the strength, power and endurance of the contralateral leg. A randomized, controlled study using isometric and concentric isokinetic training. *Eur J Appl Physiol* 64: 117-126, 1992.
3. Botton CE. et al. Neuromuscular adaptations to unilateral vs. bilateral strength training in women. *J Strength Cond Res*. 2016 Jul; 30(7):1924-32.
4. Botton CE. et al. Bilateral deficit between concentric and isometric muscle actions. *Isokinetics and Exercise Science*, vol. 21, no. 2, pp. 161-165, 2013.
5. Fernando Nazario-de-Rezende et al. Bilateral deficit in multiarticular exercise for upper extremities. *Rev Bras Med Esporte* vol.18 no.6 Sao Paulo Nov./Dec.2012.

6. Beurskens, R. et al. Effects of heavy-resistance strength and balance training on unilateral and bilateral leg strength performance in old adults (2015). Plos one 10, e0118535.

7. Hubal M.J. Variability in muscle size and strength gain after unilateral resistance training. Med. Sci. Sports Exerc., Vol.37, №6, pp. 964-972, 2005.

8. Hakkinen , K. et al. Muscle activation and force production during bilateral and unilateral concentric and isometric contractions of the knee extensor in men and women at different ages. Electromyogr. Clin. Neurophysiol. 37: 131-142, 1997.

9. Costa, E. et al. Effect of unilateral and bilateral resistance exercise on maximal voluntary strength, total volume of load lifted, and perceptual and metabolic responses (2015). Biology of Sport 32, 35-40.

Контактная информация: djhavidmirzoev@mail.ru

**ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЫСТРЫХ И ТОЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
ДЕЙСТВИЙ УЧЕНИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В РАЗНЫХ УСЛОВИЯХ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ**

Скляров В.М., кандидат педагогических наук, старший преподаватель

Волгоградская государственная академия физической культуры

Парсанов Н.С., учитель

МОУ Гимназия № 1, г. Волгоград

Фролова Н.В., учитель

МОУ СШ № 43, г. Волгоград

В статье рассматривается проблема совершенствования методики быстрых и точных двигательных действий учащихся младшего школьного возраста. Именно этот возрастной период является наиболее благоприятным для развития двигательных способностей, воспитания потребности в двигательной активности, заинтересованности в регулярных занятиях физической культурой. Из результатов исследования видно, что с возрастом происходят не существенные изменения показателей, характеризующие точность двигательных действий.

Ключевые слова: двигательные действия; быстрота; точность.

**THE INDICES FEATURES OF RAPID AND ACCURATE MOTOR ACTIONS OF
PRIMARY SCHOOL STUDENTS WHILE DOING PHYSICAL EXERCISES IN
DIFFERENT CONDITIONS**

Sklyarov V.M., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Senior Lecturer
Volgograd State Physical Education Academy

Parsanov N.S., Teacher
Gymnasium № 1, Volgograd

Frolova N.V., Teacher
General education school № 43, Volgograd

The article deals with the problem of improving techniques of rapid and accurate movements of primary school students. This age period is the most favorable for the development of motor abilities, needs in physical activity, interest in regular physical activity. The results of the study show that with age there are not significant changes of the accuracy indices of motor actions.

Keywords: motor action; rapidity; accuracy.

Одной из важнейших задач физического воспитания учащихся младшего школьного возраста является совершенствование методики быстрых и точных двигательных действий [1]. Именно этот возрастной период является наиболее благоприятным для развития двигательных способностей, воспитания потребности в двигательной активности, заинтересованности в регулярных занятиях физической культурой. На сегодняшний день, применяемая в учебном процессе методика обучения двигательным действиям учащихся младшего школьного возраста, несовершенна: мало внимания уделяется воспитанию координационных способностей; используется ограниченное количество средств и методов обучения двигательным действиям; выполнение физических упражнений происходит зачастую в стандартных условиях; в разное время развивают скоростные и координационные способности [3; 4].

В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ литературных источников; педагогические контрольные испытания; обобщение передового практического опыта; методы математической статистики [2].

Результаты исследования. Нами анализировалась результативность двигательных действий у 113 мальчиков младшего школьного возраста (7-10 лет) в разных усло-

виях выполнения упражнений на базе МОУ Гимназия № 1 Центрального района г. Волгограда. Были проведены исследования у мальчиков в возрасте 7 лет при метании теннисного мяча по секторам в круг радиусом 1,0 м в обычных условиях. Лучшего показателя точности добился Мосальский Р. Наибольшее количество промахов было выявлено у Нарулаева Р. (25 штрафных очков). При попадании в первый сектор точно направили мяч 35,7% испытуемых, во второй сектор – 42,9% мальчиков, в третий – всего 21,4%, в четвёртый – 71,4%, в пятый – 64,3%, в шестой – 42,9%, в седьмой – 57,1%, в восьмой – 57,1% (таблица 1).

Таблица 1

Динамика показателей точности бросков теннисного мяча по секторам у мальчиков младшего школьного возраста в разных условиях выполнения упражнений

Возраст, лет	Номера секторов								Средние показатели, %
	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Показатели, %								
7 (n=28)	35,7	42,9	21,4	71,4	64,3	42,9	57,1	57,1	48,9
	7,1	7,1	14,3	0	14,3	7,1	14,3	14,3	9,8
	17,9	14,3	28,6	21,3	21,3	14,3	17,9	21,3	19,6
8 (n=28)	42,9	28,6	57,1	28,6	71,4	57,1	85,7	57,1	53,6
	14,3	14,3	0	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	12,5
	28,6	17,9	21,3	14,3	21,3	17,9	14,3	25,0	20,1
9 (n=24)	8,3	66,7	66,7	50,0	66,7	33,3	50,0	69,2	51,4
	8,3	16,7	8,3	16,7	25,0	16,7	8,3	16,7	14,6
	12,5	16,7	16,7	25,0	20,8	16,7	29,2	25,0	20,3
10 (n=33)	27,3	27,3	45,5	63,6	63,6	36,4	63,6	36,4	45,5
	9,1	9,1	18,2	0	9,1	18,2	9,1	9,1	10,2
	18,2	24,2	21,2	18,2	21,2	24,2	27,3	24,2	22,3

Примечание: в первой строке представлены показатели точности метаний в обычных условиях (время метаний не лимитировалось), во второй отражены характеристики скоростного (время метания лимитировалось), метания на точность, в третьей – показатели скоростного метания в один сектор

Точность попаданий в первой половине бросков составила 42,9%, во второй очереди – 55,4%. При выполнении этого упражнения очевидно увеличение точности бросков с шестого по восьмой сектор.

Среднеарифметический показатель точности бросков теннисного мяча у детей

7 летнего возраста составил 48,9%, количество отклонений составили – $10,43 \pm 7,38$ баллов (рис. 1). У данного контингента детей показатели отклонений переменны ($V=70,8\%$), это подтверждает высокую значимость индивидуальных особенностей в развитии занимающихся при выполнении данных упражнений.

Были проведены исследования у мальчиков в возрасте 8 лет. Средний показатель отклонений составил $9,00 \pm 5,63$ баллов. Коэффициент вариации отклонений перемен и составляет $V=62,6\%$. Точно попали в первый сектор 42,9% учеников, во второй – 28,6%, в третий – 57,1%, в четвёртый – 28,6%, в пятый – 71,4%, в шестой – 57,1%, в седьмой – 85,7%, в восьмой – 57,1% занимающихся.

Средний показатель точности попаданий с первого по четвёртый сектор составил 39,3%, с пятого по восьмой – 67,8%, а обобщённый – 53,6%. У данного контингента учеников отмечается существенное увеличение точности бросков с пятого по восьмой сектор.

Были проведены исследования детей в возрасте 9 лет. Средний показатель отклонений равен $9,42 \pm 5,52$ баллов, коэффициент вариации – 58,6%. У них были выявлены значительные перепады (с 2 до 20 баллов) индивидуальных значений отклонений данных характеристик. В первый сектор всего попали 8,3% детей, во второй – 66,7%, в третий – 66,7%, в четвёртый – 50,0%, в пятый – 66,7%, в шестой – 33,3%, в седьмой – 50,0%, в восьмой – 69,2% занимающихся. С первого по четвёртый сектор средний показатель точности бросков составил 47,9%, с пятого по восьмой – 54,8%, а общий средний показатель – 51,4%.

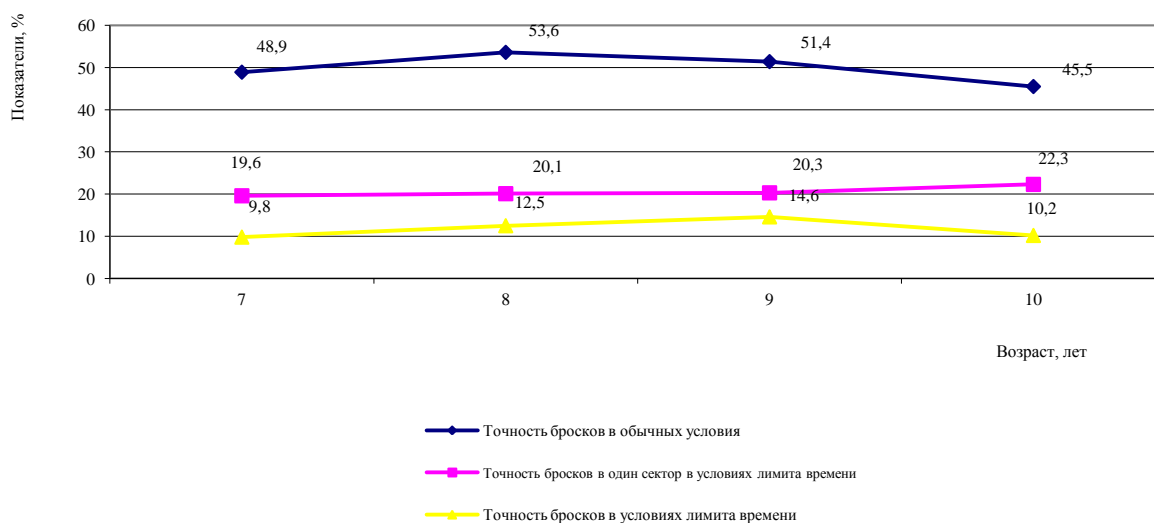


Рис. 1. Динамика показателей точности бросков теннисного мяча по секторам у мальчиков младшего школьного возраста в различных условиях

По исследованиям детей в возрасте 10 лет средний показатель отклонений бросков составил $10,27 \pm 7,17$ баллов, коэффициент вариации – 69,8%. Первый сектор поразили 27,3% мальчиков, второй – 27,3%, третий – 45,5%, четвертый – 63,6%, пятый – 63,6%, шестой – 36,4%, седьмой – 63,6%, восьмой – 36,4% детей. С первого по четвертый сектор показатель точности бросков в среднем составил 40,9%, с пятого по восьмой – 50,0%, а обобщённый – 45,5%.

Анализ результатов точности бросков теннисного мяча по секторам показывает, что у мальчиков в возрасте от 7 до 10 лет не выявлено значительных возрастных изменений в данных характеристиках.

Были проведены исследования при метании теннисного мяча по секторам в условиях лимита времени, и в результате этого значительно снизился показатель точности попадания у всего обследуемого контингента. У детей в возрасте 7 лет эти характеристики колебались в диапазоне от 7,1 до 14,3%, при среднем показателе 9,8%.

Таким образом, фактор метания теннисного мяча по секторам в условиях лимита времени у данного контингента увеличивает отклонения от назначенного сектора в 2,3 раза и снижает точность бросков в 5,0 раз.

Были проведены исследования у ребят в возрасте 8 лет и показатели точности бросков по секторам в условиях лимита времени несколько увеличиваются (в среднем 12,5%). Снижается (11,6%) недостоверно (в сравнение с возрастом 7 лет) величина отклонений от назначенного сектора.

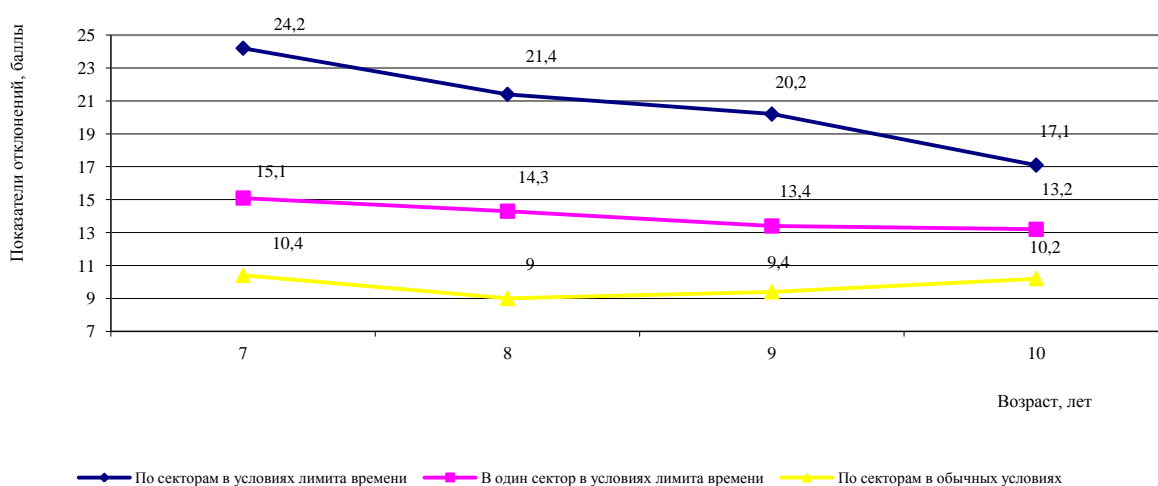


Рис. 2. Возрастная динамика показателей точности бросков теннисного мяча по секторам у учащихся младшего школьного возраста в различных условиях выполнения упражнения

В результате проведения челночного бега 10×6 м, где характеризуются способностью быстро изменять (увеличивать и уменьшать) скорость бега, точно остановиться и быстро повернуться.

Мальчики в возрасте 7 лет в среднем пробегают эту дистанцию за $29,69 \pm 2,61$ с, коэффициент вариации составил 8,8%. В челночном беге 10×6 м лучший результат в этом возрасте (23,0 с) показал Мосальский Р.

В возрасте 8 лет средний показатель челночного бега у мальчиков 10×6 м составил $30,98 \pm 5,73$ с, коэффициент вариации – 18,5%. В этом возрасте лучший результат у Насирова Т. (23,13 с). Существенный прирост (9,7%, $p < 0,01$) выявлен нами у мальчиков в возрасте 9 лет, их показатели в среднем составили $27,98 \pm 2,31$ с, коэффициент вариации – 8,3%. Лучший результат (24,6 с) показал Павлов Д.

В возрасте 10 лет наблюдается дальнейшее улучшение результатов в челночном беге 10×6 м (12,3%, $p < 0,01$), показаны лучший средний ($24,55 \pm 2,17$ с) и лучший индивидуальный (Арзуманян Г. – 20,9 с) показатели. Коэффициент вариации составил 10,4%. Следовательно, в этом упражнении интенсивное улучшение результатов проявляются только в возрасте 9-10 лет.

При проведении исследований ведения баскетбольного мяча по ориентирам во многом обусловлены скоростью передвижения учеников. В возрасте 7 лет выполняют это упражнение в медленном беге 71,4% учащихся, в 8 лет – 85,7%, в 9 лет – 91,7%, в 10 лет – 90,9%.

При ведении баскетбольного мяча с максимальной скоростью значительно снижает показатели точности выполнения этого упражнения (попадание в квадраты): возраст 7 лет – 50,0%, 8 лет – 80,0%, 9 лет – 83,3%, 10 лет – 81,8%. С возрастом разница результатов ведения баскетбольного мяча по ориентирам в различных условиях постепенно уменьшается: в 7 лет она составляет 21,4%, в 8 лет – 5,7%, в 9 лет – 8,4%, в 10 лет – 9,1%. Это обусловлено большей интенсивностью приростов показателей ведения баскетбольного мяча по ориентирам (с максимальной скоростью).

Средние результаты скорости ведения баскетбольного мяча по ориентирам, изменялись с возрастом: 7 лет – $4,16 \pm 0,62$ с, 8 лет – $4,10 \pm 0,58$ с, 9 лет – $4,27 \pm 0,55$ с, 10 лет – $3,83 \pm 0,40$ с. Достоверные различия данных результатов точности ведения баскетбольного мяча по ориентирам выявлены в возрасте 7 лет (21,4%, $p < 0,01$), 10 лет (9,1%, $p < 0,05$).

Передвижения в выпадах по прямоугольникам в обычных условиях показывают, что у мальчиков младшего школьного возраста относительно устойчиво изменяются оценочные показатели данного упражнения: в возрасте 7 лет – $3,93 \pm 0,83$ баллов, в возрасте 8 лет – $3,71 \pm 0,95$ баллов, в возрасте 9 лет – $4,00 \pm 0,85$ баллов, в возрасте 10 лет – $4,27 \pm 0,79$ баллов. При ускоренном передвижении выпадами по прямоугольникам заметно снижаются оценочные результаты, особенно в возрасте 7 лет (17,3 %, $p < 0,01$).

При анализе показателей лазания по гимнастической стенке одноименным способом наблюдается аналогичная закономерность. Средние результаты оценок выполнения данного упражнения в обычных условиях постепенно увеличиваются (с 3,79 до 4,09 баллов). Выполнение этого упражнения в условиях лимита времени приводят к достоверному (пятипроцентный уровень значимости) снижению точности двигательных действий, что сказывается на оценке его выполнения: 7 лет – $3,21 \pm 0,77$ баллов, 8 лет – $3,36 \pm 0,84$ баллов, 9 лет – $3,58 \pm 0,69$ баллов, 10 лет – $3,58 \pm 0,68$ баллов.

Заключение. Результаты исследования показали, что с возрастом происходят не существенные изменения показателей, характеризующие точность двигательных действий. Достоверные приросты данных результатов проявляются в различные возрастные периоды. Данные характеристики имеют довольно высокую вариабельность. При выполнении упражнений, фактор лимита времени оказывает отрицательное влияние на точность двигательных действий.

Литература

1. Абольянина С.Г. Дифференцированная технология физического воспитания детей с различным уровнем физической подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2009. – 24 с.
2. Богословский И.Н., Шептикин С.А. Анализ двигательной активности школьников в течение учебного года // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. - № 2 (16). – С. 7-10.
3. Борцова А.Н. Дифференцированное физическое воспитание школьниц на основе учёта особенностей интегральных показателей их физического состояния: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2006. – 25 с
4. Возжаева Е.И., Цветкова Т.К. Всероссийский конгресс учителей физической культуры // Физическая культура в школе. – 2012. – № 3. – С. 4-12.

References

1. Abol'yanina S.G. Differencirovannaya tekhnologiya fizicheskogo vospitaniya detej s razlichnym urovnem fizicheskoy podgotovlennosti: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – Habarovsk, 2009. – 24 s.
2. Bogoslovskij I.N., SHeptikin S.A. Analiz dvigatel'noj aktivnosti shkol'-nikov v techenie uchebnogo goda // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2016. – № 2 (16). – S. 7-10.
3. Borcova A.N. Differencirovannoe fizicheskoe vospitanie shkol'nic na os-nove uchyota osobennostej integral'nyh pokazatelej ih fizicheskogo sostoyaniya: avto-ref. dis. ... kand. ped. nauk. – Volgograd, 2006. – 25 s
4. Vozzhaeva E.I., Cvetkova T.K. Vserossijskij kongress uchitelej fizicheskoy kul'tury // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 2012. – № 3. – S. 4-12.

Контактная информация: nikolai-parsanov@yandex.ru

ПРОБЛЕМА ОТБОРА ПЕРСПЕКТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Фатьянов И.А., кандидат педагогических наук, доцент

Чёмов В.В., доктор педагогических наук, доцент

Барабанкина Е.Ю., аспирант

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена проблеме отбора высокоодаренных детей для занятий легкой атлетикой. В статье анализируется проблемная ситуация, связанная с относительно поздними нормативными рамками набора детей в группы предварительной подготовки. Авторами проведен анализ комплекса факторов, влияющих на эффективность процесса спортивного отбора в легкой атлетике, рассмотрены перспективные направления совершенствования системы отбора на начальных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

Ключевые слова: легкая атлетика; спортивный отбор; юные спортсмены; многолетняя подготовка спортсменов.

THE PROBLEM OF SELECTING TALENTED ATHLETES IN ATHLETICS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Fatyanov I.A., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Chemov V.V., Doctor of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Barabankina E.Yu., Postgraduate student

Volgograd State Physical Education Academy

The article is devoted to the problem of selecting talented children in athletics. The paper analyzes the time-delay-related problem of selecting children to preliminary training groups. The authors analyze a set of factors affecting the efficiency of track and field recruiting; discuss some prospective ways of improving the selection system at the initial stages of athlete's long-term preparation.

Keywords: athletics; sports selection; young athletes; long-term athlete's preparation.

Введение. Достижение уровня соревновательной результативности, позволяющего конкурировать на международной арене, результат целенаправленного процесса многолетней подготовки спортсменов. Продуктивность данного процесса определяется целым рядом факторов, основным из которых является максимальное соответствие индивидуальных характеристик личности избранному виду спортивной деятельности.

Современный уровень соревновательного результата, демонстрируемый элитными легкоатлетами, диктует чрезвычайно высокие требования к качеству того ресурса, который подвергается целенаправленному педагогическому воздействию в ходе тренировочного процесса на протяжении длительного периода подготовки [10]. Применение самых передовых технологий спортивной подготовки позволяет достигнуть целевого уровня конкурентоспособности исключительно при условии, что объектом педагогического воздействия являются носители действительно выдающихся двигательных возможностей. Отбор и спортивная ориентация являются не только важнейшим, но и ключевым элементом системы подготовки легкоатлетов на современном этапе [1; 4; 5]. Основной задачей исследования на данном этапе являлось определение

перспективных направлений на основе анализа проблем, возникающих на этапе предварительного отбора юных легкоатлетов.

Методика исследования. С целью объективной оценки современного состояния проблемы спортивного отбора проводился аналитический обзор специальной научной и методической литературы, посвященной различным аспектам организации процесса спортивного отбора и ориентации легкоатлетов. Проведен сравнительный анализ концепций построения многолетней подготовки принятой отечественными специалистами и применяемых подходов, описанных в зарубежной литературе и в программах развития ИААФ, в частности.

Для определения степени реализации существующих рекомендаций по отбору в практике работающих тренеров, определения основных критериев первичного отбора детей для занятий легкой атлетикой в ходе опроса и анкетирования специалистов была проведена экспертная оценка. Опрос проводился среди тренеров по легкой атлетике специализированных образовательных учреждений города Волгограда (n=22). Был разработан вариант анкеты, состоящей из 14 вопросов. Анкетирование было проведено с условным разделением респондентов на две группы: молодые специалисты (стаж работы до 5 лет) (n=11); квалифицированные тренеры, работающие со спортсменами высокого класса (n=11).

На данном этапе исследования решалась задача на основе всестороннего анализа объективных данных определить компоненты системы подготовки спортсменов, требующих модернизации.

Результаты исследования. Анализ нормативных документов, регламентирующих процедуру первоначального набора в группы начальной подготовки, показывает, что в легкой атлетике, как виде спорта, складывается проблемная ситуация, которая неблагоприятно влияет на качество данного процесса. Установленный нормативными документами (таблица 1), минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки (9-10 лет) не вызывает сомнения с позиции учета биологических закономерностей развития человека и максимально учитывает требования спортивной специализации [1-9].

Однако на практике складывается ситуация, когда конкуренция со стороны других видов спортивной деятельности, в которых набор в группы происходит на более ранних этапах (6-8 лет) заметно сокращает базу для проведения качественной процедуры отбора действительно двигательного-одаренных детей. Таким образом, можно констатировать, что на момент осуществления набора в группы начальной подготовки по ви-

ду спорта легкая атлетика заметная часть контингента детей, потенциально представляющих интерес в плане перспектив спортивной подготовки, уже задействована в тренировочном процессе в других видах спорта.

Для того, чтобы каким-то образом минимизировать потери потенциальной ресурсной базы и в дальнейшем обеспечить приток контингента при наборе в группы начальной подготовки, специалисты вынуждены либо несколько отходить от требований нормативной документации, сдвигая сроки начала занятий в группах, либо находить формы занятий с детьми вне рамок существующего регламента.

Таблица 1

Структура, продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

№	Этапы спортивной подготовки	Продолжительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
1	Этап начальной подготовки	3	9
2	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17
4	Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18

В данной ситуации следует обратить внимание на структуру, содержание и продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст занимающихся, рекомендованные программами развития легкой атлетики IAAF (таблица 2).

В концепции многолетней подготовки легкоатлетов международной федерации обращают на себя внимание более ранние сроки (5-7 лет), рекомендованные для начала занятий детьми легкой атлетикой. Презентуемый в программах развития подход позволяет использовать сенситивные периоды развития ребенка для формирования так необходимой на дальнейших этапах многолетней подготовки «школы движений». Оптимальный биологический возраст для занятий 7-10 лет (этап детской легкой атлетики).

Таблица 2

Структура, продолжительность этапов многолетней спортивной подготовки и возраст занимающихся, рекомендованные программы развития легкой атлетики IAAF

№№	Этапы спортивной подготовки	Оптимальный биологический возраст
0	Вовлечение в двигательную активность	0 - 5/7
1	Детская легкая атлетика	5/7 - 11/12
2	Разносторонняя подготовка	11/12 - 13/14
3	Занятия в группе видов	14/15 - 16/17
4	Специализация	16/17 - 18/19
5	Наивысших достижений	18/19 +
6	Упражнения для жизни	34/40 +

В результате проведенного исследования удалось выявить некоторые проблемы актуальные на этапе формирования групп начальной подготовки в виде спорта легкая атлетика:

- установлена выраженная специализация высококвалифицированных тренеров исключительно на работе со спортсменами высокой квалификации, что фактически исключает их участие в проведении первичного отбора и начальной подготовки юных спортсменов;

- оценка одаренности ребенка и степени его пригодности к занятиям тем или иным видом легкой атлетики специалистами в основном определяется на основе анализа минимума показателей: поверхностного анализа антропометрических данных; оценки уровня развития физических качеств по данным педагогического тестирования; анализа характеристик родителей занимающихся;

- при проведении процедуры начального отбора практически не используются предлагаемые учеными лабораторные и инструментальные методы. В значительной мере это связано с отсутствием соответствующей материальной базы для проведения рекомендуемых процедур;

- существует необходимость внедрения организационных форм занятий, обеспечивающих привлечение потенциального контингента к занятиям легкой атлетикой до установленных сроков минимального зачисления в группы начальной подготовки;

- существует необходимость методической поддержки для диагностики биологического возраста занимающихся.

Проведенный анализ специальной литературы свидетельствует о попытках организации в рамках бывшего СССР региональных центров отбора [7]. Основные функции регионального центра отбора перспективных спортсменов наиболее полно были определены в работах И.Ю. Соколик и предполагали:

1. Проведение углубленных комплексных обследований спортсменов.
2. Аккумуляция информации о динамических наблюдениях за спортсменами в базе данных центра.
3. Оценка различных сторон подготовленности спортсменов и их перспективности, а также выдача заключений тренерам.
4. Формирование центральной базы данных.
5. Разработка, апробирование и внедрение новых информационных, методических и технических средств спортивного отбора.

Согласно предложенной автором общей структурно-функциональной модели задача центров отбора состоит в диагностике потенциальной результативности спортсмена, формировании заключений с рекомендациями для тренеров, а также разработке новых, более эффективных технологий диагностики спортивной одаренности спортсменов. Непосредственными потребителями работ, проводимых в центре, являются соответствующие ведомственные структуры, ответственные за подготовку ближайшего резерва для национальных команд (министерство, спортивные комитеты и т.д.), а также учебные заведения различного типа (ЦСП, УОР, СДЮСШ и т.п.) [7].

Необходимость повышения эффективности отбора в группах начальной подготовки является одним из основных направлений совершенствования современной системы подготовки легкоатлетов. На наш взгляд, ординарный уровень потенциальных возможностей спортсменов является одной из причин поиска нелегитимных путей повышения специальной подготовленности спортсменов на стадии, когда педагогические воздействия не могут обеспечить дальнейший прогресс уровня соревновательной результативности в силу того, что достигнут индивидуальный биологический максимум развития тренированности.

Проведенный анализ перспектив выполнения функций комплексного спортивного отбора силами специализированных учебных заведений города Волгограда (ЦСП, СДЮСШОР) показывает, что данные функции в силу объективных обстоятельств не могут быть реализованы самостоятельно данными учреждениями в виду отсутствия узкоспециализированного персонала определенной квалификации и необходимой материально-технической базы. В данных условиях предполагается целесообразным выполнение данных задач в структуре специализированного высшего учебного заведения по подготовке физкультурных кадров.

Заключение. Проведенные исследования позволяют сделать вывод, что разрыв между степенью теоретической разработанности проблемы спортивного отбора и фактической степенью реализации инновационных решений в практике подготовки спортсменов все более увеличивается. Одним из основных направлений повышения эффективности отбора является повышение степени реализации существующих научных и методических разработок в практике отбора юных спортсменов.

При проведении процедуры начального отбора практически не используются предлагаемые специалистами лабораторные и инструментальные методы. В значительной мере это связано с отсутствием соответствующей материальной и научной базы для проведения рекомендуемых процедур. Проведение качественного этапа начального отбора с применением всего комплекса современных высокотехнологичных методик возможно только с привлечением специализированных структур. Таковыми структурами на региональном уровне могли бы стать профильные высшие учебные заведения Министерства спорта Российской Федерации, ориентированные на подготовку физкультурных кадров.

Создание регионального центра спортивного отбора могло бы стать одним из перспективных направлений деятельности межкафедральной научной лаборатории ВГАФК. Разработка данного направления позволила бы решить следующие задачи:

1. Формировать у студентов, задействованных в НИР по данному направлению, необходимых профессиональные компетенции.
2. Повышать уровень квалификации научных работников ВУЗа.
3. Создать предпосылки для формирования итогового продукта в виде сформированных баз данных и созданных на их основе заключений по потенциальной результативности спортсменов.

Литература

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Б., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000. – 240 с.
2. Зотова Ф.Р., Мутаев И.Ш., Павлов В.В. Спортивный отбор и ориентация. – Набережные Челны: КамГИФК, 2002. – 141 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
4. Павлова О.И. Современная тренировка юных легкоатлетов: монография. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 160 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
7. Соколик И.Ю. Организационно-методические основы диагностики спортивной одаренности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1998. – 49 с.
8. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Terra-спорт, 2000. – 127 с.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Terra-спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
10. Фатьянов И.А. Стратегии повышения конкурентоспособности марафонцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 220-225.

References

1. Zelichenok V.B., Nikitushkin V.B., Guba V.P. Legkaya atletika: kriterii otbora. – М.: Terra-sport, 2000. – 240 s.
2. Zotova F.R., Mutaev I.SH., Pavlov V.V. Sportivnyj otbor i orientaciya. – Naberezhnye CHelny: KamGIFK, 2002. – 141 s.
3. Nikitushkin V.G. Mnogoletnyaya podgotovka yunyh sportsmenov. – М.: Fizicheskaya kul'tura, 2010. – 240 s.
4. Pavlova O.I. Sovremennaya trenirovka yunyh legkoatletov: monografiya. – М.: Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2004. – 160 s.

5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. – K.: Olimpijskaya literatura, 2004. – 808 s.
6. Semenov L.A. Opredelenie sportivnoj prigodnosti detej i podrostkov. – M.: Sovetskij sport, 2005. – 142 s.
7. Sokolik I.YU. Organizacionno-metodicheskie osnovy diagnostiki sportiv-noj odarennosti: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. – M., 1998. – 49 s.
8. Sologub E.B., Tajmazov V.A. Sportivnaya genetika: uchebnoe posobie dlya vysshih uchebnyh zavedenij fizicheskoj kul'tury. – M.: Terra-sport, 2000. – 127 s.
9. Solodkov A.S., Sologub E.B. Fiziologiya cheloveka. Sportivnaya. Vozrastnaya: uchebnik dlya vysshih uchebnyh zavedenij fizicheskoj kul'tury. – M.: Terra-sport, Olimpiya Press, 2001. – 520 s.
10. Fat'yanov I.A. Strategii povysheniya konkurentosposobnosti marafoncev // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2016. – № 5 (135). – S. 220-225.

Контактная информация: run.rus.fi@mail.ru

ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНОГО СТАБИЛОГРАФИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

Румянцева Э.Р., доктор биологических наук, профессор

Токмакова Н.Ю., кандидат биологических наук, доцент

Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Уфа

В статье представлена методика с использованием компьютерного стабиллографического комплекса «Стабилан-01», направленная на коррекцию постурального контроля у спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья на начальном этапе спортивной подготовки. Приводятся результаты стабиллографического теста и теста «эвольвента», позволяющие судить об изменениях в структурах организма, отвечающих за постуральный контроль.

Ключевые слова: адаптивный спорт; постуральный контроль; компьютерный стабиллографический комплекс «Стабилан-01»; координационные способности.

CORRECTION OF POSTURAL CONTROL OF DISABLED ATHLETES WITH THE USE OF THE COMPUTER STABILOGRAFIC COMPLEX

Rumyantseva E.R., Doctor of Biological Sciences, Professor

Tokmakova N.Yu., Ph.D. of Biological Sciences

Bashkir Institute of Physical Education (Branch) of USUPE, Ufa

The article presents the techniques based on the use of the computer stabiloanalyzer *Stabilan-01* that aim to correct postural control of disabled athletes who have the basic level of the athletic performance. The results of the stability test and *Evolvent* test are given. They allow to evaluate some changes taking place in the systems of the body which are responsible for postural control.

Keywords: adaptive sport; postural control; computer stabilografic complex *Stabilan-01*; coordination abilities.

По данным Министерства здравоохранения и социального развития количество лиц с диагнозом детский церебральный паралич неуклонно растет. В Российской Федерации ежегодно всего 3-5% из числа освидетельствованных инвалидов признаются трудоспособными, по сравнению с 50% за рубежом, что свидетельствует о проблемах в сфере медико-социальных реабилитационных мероприятий и необходимости поиска решений в сложившейся ситуации.

Как свидетельствует мировой опыт, одним из наиболее целесообразных восстановительных мероприятий в этом плане является привлечение инвалидов к занятиям физической культурой и спортом. Занимаясь доступным видом спорта, инвалид получает возможность самореализации, активизации всех систем организма, моторной коррекции и формированию ряда необходимых двигательных компенсаций. Проведенные исследования свидетельствуют, что инвалид, занимающийся физической культурой и спортом, значительно лучше справляется со своим недугом [1; 2].

На начальном этапе спортивной подготовки развитие координационных способностей считается одной из важнейших составляющих тренировочного процесса, поскольку они являются объективным показателем развития двигательных способностей человека. Их развитие на начальных этапах спортивной тренировки помогает легче осваивать новые формы движений и тем самым обогащать двигательный опыт юных спортсменов [4].

Однако у лиц с детским церебральным параличом наблюдаются нарушения, которые затрудняют восприятия сенсорных стимулов, их передачу в центральную нервную систему, а также переработку поступившей информации. Все это приводит к нарушению постурального контроля, сенсомоторной координации; затрудняется возможность сохранения статического и динамического равновесия, что значительно ограничивает возможность освоения необходимых двигательных умений и навыков.

Одним из приоритетных направлений в решении данного вопроса можно рассмотреть биомеханические методы, с применением компьютерных технологий. Примером такого метода является стабилметрия, основанная на регистрации положения общего центра тяжести (ОЦТ) на плоскость стабилметрической платформы в положении стоя. В основу данного метода положен принцип биологической обратной связи. При занятии на компьютерном стабилографическом комплексе «Стабилан-01», создаются мощные направленные афферентные потоки проприоцептивной модальности, достигающие мозговых структур управления движения и создающие предпосылку закрепления приближенных к норме механизмов двигательной регуляции, т.е. проис-

ходит влияние на нервно-мышечную проводимость и регуляцию позы и воздействия на нервные центры [3; 5].

Наши исследования проводились на базе Центра научных исследований, здоровья и реабилитации Башкирского института физической культуры и Уфимской специальной коррекционной общеобразовательной школы-интернат № 13 VI вида для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В эксперименте приняли участие подростки с диагнозом детский церебральный паралич, занимающиеся в секции легкой атлетики на начальном этапе подготовки.

Для коррекции постурального контроля и развития сенсомоторной координации у подростков с ДЦП была разработана авторская методика с использованием стабилотриии.

Основу выполнения двигательных действий в процессе занятий, по разработанной методике, составили компьютерные стабيلографические игры (КСИ).

Курс занятий на компьютерном стабилотрафическом комплексе состоял из 3-х этапов. Задачей первого этапа (1-4 занятие) было формирование смысловой и координационной основы навыка произвольного перемещения центра давления. Задачей второго этапа (5-9 занятия) – дальнейшая координационная «шлифовка» навыка произвольного перемещения и контроля центра давления (ЦД), обеспечение его стабильности и вариативности. Задачей третьего этапа (10-15 занятия) обучения являлось закрепление выработанного навыка.

Для оценки устойчивости тела в вертикальном положении и его колебаний, а также для оценки координационных способностей, которые являются внешним проявлением взаимодействия рецепторов, отделов центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, мы так же использовали компьютерный стабилизатор с биологической обратной связью «Стабилан-01». Из встроенных в комплекс тестов был выбран стабилотрафический тест, который оценивали по следующим показателям: Q_x – разброс во фронтальной плоскости, Q_y – разброс в сагиттальной плоскости, $E||S$ – площадь эллипса и тест эвольвента, позволяющий судить о способности лиц с ДЦП к воспроизведению двигательных действий в соответствии с ритмами, задаваемыми стимулами (в нашем случае, зрительные).

Как видно из данных, представленных в таблице 1, амплитуда колебаний во фронтальной плоскости преобладает над амплитудой колебаний в сагиттальной плоскости, что с биомеханической точки зрения не соответствует норме. В процессе занятий мы наблюдаем постепенное уменьшение показателей разброса ЦД у подростков с

ДЦП, что свидетельствует о стабилизации системы равновесия. Так после 4 этапа этот показатель уменьшился до $6,3 \pm 1,9$ мм ($p=0,001$) во фронтальной плоскости и в сагиттальной плоскости – до $6,6 \pm 3,3$ мм ($p=0,001$). По сравнению с фоновыми измерениями, показатель разброса ЦД у подростков по фронтальной оси уменьшился на 44,7% ($p=0,001$), по сагиттальной – на 35,9% ($p=0,001$), соответственно. После завершения занятий, среднегрупповой показатель разброса ЦД подростков с ДЦП в сагиттальной плоскости превалирует над данными во фронтальной плоскости, что в свою очередь соответствует нормальной биомеханической модели поддержания вертикальной позы.

Таблица 1

Динамика показателей стаблогографического теста ($M \pm \sigma$)

Показатели	Этапы исследования			
	1	2	3	4
Q _x , мм	11,4±5,6	12,8±6,3	9,2±3,6	6,3±1,9*
Q _y , мм	10,3±4,6	14,3±3,1	9,2±4,0	6,6±3,3*
E S, мм ²	786,1±273,6	825,3±301,2	579,8±271,3	298,7±115,6**

Примечание: Q_x – разброс во фронтальной плоскости, Q_y – разброс в сагиттальной плоскости, E||S – площадь эллипса; * – $p=0,001$, уровень статистической значимости различий между исходными показателями и показателями в конце исследования. 1 этап – фоновые показатели; 2 – этап после 5 занятий; 3 этап – после 10 занятий; 4 этап после 15 занятий

Также наблюдались изменения площади эллипса в меньшую сторону. Можно предположить, что в процессе занятий на компьютерном стабилизаторе с биологической обратной связью «Стабилан-01» происходят изменения в системе поддержания равновесия и наблюдается активизации компенсаторных возможностей, которые включаются в работе благодаря занятиям с использованием компьютерного стабилизатора с биологической обратной связью «Стабилан-01».

На рисунке 1 представлен пример протокола обследования подростков до и после педагогического эксперимента. Серые зоны обозначают отклонения реальной траектории движения от заданной.

Из представленных диаграмм видно, что как во фронтальной, так и сагиттальной плоскости, траектория воспроизводимого движения к концу педагогического эксперимента значительно приближается к заданной траектории. Полученные данные позволяют нам предположить, что сформировавшийся в ходе курса занятий новый двигательный стереотип позволяет подростку с ДЦП улучшить качество следящего движения. Они меньше отклоняются от отслеживаемой линии, также на траектории движе-

ний не наблюдаются изломы, говорящие о смене скорости как результате обнаруженной подростком рассогласованности.

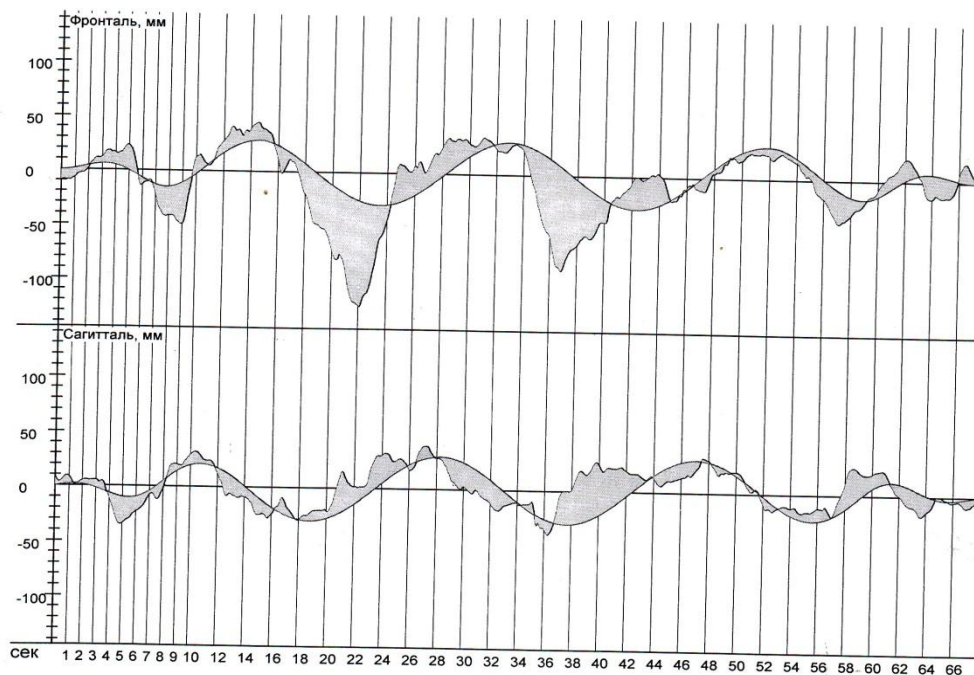


Рис. 1. Протокол обследования подростка с ДЦП К-вой при выполнении теста «Эвольвента» до и после педагогического эксперимента

Таким образом, компьютерный стабилизатор с биологической обратной связью, может быть использован в тренировочном процессе на начальном этапе подготовки лиц с ограничениями в состоянии здоровья в качестве метода способствующего коррекции пострурального контроля и развитию сенсомоторной координации, как необходимых составляющих в процессе воспитания координационных способностей.

Литература

1. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2003. – 47 с.
2. Евсеев С.П., Брискин Ю.А. Адаптивный спорт. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
3. Котова Н.Ю. Особенности пострурального контроля у подростков со спастической формой детского церебрального паралича при использовании авторской программы: дис. ... канд. биол. наук. – Челябинск, 2012. – 124 с.

4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

5. Слива С.С. Становление и перспективы развития отечественной компьютерной стабиллографии // VI Всероссийская конференция по биомеханике: тезисы докладов. – Н. Новгород, 2002. – С. 26.

References

1. Dmitriev V.S. Adaptivnaya fizicheskaya reabilitaciya: struktura i soderzhanie: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. – М., 2003. – 47 s.

2. Evseev S.P., Briskin YU.A. Adaptivnyj sport. – М.: Sovetskij sport, 2010. – 316 s.

3. Kotova N.YU. Osobennosti postural'nogo kontrolya u podrostkov so spasticheskoj formoj detskogo cerebral'nogo paralicha pri ispol'zovanii avtorskoj programmy: dis. ... kand. biol. nauk. – CHelyabinsk, 2012. – 124 s.

4. Lyah V.I. Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie. – М.: TVT Divizion, 2006. – 290 s.

5. Sliva S.S. Stanovlenie i perspektivy razvitiya otechestvennoj komp'yuter-noj stabilografii // VI Vserossijskaya konferenciya po biomekhanike: tezisy dokladov. – N. Novgorod, 2002. – S. 26.

Контактная информация: rumelv@yandex.ru; kny.87@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Швец Р.Р., кандидат педагогических наук, преподаватель

Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Уфа

Психологическая готовность спортсмена к соревнованию является одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности. Важное значение имеет определение факторов, которые могут негативно повлиять на мотивы, цели и действия спортсмена. Одним из таких факторов является уровень ситуативной тревожности, а организация процесса регуля-

ции ситуативной тревожности играет большую роль в управлении психологическими состояниями спортсменов.

Ключевые слова: ситуативная тревожность; высококвалифицированные пловцы; спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата; психологическая подготовка.

PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING OF HIGHLY SKILLED SWIMMERS WITH MUSCULOSKELETAL DISEASE

Shvets R.R., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Lecturer

Bashkir Institute of Physical Education (Branch) of USUPE, Ufa

An athlete's psychological readiness for a competition is one of main factors of successful performance at relatively equal levels of physical, technical and tactical readiness. Identifying the factors that negatively affect an athlete's motivation, purposes and actions, is of great importance. One of these factors is a state anxiety level. That's why the regulation of state anxiety plays a great role to control athletes' mental condition.

Keywords: state anxiety; highly skilled swimmers; athletes with musculoskeletal disease; psychological skills training.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию [1].

Для высококвалифицированных спортсменов в напряженных ситуациях важно сохранять настрой на предстоящую деятельность. Эффективность настроя определяется устойчивой внутренней мотивации спортсменов к достижению успеха, сформированностью у них адекватного целеполагания, способностью к сохранению логики рассуждений, быстрым и точным выполнением действий в любых ситуациях, концентрацией внимания. Большое значение имеет определение факторов, которые могут негативно повлиять на мотивы, цели и действия. Один из них – ситуативная тревожность. Ее переживание связано с физическими и психологическими перегрузками, с конкретными фрустрирующими факторами, высокой напряженностью и интенсивностью.

Исследования, проведенные Н.Б. Пасынковой (2006), показали, что чем выше уровень тревожности, тем больше выражено его дезорганизирующее влияние [6].

В управлении психологическими состояниями спортсменов большую роль играет

выявление педагогических условий, определяющих процесс регуляции ситуативной тревожности; распределение объема, интенсивности нагрузок в разминке, выработку необходимых двигательных программ.

Одним из педагогических условий является спортивная специализация. Различные по величине и направленности физические нагрузки предъявляют к организму неодинаковые требования, вызывают определенные физиологические реакции, оказывают влияние на функциональное состояние головного мозга и возбудимость корковых клеток.

Под воздействием спортивного стиля деятельности происходит изменение в типологических особенностях нервной системы человека, резервных возможностях мозга, в том числе и кратковременной памяти, физиологических и моторных качествах [4].

Таким образом, спортивная специализация воздействует на организм спортсмена и предъявляет к нему неодинаковые требования, вызывает различные физиологические реакции. Особенность данного реагирования обусловлена не только характером осуществляемой деятельности, но и индивидуальными свойствами личности.

Учитывая физиологические особенности спортсменов с ПОДА, еще одним педагогическим условием является функциональная классификация, выступающая отличительной особенностью системы соревнований в паралимпийском спорте. Распределение спортсменов по группам и классам подразумевает обеспечение равных возможностей для достижения результата и упорядочивание соперничества.

Помимо снижения физической работоспособности и ухудшения функционального состояния ампутация и недоразвитие конечностей представляет собой значительный психотравмирующий фактор, как правило, способствующий изменению нервно-психического статуса и дезадаптации личности [10], поэтому при регуляции ситуативной тревожности необходимо учитывать такое педагогическое условие как психологические особенности спортсменов с ПОДА.

Уровень ситуативной тревожности влияет на содержание разминки пловца, поэтому необходимо учитывать такие педагогические условия, как интенсивность и последовательность выполнения упражнений и дифференциация составляющих методики в зависимости от уровня ситуативной тревожности. При её повышенном уровне необходимо использовать упражнения на расслабление мышц, движения с широкой амплитудой, ритмичные движения в замедленном, спокойном темпе. Такие упражнения способствуют успокоению при повышенном возбуждении спортсмена. При пониженном уровне ситуативной тревожности упражнения должны носить противоположный характер: следует

увеличить интенсивность разминки и количество отрезков, проплываемых с ускорением; включить упражнения, повышающие силовую нагрузку, а также упражнения, выполняемые в быстром темпе [2; 5].

Разминка в воде также должна быть дифференцирована в зависимости от уровня ситуативной тревожности, так как она готовит пловца к основной нагрузке, позволяет адаптироваться к водной среде, почувствовать движения тела, привыкнуть к температуре воды [2; 3].

При регуляции ситуативной тревожности необходимо использование дыхательных упражнений, так как определяющую роль в плавании занимает правильное дыхание. Во время вдоха сильно увеличивается сопротивление воды, поскольку снижается обтекаемость тела. Соответственно, чем меньше делать вдохов, тем выше скорость. Дыхание во время плавания должно быть ритмичным и соответствовать двигательным действиям. Выдох должен быть в два раза дольше вдоха [4].

Также стоит отметить, что большое значение для управления психическими состояниями имеет ритм дыхания. Успокаивающий ритм заключается в том, что каждый выдох делается вдвое длиннее вдоха. В настоящее время установлено, что вдох связан с возбуждением симпатической нервной системы, а выдох – с ее торможением. Поэтому при увеличении продолжительности вдоха и сокращении времени выдоха происходит мобилизация нервной системы. Этой же цели способствует увеличение задержки дыхания на вдохе. Если же, наоборот, необходимо добиться успокоения нервной системы, снять излишнее возбуждение, следует уменьшить продолжительность вдоха, одновременно увеличив время выдоха и задержку после него [1].

Выполнение дыхательных упражнений тонизирует центральную нервную систему, что способствует улучшению нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга и взаимодействия коры и подкорки, повышается интенсивность протекания всех физиологических процессов в организме, в том числе вентиляции и газообмена.

На основании вышеизложенного с целью достижения состояния сосредоточенности, восстановления координации движений, последовательной концентрации внимания, успокоения нервной системы, снятия излишнего возбуждения необходимо использование методики «локальных вдохов-выдохов», выполняемой путем создания образных представлений и, сопровождающих эти образы, ощущений.

Скелетная мускулатура является одним из сильных источников стимуляции мозга. Мышечные импульсы способны достаточно в широких пределах изменять его тонус.

Произвольное напряжение мышц способствует повышению и поддержанию психической активности, торможению нежелательных реакций на действующий или ожидаемый стимул. Однако ампутация и как следствие ограничение двигательной активности не только значительно ухудшает состояние органов чувств, вестибулярного аппарата, снижается координация. Происходят значительные биохимические изменения в тканях и крови, гипоксия тканей, гипертонус мышц, нарушается микроциркуляция мышечного кровотока, ухудшается мышечная чувствительность (способность оценивать положение тела и отдельных его частей в пространстве, определять величину напряжения мышц) [8].

Также при ограничении двигательной активности происходят негативные изменения в деятельности высших отделов головного мозга, его подкорковых структурах и образованиях. Уменьшение импульсации, поступающей в центральную нервную систему от работающих мышц, снижает ее тонус и функциональное состояние. Соответственно уменьшается работоспособность головного мозга, в том числе снижаются высшие функции мозга (мышление, память, внимание и др.). В основе мышечного расслабления лежит двусторонняя связь между органом управления движениями (головным мозгом) и исполнительным органом – мышцами. В силу этого интенсивная мышечная деятельность оказывает возбуждающее влияние на головной мозг, активизируя его деятельность. Когда мышцы расслабляются, количество импульсов, поступающих в центральную нервную систему, резко сокращается, оказывая на нее расслабляющее, восстанавливающее действие [9].

Таким образом, вышесказанное показывает, что с целью снятия неактуальной или чрезмерной психической активности необходимо использовать такое средство психорегуляции, как мышечная релаксация, так как, подбирая и используя различные по характеристикам физические упражнения, в соответствии с тем или иным уровнем тревожности спортсмена, можно воздействовать на изменение этого уровня, как понижать при повышенном, так и повышать при пониженном. Расслабленное состояние мышц и спокойное дыхание обеспечат более стабильное и эмоционально спокойное состояние [5].

В связи с тем, что на спортивный результат у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата влияют разнообразные факторы, определение взаимосвязи между ситуативной тревожностью и индивидуальными психологическими и психофизиологическими особенностями является актуальным. При проведении корреляционного анализа использовались следующие методики:

- ситуативная тревожность – по опроснику Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина;
- уровень развития волевой саморегуляции – Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В.

Эйдмана;

- оценка мотивации к достижению успеха и избегания неудачи;
- оценка внимания – по методике «Простая зрительно-моторная реакция».

Для статистического подтверждения полученных данных выполнено построение матрицы коэффициентов множественной корреляции. Графическое изображение данной зависимости представлено на рисунке 1.

Стоит отметить, что люди умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боятся неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком высокий уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску. К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска. Разница между людьми состоит лишь в степени выраженности мотивов достижения успеха и избегания неудачи, а значит, и их влияния на итог работы. Можно сказать, что преобладание того или иного мотива отражается на стратегии поведения человека при выполнении задания.

Из представленных данных видно, что связь между выраженностью тревожности и мотивами достижения успеха и избегания неудач статистически значима $r=0,49$ (средняя положительная). Следовательно, можно предположить, что уровень тревожности оказывает влияние на проявление мотивов к достижению успеха и избеганию неудач в спортивной деятельности.

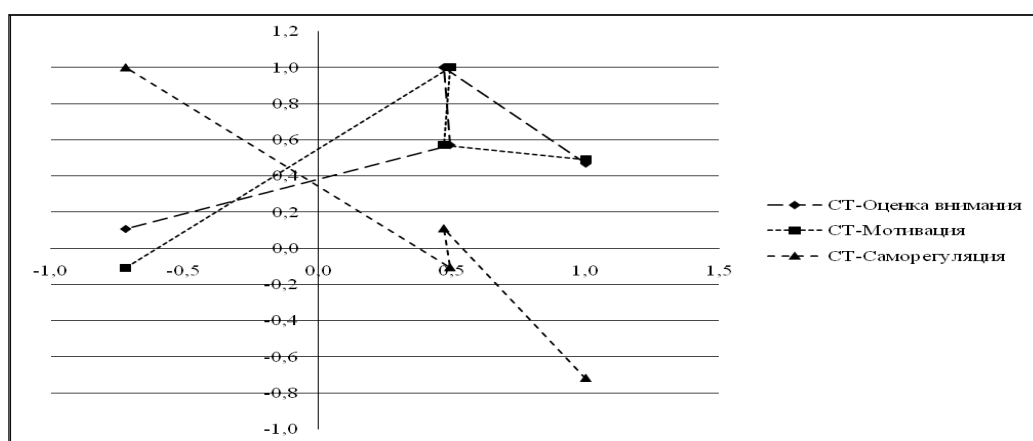


Рис. 1. Матрица множественной корреляции

Примечание: коэффициент множественной корреляции (R)

Развитие у спортсменов способностей к саморегуляции имеет большое значение для максимальной реализации их возможностей. В условиях стресса, связанного с выступлением на соревнованиях, возможно нарастание внутренней эмоциональной напряженности, связанной со стремлением к постоянному самоконтролю и нарастающей

тревогой по поводу достижения конечной цели. Все это может приводить к повышению тревожности, преобладанию постоянной озабоченности и, как следствие, к повышенной утомляемости [5].

Анализ матрицы коэффициентов множественной корреляции показывает, что уровень ситуативной тревожности имеет тесную отрицательную связь с такой переменной, как уровень саморегуляции ($r=-0,72$). Уровень ситуативной тревожности является показателем чувствительности спортсмена к соревновательному стрессу, которая является существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Проведенный нами анализ подтвердил исследования Е.В. Эйдмана и Л.И. Дементий (2012), которые доказали, что тревожность значимо коррелирует с саморегуляцией [18]. Лучше всего контролируют свое психическое состояние лица с умеренным уровнем тревожности. Лица с низкой тревожностью легко впадают в сонное состояние, у них снижается способность к самоконтролю. Высокая тревожность дает достаточно высокий уровень самоконтроля.

А.М. Прихожан отмечает, что наличие тревожности оказывает неблагоприятное влияние на уровень развития всех свойств внимания [7].

Для оценки скорости сенсомоторных реакций, скорости и подвижности нервных центров использовали тест «Простая зрительно-моторная реакция».

Полученные данные свидетельствуют о том, что с такой переменной как концентрация внимания наблюдается средняя положительная взаимосвязь ($r=0,47$). Внимание играет крайне важную роль в жизни и деятельности человека: за счет осуществления концентрации на определенном, наиболее важном на данный момент стимуле оно способствует упорядочиванию психической активности и, тем самым, выступает в качестве «координационной структуры процессов достижения цели». Помимо этого, внимание является регулятором ресурсов – недифференцированных энергетических активационных возможностей организма, то есть косвенно отражает общее психофизиологическое состояние организма [6].

Уровень ситуативной тревожности оказывает влияние на результаты выступления и связан с такими показателями как уровень развития волевой саморегуляции, оценка мотивации к достижению успеха и избеганию неудач, скорость сенсомоторных реакций, что показывает необходимость выявления средств и методов специальной психологической подготовки, педагогических условий и определения средств психорегуляции, используемых при регуляции ситуативной тревожности высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Литература

1. Гогунув Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2004. – 224 с.
2. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.
3. Клешнев И.В. Анализ тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 1 (37). – С. 9-11.
4. Мосунов Д.Ф. Гидропедагогика – основа гидрореабилитации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 20. – С. 37-49.
5. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности // Тревога и тревожность / под общ ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 215-224.
6. Пасынкова Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с продуктивностью их интеллектуальной деятельности // Психологический журнал. – 2006. – № 1. – С. 67-76.
7. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 11-18.
8. Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Л.И. Дементий. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2012. – 300 с.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2009.
10. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы / С.П. Евсеев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2010. – 488 с.

References

1. Gogunov E.N., Mart'yanov B.I. Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta: ucheb. posobie. – M.: Akademiya, 2004. – 224 s.
2. Kaunsilmen D.E. Sportivnoe plavanie: uchebnik. – M.: Fizkul'tura i sport, 1983. – 208s.
3. Kleshnev I.V. Analiz trenirovochnogo processa plovcov-paralimpijcev // Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. – 2009. – № 1 (37). – S. 9-11.
4. Mosunov D.F. Gidropedagogika – osnova gidroreabilitacii // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2006. – № 20. – S. 37-49.

5. Mehj R. Kratkoe izlozhenie i sintez teorij trevozhnosti // 'Trevoga i trevozhnost' / pod obshch red. V.M. Astapova. – SPb.: Piter, 2001. – S. 215-224.

6. Pasyukova N.B. Svyaz' urovnya trevozhnosti podrostkov s produktivnost'yu ih intellektual'noj deyatel'nosti // Psihologicheskij zhurnal. – 2006. – № 1. – S. 67-76.

7. Prihozhan A.M. Prichiny, profilaktika i preodolenie trevozhnosti // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. – 1998. – № 2. – S. 11-18.

8. Resursy i antiresursy lichnosti v sovremennyh koping-issledovaniyah: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem / pod red. L.I. Dementij. – Omsk: Izd-vo Om. gos. un-ta, 2012. – 300 s.

9. Teoriya i organizaciya adaptivnoj fizicheskoj kul'tury: uchebnik: v 2 t. / pod red. S.P. Evseeva. – M.: Sovetskij sport, 2009.

10. Fizicheskaya rehabilitaciya invalidov s porazheniem oporno-dvigatel'noj sistemy / S.P. Evseev [i dr.]. – M.: Sovetskij sport, 2010. – 488 s.

Контактная информация: MakhmutovaRR@yandex.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ТРЕНИРОВКА ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ КАК МЕТОД ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОБЩУЮ И СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

Таможникова И.С., кандидат медицинских наук, преподаватель
Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена изучению влияния дыхательных упражнений на функциональные возможности спортсменов-пловцов. Автор даёт подробный анализ влияния дыхательных упражнений на адаптационные механизмы и общую работоспособность спортсменов. Методика воздействия на кардиореспираторную систему, описанная в работе, достаточно проста и может быть использована на практике. В работе представлены практические рекомендации по применению дыхательных упражнений как эргогенического средства в определённый период тренировочного цикла.

Ключевые слова: функциональная подготовка; работоспособность; дыхательные упражнения; эргогенические средства; дыхательные мышцы; общая и специальная выносливость.

RESPIRATORY MUSCLES TRAINING AS A METHOD OF STIMULATION ON GENERAL AND SPECIAL ENDURANCE OF HIGHLY SKILLED SWIMMERS

Tamozhnikova I.S., Ph.D. of Medical Sciences, Lecturer
Volgograd State Physical Education Academy

The article is devoted to the study of the effect of breathing exercises on the functional capabilities of swimmers. The author gives a detailed analysis of the influence of breathing exercises on adaptation mechanisms and the overall health of athletes. The described technique of impacting on the cardiorespiratory system is quite simple and can be used in practice. The paper presents practical recommendations for the use of breathing exercises as ergogenic means in a certain period of the training cycle.

Keywords: functional preparation; working capacity; breathing exercises; ergogenic means; respiratory muscles; general and special endurance.

Характерной особенностью подготовки пловцов высокой квалификации является применение большого объема нагрузок высокой интенсивности. Однако ресурсы человеческого организма не безграничны, даже если речь идет о профессиональных спортсменах. Для того чтобы увеличивать интенсивность применяемых тренировочных средств, необходимо постоянно искать дополнительные способы, позволяющие сократить время развития необходимых адаптационных изменений в организме спортсменов и как следствие всего выше перечисленного добиться повышения уровня спортивных результатов [2; 4; 9].

В современной литературе встречается достаточное количество информации, о том, что дополнительные дыхательные упражнения, использованные в подготовке высококвалифицированных пловцов, повышают выносливость и соответственно позволяют добиться высокой результативности [1; 3; 5; 8]. Роль тренировки дыхательной системы спортсменов, с использованием как аппаратных, так и безаппаратных методик, сложно переоценить. Респираторные тренировки нацелены на развитие мышц, отвечающих за дыхание, но в то же время улучшают общее физическое состояние спортсмена. Они создают новые резервы для энергии, что положительно влияет как на выносливость, так и на взрывную работу. Однако большая часть исследований по данной тематике посвящена безаппаратным методикам воздействия на кардиореспираторную систему. Безаппаратные методики являются более доступным эргогеническим средством, не требуют специального оборудования, могут выполняться в любом месте и в любое время, но, как показывает практика, тренировки дыхательных мышц без специального оборудования либо менее эффективны, либо влекут за собой нежелательные последствия. Поэтому, на наш взгляд, представляется актуальным проведение специальных исследований по практическому применению дыхательных упражнений с помощью специального тренажера Spiro Tiger SMART в подготовке пловцов высокой квалификации.

Цель нашего исследования: повышение общей и специальной выносливости у спортсменов-пловцов путем систематического применения дыхательных упражнений.

Задачи исследования: изучение динамики физической работоспособности, функционального состояния, самочувствия, а также состояния общей и специальной

выносливости спортсменов-пловцов под влиянием систематического применения дыхательных упражнений.

Методы и организация исследования. Для выяснения эффективности использования дыхательных упражнений было организовано исследование с участием 20 спортсменов-пловцов в возрасте от 18-20 лет, одинаковой физической подготовленности, из которых были сформировано две группы по 10 человек: I группа – исследуемая, II группа – контрольная.

Исследования проводились с информированного согласия спортсменов в период тренировочных сборов.

Критериями исключения стали острые инфекционные заболевания, хронические заболевания в стадии обострения.

Тренировки продолжались восемь недель, пять дней в неделю, в течение которых все спортсмены тренировались по единой тренировочной программе. В отличие от контрольной группы, спортсмены исследуемой группы после окончания основной тренировки, в течение 30 минут, занимались на специальном тренажере Spiro Tiger SMART.

SpiroTiger – это компактный, легкий респираторный тренажер. Он доступен в двух версиях: SpiroTiger GO для начинающих и SpiroTiger SMART для профессиональных спортсменов, с возможностью подключения к компьютеру и программным обеспечением для отправки информации о тренировке на компьютер. Это значительно облегчает процесс контроля тренировочного процесса.

SpiroTiger состоит из съемного загубника, дыхательного мешка и экрана с контрольной панелью для мониторинга тренировки и ввода персональных параметров (рис. 1).



Рис. 1. Тренажер SpiroTiger

Тренировка с SpiroTiger может быть отрегулирована таким образом, чтобы подходить каждому спортсмену, учитывая его объем легких, частоту дыхания, время тренировки. Дыхательные мешки поставляются в различных размерах, что позволяет установить свою собственную частоту дыхания (рис. 2).

Информация о тренировке отображается на экране в режиме реального времени, но также она может быть сохранена для последующего анализа.



Рис. 2. Практическое использование тренажера SpiroTiger

Использование тренажера Spiro Tiger позволяет решить проблему гипервентиляции путем частичного возврата в организм части выдыхаемого воздуха, благодаря наличию специального клапана на дыхательном мешке (рис. 3).

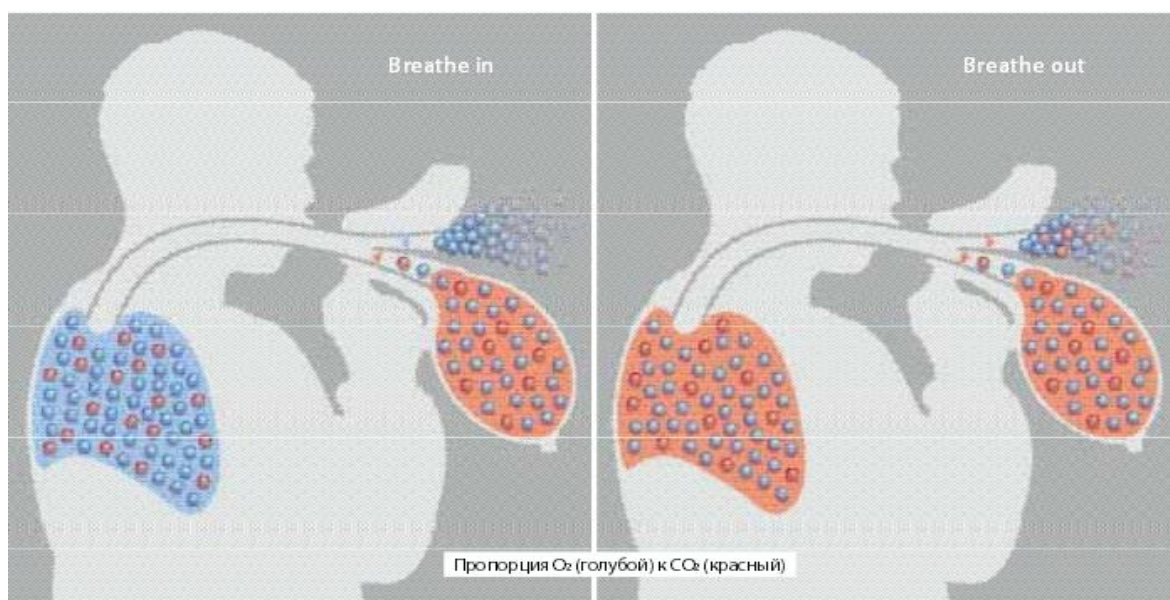


Рис. 3. Технология частичного возврата в организм выдыхаемого воздуха

В начале исследования устанавливаются персональные параметры исследуемого на панели управления Spiro Tiger, затем спортсмен использующий тренажер, ориентируясь на специальные звуковые сигналы, производит вдох и выдох. Информация о тренировке отражается на экране в режиме реального времени, это значительно оптимизирует тренировочный процесс.

В течение первой недели исследования все спортсмены, принимающие в нем участие, были ознакомлены с приборами и проинструктированы, для того чтобы в дальнейшем исключить неточности в интерпретации результатов теста.

В ходе исследования спортсмену, участвующему в исследовании, предлагалось поработать на тренажере Spiro Tiger SMART в течение 30 минут. Если после 25 минут работы, исследуемый чувствовал, что может увеличить нагрузку, ему рекомендовалось увеличить частоту дыхания на 5 вдохов в минуту в течение следующих 5 минут. Следующую дыхательную тренировку усложняли, путем прибавления двух вдохов в минуту к стандартному графику. Если испытуемый после 25 минут работы чувствовал усталость, то ему разрешалось снизить темп дыхания на 5 вдохов в минуту последующие 5 минут тренировки и следующую тренировку начинали, не усложняя, а оставляя уровень нагрузки идентичным последней тренировке.

Результаты исследования. Исходя из задач данного раздела, необходимо было выяснить влияние дыхательных упражнений на тренажере Spiro Tiger SMART на кардиореспираторные параметры спортсменов, участвующих в исследовании.

Для достижения поставленной цели были осуществлены комплексные спироэргометрические исследования пловцов, вначале – до проведения испытания, а затем спустя 8 недель тренировок с помощью тренажера Spiro Tiger SMART. Регистрировали следующие параметры: частота сердечных сокращений (HR), форсированная жизненная емкость легких (FVC), объём форсированного выдоха за 1 секунду (FEV1), пиковая скорость выдоха (PEF), которые определяли при помощи метабологафа «Ergo-oxyscreen (Jaeger)». Данные измерение проводились в первой половине дня, в состоянии покоя, в день свободный от тренировок.

Также для сравнения результатов, обследуемым спортсменам предлагалось проплыть дистанции (50-м и 200-м) до начала исследования и после окончания 8-ми недельного эксперимента. Сравнение полученных данных, позволило получить наглядный результат практической значимости проведенных испытаний (таблица 1).

**Средние величины показателей кардиореспираторной системы у
спортсменов-пловцов**

Параметры исследования	До исследования		После исследования	
	Контрольная группа	Исследуемая группа	Контрольная группа	Исследуемая группа
FVC (%)	125	130	128	129
FEV ₁ (%)	116	121	117	119
PEF (%)	102	104	104	100
Соревновательный заплыв 50 м (сек)	27,4	27,8	26,6	27,6
Соревновательный заплыв 200 м (сек)	130,7	135,4	125,5	126,9
HR 50 м	164	162	167	166
HR 200 м	176	177	173	171

Примечания: FVC – форсированная жизненная емкость легких, FEV₁ – объем форсированного выдоха за 1 сек, PEF – пиковая скорость выдоха, HR – частота сердечных сокращений

Обнаруженная динамика абсолютных величин кардиореспираторных параметров отражает закономерный процесс роста выносливости спортсменов, участвующих в исследовании, как следствие положительного воздействия тренировки дыхательных мышц на тренажере Spiro Tiger SMART.

Результаты исследования показали, что 8-ми недельные тренировки дыхательных мышц на тренажере Spiro Tiger SMART позволили достоверно улучшить практически все, изучаемые нами параметры кардиореспираторной системы в исследуемой группе, в сравнение с контрольной группой. Исследования показали, что сила и выносливость дыхательных мышц у молодых и хорошо подготовленных пловцов значительно увеличиваются после дыхательных тренировок. Увеличение мышечной силы ведет к увеличению объёма легких, соответственно увеличивается форсированная жизненная емкость легких, а как следствие увеличивается выносливость спортсмена.

К практическим результатам проведенного исследования можно отнести улучшенное время заплыва во время соревнований в исследуемой группе, в сравнение с контрольной группой. В исследуемой группе время заплыва было улучшено на 3% и на 4% в дистанциях на 50 м и 200 м, соответственно, в сравнение с результатами контрольной группы. Улучшения, отмеченные в настоящей научной работе, по нашему мнению, отчасти связаны с длительностью исследования. Краткосрочное использование тренажера Spiro Tiger SMART не привели бы к таким значимым результатам, так

как для того чтобы натренировать мышцы, добиться их утолщения, а соответственно выносливости и более четкой работы при нагрузках за короткий срок невозможно.

Заключение. Проведенное исследование, позволяет с уверенностью говорить о том, что систематическая тренировка дыхательных мышц с помощью тренажера Spiro Tiger SMART повышают выносливость спортсменов, оказывают выраженное потенцирующее воздействие на тренировочный процесс. Дыхательная тренировка на тренажере Spiro Tiger SMART в сочетании с традиционными тренировочными методами и средствами воздействия на организм может существенно улучшить адаптацию спортсменов к физическим нагрузкам и привести к улучшению спортивных результатов.

Таким образом, мы можем рекомендовать внедрение в практику учебно-тренировочного процесса пловцов систематические дыхательные тренировки на тренажере Spiro Tiger SMART, в качестве дополнительного эргогенического средства.

Литература

1. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. – Смоленск: СГИФК, 1990. – 149 с.
2. Горбанева Е.П. Качественные характеристики функциональной подготовленности спортсменов. – Саратов: Научная Книга, 2008. – 145 с.
3. Лысенко Е.Н. Ключевые направления оценки реализации функциональных возможностей спортсменов в процессе спортивной подготовки // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 2. – С. 70-77.
4. Солодков А.С. Адаптация в спорте: состояние, проблемы, перспективы // Физиология человека. – 2000. – Т. 26, № 6. – С. 87-93.
5. Солопов И.Н. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов: монография. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2010. – 346 с.
6. Солопов И.Н., Шамардин А.И. Функциональная подготовка спортсменов: монография. – Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2003. – 263 с.
7. Суслина И.В. Повышение функционального состояния дыхательной мускулатуры спортсменов в результате тренировки с дополнительным эластическим сопротивлением дыханию // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. - № 2 (16). – С. 63-68.
8. Garrett W.E. Musce strain injuries: clinical and basic sciences // Med. Sci. Sports Exerc. – 1990. – V. 22. – P. 436-443.

9. Herring S.A. Rehabilitation from muscle injuries // *Med. Sci. Sports Exerc.* – 1990, V. 22. – P. 453-456.

References

1. Volkov V.M. *Trenirovka i vosstanovitel'nye processy.* – Smolensk: SGIFK, 1990. – 149 s.

2. Gorbaneva E.P. *Kachestvennye karakteristiki funkcional'noj podgotovlennosti sportsmenov.* – Saratov: Nauchnaya Kniga, 2008. – 145 s.

3. Lysenko E.N. *Klyuchevye napravleniya ocenki realizacii funkcional'nyh vozmozhnostej sportsmenov v processe sportivnoj podgotovki // Nauka v olimpijskom sporte.* – 2006. – № 2. – S. 70-77.

4. Solodkov A.S. *Adaptaciya v sporte: sostoyanie, problemy, perspektivy // Fiziologiya cheloveka.* – 2000. – T. 26, № 6. – S. 87-93.

5. Solopov I.N. *Fiziologicheskie osnovy funkcional'noj podgotovki sportsmenov: monografiya.* – Volgograd: FGBOU VPO «VGAFK», 2010. – 346 s.

6. Solopov I.N., SHamardin A.I. *Funkcional'naya podgotovka sportsmenov: monografiya.* – Volgograd: PrinTerra-Dizajn, 2003. – 263 s.

7. Suslina I.V. *Povyshenie funkcional'nogo sostoyaniya dyhatel'noj muskuly sportmenov v rezul'tate trenirovki s dopolnitel'nym ehlasticheskim soprotivleniem dyhaniyu // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka.* – 2016. – № 2 (16). – S. 63-68.

8. Garrett W.E. *Muscle strain injuries: clinical and basic sciences // Med. Sci. Sports Exerc.* – 1990. – V. 22. – P. 436-443.

9. Herring S.A. *Rehabilitation from muscle injuries // Med. Sci. Sports Exerc.* – 1990, V. 22. – P. 453-456.

Контактная информация: d2264@mail.ru.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНЫХ ОЖИДАНИЙ ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ: ДАННЫЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ ОПРОСОВ СТУДЕНТОВ РЕГИОНАЛЬНЫХ ВУЗОВ

Байдалова О.В., доктор социологических наук, профессор
Волгоградская государственная академия физической культуры
Миронова Ю.В., кандидат социологических наук, доцент
Астраханский государственный университет

В статье приводятся и интерпретируются эмпирические данные социологических опросов студентов двух региональных вузов физкультурного и гуманитарного профиля. Рассматриваются их мнения, суждения, оценки процесса занятия спортом и физической культурой. Анализируются социальные ожидания от будущей профессии в социальном институте спорта.

Ключевые слова: социальные ожидания; выбор профессии; социальная структура общества; мотивация обучения; ценность физической культуры в развитии личности.

A COMPARATIVE ANALYSIS OF THE SOCIAL EXPECTATIONS OF PRACTICING SPORT: THE DATA OF SOCIOLOGICAL SURVEYS OF REGIONAL UNIVERSITY STUDENTS

Baydalova O.V., Doctor of Sociological Sciences, Professor
Volgograd State Physical Education Academy
Mironova Yu.V., Ph.D. of Sociological Sciences, Associate Professor
Astrakhan State University

Empirical evidence of sociological surveys of students majoring in physical education and humanitarian sciences at two regional universities is presented and interpreted in the arti-

cle. The students' opinions, judgments and assessments of sports and physical education classes are shown. The social expectations from their future profession in the social institution of sport are analyzed.

Keywords: social expectations; career choice; social structure; motivation in learning; the value of physical education in personality development.

Самоопределение личности в профессиональной сфере сегодня зависит от личностных предпочтений и ориентаций молодежи. Развитие постиндустриального информационного общества формирует запрос на специалистов высокопрофессионального уровня, обладающих сильными мотивациями для освоения и реализации профессиональных компетенций. Выбор между активной социальной позицией и профессиональным самосовершенствованием взрослеющей личности, с одной стороны, или гедонистическими ценностями общества потребления, с другой, напрямую зависит от ряда социальных факторов.

В период социализма ориентиры профессионального самоопределения в нашей стране создавало государство, подкрепляя их определенными материальными и социальными гарантиями (гарантия трудоустройства, предоставление жилья и дошкольных учреждений и т.д.). В условиях рыночной экономики государственное обеспечение социальных гарантий минимизировано. Кроме того, нельзя не отметить существующие противоречия, которые осложняют профессиональный выбор молодых людей:

- между социальными ожиданиями старшего поколения в передаче профессионального опыта и реальными предложениями рынка занятости для молодежи, где этот опыт мог бы быть реализован;

- между социальными предложениями в передачи опыта, знаний, традиций, норм профессии и реальными требованиями к профессиональным компетенциям со стороны рынка занятости;

- между социальными оценками престижа, авторитета профессии и ее настоящими преференциями в обществе.

Физическая культура и спорт как важный социальный институт оказывает активное воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Социологические опросы молодежи, профессионально ориентированной на занятие спортом в разных его видах и формах, позволяют выявить мнения, суждения, отношение респондентов к различным аспектам и сторонам этого процесса.

Весьма интересные результаты были получены при опросе студентов в ноябре 2015 года в Волгоградской государственной академии физической культуры (выборка

составила N 170 студентов первого курса). На вопрос: «Какие из перечисленных качеств личности Вы считаете для себя самыми важными?» студенты наиболее высоко оценили следующие: развитие деловых качеств выбрали 40% опрошенных; «коммуникативные качества, умение общаться с людьми, понимать их нужды и требования, расположить их к себе» – 40%; «личностные качества, то есть, характер, воспитанность, чувство такта, хорошие манеры поведения» – 30%, то есть каждый третий; «организаторские способности, умение убеждать» отметили 18% респондентов. Эти данные свидетельствуют о том, что именно в спорте проявляется целый спектр социально-психологических качеств личности молодых людей. Например, такие важные для спортсмена качества, как равенство шансов на успех, его достижение, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Для студентов-спортсменов – характерен высокий уровень духа состязательности и конкурентности, предполагающие формирование такого личного качества, как инициативность. Варианты ответов на вопрос: «На чью помощь вы рассчитываете в трудоустройстве по специальности?» распределились следующим образом: 66% респондентов отметили графу «на себя»; 21% – «на помощь вуза»; на участия в конкурсах, объявлениях – 6%; никто из опрошенных не указал такую позицию как «на помощь родителей и родственников».

Такое кардинальное противоречие в результатах соцопроса, в оценке личной инициативы, собственных возможностей при построении личной карьеры, может говорить о следующих тенденциях:

- серьезные ценностные трансформации у молодежи, родившейся во второй половине 90-х гг. XX в.;

- различие профессиональных ожиданий студентов гуманитарных и спортивных вузов. Например, большинство студентов-гуманитариев, выделяют большую ценность кооперации, традиционализма, что предполагает формирование такого личного качества, инструментальной ценности, как конформизм. По мнению Д.Л. Константиновского и Е.С. Поповой, представления молодежи об образовании зависят не только от профиля вуза, но и от таких факторов как место жительства, уровень урбанизации в месте проживания, статус семьи [2].

Являясь специфической социальной группой, молодежь выполняет особенную функцию, связанную с воспроизводством и обновлением социальной структуры общества. На вопрос: «К какому социальному слою, вы хотели бы принадлежать?» студенты будущих спортивных профессии ответили: индивидуальные предприниматели – 30%;

работа по специальности – 27% опрошенных; по 11% отдали голоса в пользу государственных служащих, чиновников и работников крупного негосударственного предприятия; 4% хотели бы стать сельхоз предпринимателями. Такой разброс мнений для студентов вуза спортивного профиля может свидетельствовать о том, что осознанности в необходимости выбранной профессии у респондентов пока еще не сложилось, так как названные выше сферы занятости не являются направлениями подготовки к их будущей специальности. «Профессии строителя, занятия в сферах госуправления и бизнеса, транспорта и связи, природоустройства и защиты окружающей среды, спорта, туризма, в сельском, рыбном, лесном хозяйстве встречаются в решениях о будущем, которые делают выходцы из средних, малых городов и сел» [1; 2].

Таблица 1

Показатели удовлетворенностью студентов учебой в вузе

Да	49%
Скорее да	30%
Скорее нет	13%
Нет	13%
Затрудняюсь ответить	2%

При этом на вопрос: «Нравится ли Вам учиться»? почти половина опрошенных респондентов, а именно 49%, ответили утвердительно; менее утвердительно ответили 30%; «скорее нет» – предпочли 13%; отрицательно ответили 13% и затруднились ответить 2%. То есть половина студентов удовлетворена своим выбором, вторая половина еще не определилась.

Таблица 2

Показатели мотивации обучения студентов в высшем учебном заведении

Показатель	В % от числа ответивших
Получить перспективу найти хорошую работу после окончания вуза	62%
Получить именно данную профессию	42%
Стать образованным культурным человеком	40%
Получить диплом, дающий определенный статус	36%
Добиться успеха и признания	28%
Обеспечить себя материально	13%
Не идти в армию	13%
Получить любую профессию	6%
Получить диплом неважно где	2%

Из опрошенных 28%, то есть практически каждый четвертый первокурсник, не имеет определенной мотивации к обучению в данном вузе. Поэтому не менее важны

ответы студентов, снимающие показатели их мотивации поступления в вуз. Интересны данные ответов на вопрос: «Поступая в вуз, для чего вы хотели получить высшее образование?»

В рамках теоретических социологических традиций существует общепризнанная тенденция рассматривать молодежь как каждое новое поколение, наследующее и продолжающее традиции старшего поколения. Молодежь, с одной стороны, продолжает унаследованную трудовую деятельность, а с другой стороны, благодаря своему вкладу, видоизменяет старые условия. Представления респондентов, их жизненные предпочтения позволили сделать следующие выводы.

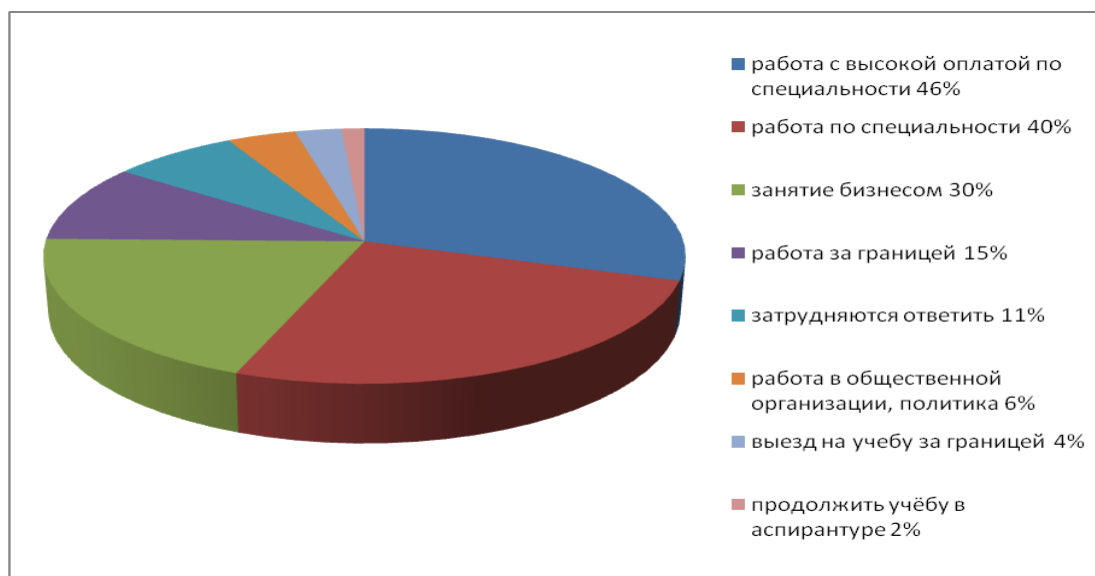


Рис. 1. Социальные ожидания студентов от будущей профессии

Из приведенных в диаграмме данных (рис. 1) видно, что 46 % опрошенных респондентов связывают свое будущее с работой по специальности и высокой оплатой; 30% собираются заниматься бизнесом; 15% видят свое будущее в работе за границей; 6% хотели бы работать в общественной организации; 4% хотят выехать на работу за границу и только 2% предполагают учебу в аспирантуре, занятия научной деятельностью. В латентной форме практически из каждой отмеченной позиции респондентами видно их ориентацию на деятельность с достойным материальным вознаграждением.

Не менее репрезентативными явились данные опроса студентов гуманитарного вуза Астраханского государственного университета на предмет выявления их отношение к занятиям физической культурой и спортом. Объект исследования – студенты, посещающие спортивные секции университета. Социологическое исследование носило сплошной характер. В нем приняли участие 127 студентов, посещающих следующие

спортивные секции: баскетбол, волейбол, настольный теннис, легкая атлетика, черлидинг, кикбоксинг, рукопашный бой, айкидо, ритмическая гимнастика.

Анализ данных характеризует отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом: 81,5% опрошенных студентов относятся к физкультуре положительно; 1,2% – отрицательно; безразличное отношение у 7,4%; затруднились ответить – 9,9%.

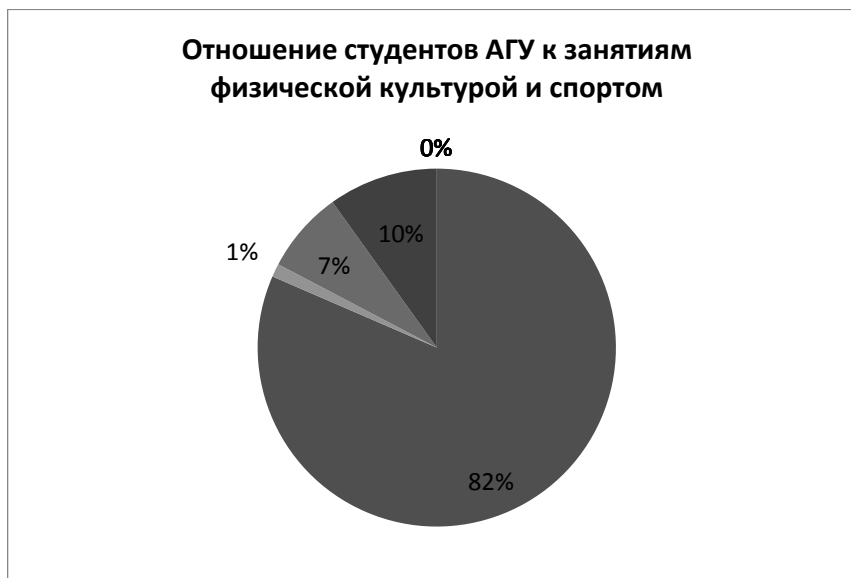


Рис. 2. Отношения студентов АГУ к занятиям физической культурой и спортом

Большинство опрошенных студентов АГУ (77,8%) высоко оценивают социальную значимость физической культуры, считая ее важнейшим элементом общей культуры человека. 15,5% полагают, что физическая культура и спорт не влияют на их культурный уровень; 6,6% затруднились оценить их социальную роль в формировании личности студента.

Лучшим доказательством значимости физической культуры для развития человека может быть осмысление ценностного потенциала этого феномена. Главную ее ценность в развитии личности юноши и девушки видят в укреплении здоровья (89%); в развитии волевых и моральных качеств (62,3%); во всестороннем развитии способностей личности с раннего возраста (40%). Побуждает студентов к физкультурно-спортивной деятельности потребность в движениях и физических упражнениях (72,3%); в эмоциональной разрядке и отдыхе (58,9%); в общении и проведении свободного времени (29,2%); в самоутверждении (24,0%); в эстетическом наслаждении (18,9%).

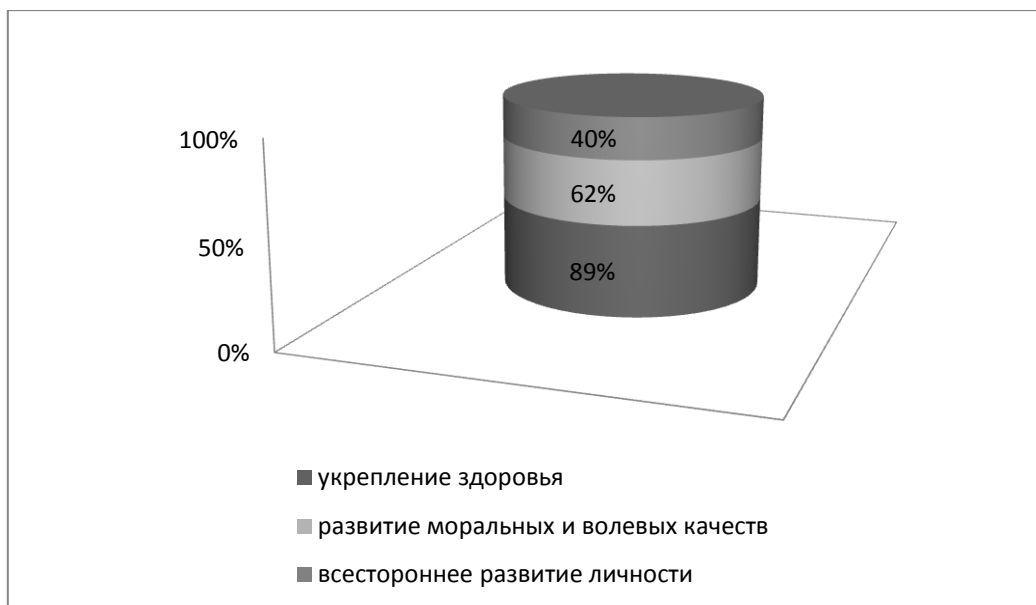


Рис. 3. Ценность ФКС в развитии личности студента

Однако при ответе на вопрос: «Как Вы обычно снимаете усталость?» 15,2% респондентов утверждают, что с этой целью прибегают к физической культуре и спорту. При ответе на вопрос: «Что Вы делаете, для того чтобы сохранить свое здоровье?» практически половина учащихся (44,2%), ответили, что занимаются физической культурой (спортом). Можно предположить, что на такой выбор ответов могли повлиять соответствующие представления о здоровом образе жизни, чаще всего транслируемые в средствах массовой информации.

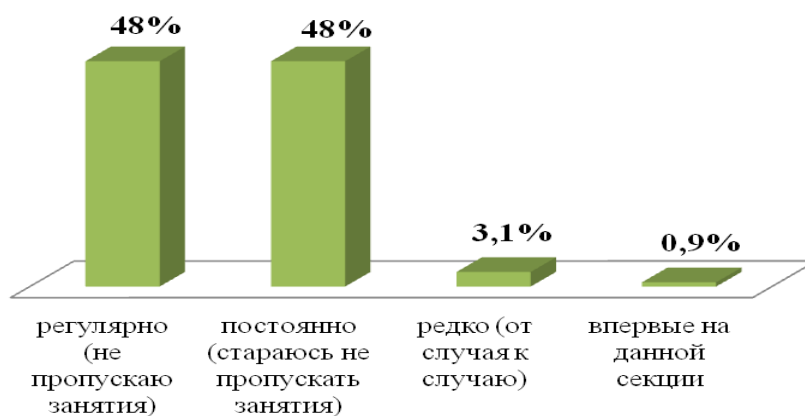


Рис. 4. Частота посещения занятий студентами спортивных секций

Как показали результаты проведенного социологического исследования (рис. 4), около половины (48%) опрошенных студентов всегда ходят на занятия в своих спортивных секциях. Также около половины респондентов (48%) ответили, что посещают секции постоянно и стараются не пропускать занятия; 3,1% – присутствуют на занятиях

секций от случая к случаю; 0,9% респондентов выбрали вариант ответа «впервые на данной секции». Основной причиной, по которой студентам не всегда удается посещать занятия в секциях, исходя из ответов опрошенных, является нехватка времени.

В ходе исследования респондентам также было предложено дать оценку деятельности секции по следующим характеристикам: техническое оснащение спортивного зала, местонахождения спортивной секции, профессионализм руководителя, качество проведения занятий и санитарно-техническое состояние мест проведения секционных занятий. Все параметры деятельности спортивных секций студенты оценили положительно. Больше всего респонденты удовлетворены профессионализмом руководителей, качеством проведения занятий и местонахождением спортивных секций. Гораздо менее довольны санитарно-техническим состоянием мест проведения занятий, временем проведения и техническим оснащением спортивных залов.

На вопрос: «Проводятся ли на базе данной спортивной секции какие-либо соревнования?» большинство опрошенных ответили, что подобные мероприятия проводятся регулярно (72,8%), 20,8% сказали, что проводятся редко, 6,4% выбрали вариант – «не проводятся».

В результате исследования было выявлено, что более половины студентов, посещающих университетские спортивные секции, участвовали в каких-либо спортивных соревнованиях, 6,4% на момент опроса еще не принимали участие, но в ближайшее время планируют это сделать. 28% респондентов ответили, что никогда не участвовали в спортивных соревнованиях как представители своих секций. В качестве основных пожеланий относительно повышения эффективности работы спортивных секций, респонденты называли улучшение технического оснащения спортивных залов (приобретение необходимого инвентаря, установка системы кондиционирования, улучшение освещения и т.п.), улучшение санитарных условий (производить более частую уборку спортивных залов), поиск спонсоров, увеличение площадей спортивных помещений и увеличение количества тренировок.

Среди главных проблем в работе спортивных секций были обозначены: нехватка необходимого инвентаря, неудовлетворительные санитарные условия, недостаточность финансирования, низкая посещаемость, недостаточное количество сооружений хорошего качества.

В заключение опроса респондентам было предложено дать оценку развитию спорта в городе Астрахани по 10-балльной шкале. Чаще всего студенты ставили оценку «5» (22% случаев), чуть реже оценивали на «6» и «7» баллов (по 17,9%), 15,4% студен-

тов оценили развитие спорта в городе на «4». Самыми редкими оценками среди ответов стали «10» (ее поставили лишь 1,6%) и «2» (ни один респондент не выбрал этот вариант ответа) (рис. 5).

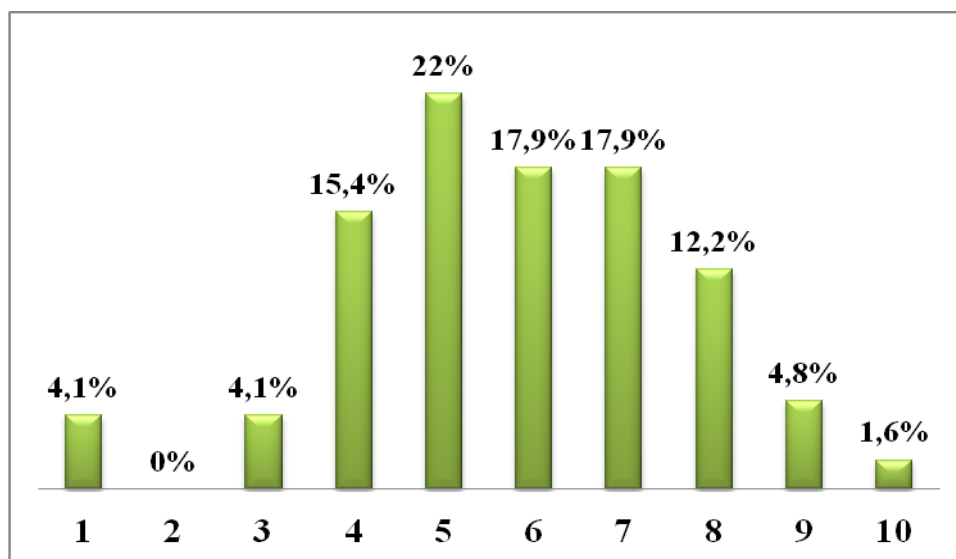


Рис. 5. Оценка студентами развития спорта в городе Астрахани

Однако проведенные многочисленные эмпирические исследования свидетельствуют, что современное состояние физического воспитания и спорта студенчества еще не оправдывает социальных ожиданий общества и самих студентов. Многочисленные факты свидетельствуют об устойчивой тенденции снижения уровня здоровья за период обучения в вузе. Этому соответствует и снижение студенческой активности в использовании средств физической культуры в своей жизнедеятельности.

Целеполагание дисциплины «Физическая культура» как формирование физической культуры личности студента и ее социализации до сих пор не осознано преподавателями и не интериоризовано студентами, «оторвано» от социокультурных реалий развития личности в физической культуре. Это не позволяет студентам успешно самоопределяться в ценностях физической культуры, творить ее в себе, активно проявлять себя в процессах самопознания, самообразования, самовоспитания, саморазвития и самосовершенствования, преобразуя себя из объекта в субъект культуры физической.

Анализ эмпирических исследований студентов в Астраханском госуниверситете позволяет сделать следующие выводы:

- у студентов слабо развита мотивация в отношении физкультурно-спортивной деятельности (почти 49% не оценивают занятия ФКС как необходимые);

- наблюдается слабая связь с учебно-профессиональными мотивами (только 9% ожидают от занятий ФКС приобретения навыков для своей дальнейшей профессиональной деятельности);

- большинство студентов понимают, что здоровый образ жизни зависит от занятий ФКС, но изменить свой образ жизни готовы только в случае болезни (83%);

- актуализация мотивов физкультурно-спортивной деятельности в период вузовской подготовки студента снижается уже ко 2 курсу и не находит отражения в профессиональных мотивах;

- несмотря на то, что в ранге ценностей физической культуры и спорта по значимости студенты во главу ставят здоровье, тем не менее курят 52,3% юношей и 9,9% девушек; «выпивают» по праздничным дням 100% юношей и 86,2% девушек; отказываются от закаливания 67,3% юношей и 78,6% девушек; на неупорядоченное питание указали 58,9% юношей и 66,3% девушек. Таким образом, характеристика социальных факторов говорит о низкой социальной ответственности студентов за свое здоровье.

Применительно к студентам Волгоградской государственной академии физической культуры можно сделать вывод о том, что пока еще их профессиональные ориентации на будущую профессию, связанную со спортом выражены слабо. Можно предположить, что интерес к профессии у студентов будет формироваться и зависеть от того насколько эффективно будут проходить практические занятия в вузе и на спортивных тренировках. Для того что бы физическая культура стала полноценным фактором становления специалиста, она должна быть лично значимой для студента.

Литература

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

2. Константиносский Д.Л., Попова Е.С. Отношение молодежи к образованию в современной России // Общественные науки и современность. – 2016. – № 1. – С. 5-17.

References

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

2. Konstantinoskij D.L., Popova E.S. Otnoshenie molodezhi k obrazovaniyu v sovremennoj Rossii // Obshchestvennye nauki i sovremennost'. – 2016. – № 1. – S. 5-17.

Контактная информация: olta13@rambler.ru

ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПЛАСТИЧНОСТЬ, ЭСТЕТИЧНОСТЬ И ГРАЦИОЗНОСТЬ: СУЩНОСТЬ И СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Курьсь В.Н., доктор биологических наук, профессор

Гзирьян Р.В., кандидат педагогических наук, доцент

Северо-Кавказский федеральный университет (филиал), г. Пятигорск

Денисенко В.С., кандидат педагогических наук, доцент

Северо-Кавказский федеральный университет (филиал), г. Ставрополь

В статье рассматривается всеохватность и уникальность понятий пластики, пластичности, телесно-двигательной пластики, их роль, влияние и применение в различных областях. Раскрывается сущность данных понятий и их производных. Телесно-двигательная пластика, её частные случаи – эстетичность и грациозность - рассматриваются как исключительные, феноменальные составляющих физической культуры. Показаны возможности ритмической гимнастики как вида физической культуры для формирования телесно-двигательных, эстетических и грациозных начал девушек.

Ключевые слова: пластика; пластичность; телесно-двигательная пластика; ритмическая гимнастика.

BODY MOVEMENT FLUIDITY, AESTHETICS AND GRACE: THE NATURE AND INTERCONNECTION OF THE CONCEPTS

Kurys V.N., Doctor of Biological Sciences, Professor

North-Caucasus Federal University (branch), Stavropol

Gziryan R.V., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

North-Caucasus Federal University (branch), Pyatigorsk

Denisenko V.S., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor;

North-Caucasus Federal University (branch), Stavropol

The article deals with the inclusiveness and uniqueness of the concepts of fluidity, plasticity, body movement fluidity, and their role, impact, and application in various fields. The essence of these concepts and their derivatives is revealed. Body movement fluidity, its components, such as aesthetics and grace, are considered as exceptional, phenomenal constituents of physical education. The authors outline the possibilities of using eurhythmics as a kind of physical exercises for developing body movement fluidity, aesthetic and grace to young girls.

Keywords: fluidity; plasticity; body movement fluidity; eurhythmics.

Современная теория физического воспитания ориентирует педагогов на формирование у занимающегося не только двигательных умений и навыков, развитие координационных способностей, но и на создание знаний о телесности, мотивах целенаправленной двигательной активности, телесно-ценностных ориентациях, нравственных и волевых качествах, основах здорового образа жизни, а в целом на осуществление природных предпосылок развития физических возможностей человека [1; 3].

В этом случае одним из основных методологических ориентиров при познании возможностей, ценностей физической культуры, физического воспитания предстает гармония физического (телесного) и духовного (социального) начал в человеке как высокоорганизованном биологическом виде. Следование в направлении отмеченного ориентира определяется достижением, по крайней мере, паритетности в соотношении биологического и социального, то есть телесно-двигательного и духовного в становлении и развитии человека. Что, безусловно, и, прежде всего, определяется знаниями о ценностях физической культуры, а в целом интеллектуализацией процесса интеграции, гармонизации телесно-двигательной и духовной составляющих личности человека [2;.4].

Проблемность отмеченной интеграции гармонизации очевидна, так как при становлении и развитии государственной системы физического воспитания решение основных его задач определялось явно и преимущественно физическим развитием и физической подготовленностью молодых людей. В то же время знания в области физической культуры, способы познания двигательной активности, ее мотивы, телесно-ценностные ориентиры, телесно-двигательное самосовершенствование, как составляющие духовных возможностей человека, одухотворенности его телесности пока еще далеки от равновесного статуса относительно известного в теории

физической культуры физического компонента культуры личности.

Духовный потенциал человека в аспекте его физической культуры, одухотворенность телесности во многом определяется такими родственными составляющими как телесно-двигательная пластичность, эстетичность и грациозность, что мы, прежде всего, относим к людям женского пола, и в частности к девушкам – студенткам высшего учебного заведения. Бесспорность этой позиции заключается в логической формуле, в соответствии с которой выпускница вуза, специалист в любой сфере профессиональной деятельности должна быть воплощением ума, сопровождаемого, на наш взгляд, двигательной пластичностью, такой же эстетичностью и желательной грациозностью. Гармония сущностных составляющих этих компонентов приближает человека, и в первую очередь женщину к телесно-двигательному идеалу.

Это тем более важно с позиций возможностей невербального общения будущего специалиста со своими учениками или коллегами. Как отмечает Л.Н. Сляднева, существующие способы невербального общения подчиняются закономерностям как восприятия телесно-двигательной пластичности, так и ее производства, демонстрации [6]. Полагаем, что и процесс подготовки человека к продуктивному, невербальному общению с другими людьми посредством телесно-двигательной пластичности подчиняется определенным требованиям и закономерностям.

Телесно-двигательная пластика является ярким феноменом мировой культуры и в частности физической культуры. Это понятие является производным от слова «пластика», которое, видимо, следует относить с позиций семантики к категории, поскольку его производные как понятия имеются в достаточном множестве в различных сферах деятельности человека.

Среди вариантов толкования "пластики" для нас наиболее близко и приемлемо понятие в соответствии, с которым пластика – есть согласованность, соразмерность движений и жестов, их общая гармония. Это искусство изящных ритмичных движений тела, соразмерности движений [8]. Этот же источник определяет пластику как движения, жесты, внешний облик посредством которых выражается характер, особенности действующего лица. Для нас и в целом для авторского исследования важно в сути этих определений то обстоятельство, что они содержат в себе и ритмичность движений, их соразмерность, изящность, общую гармонию. Всё это характерно или, по крайней мере, должно быть свойственно ритмической гимнастике,

как и то обстоятельство, что пластика посредством движений, жестов, демонстрации внешнего облика человека должна отражать отличительные признаки исполнителя движений, его индивидуальность. Это обстоятельство предопределяет большие, но, на наш взгляд, далеко не в полной мере используемые воспитательные и образовательные возможности ритмической гимнастики как вида развивающей и оздоровительной деятельности женщин различного возраста.

В сфере физической культуры приведенное понятие "пластики" трансформируется в более сложное словосочетание "Телесно-двигательная пластика", действительно отражающее ценностную двигательную специфику сферы физической культуры.

В своем фундаментальном исследовании Л.Р. Сляднева определяет телесно-двигательную пластику как сложную гипотетическую систему, характеризующую состояние необратимого дистантного контакта субъекта телесно-двигательной пластики с телесно-двигательной пластичностью объекта пластики. Она отмечает, что системообразующим фактором телесно-двигательной пластики является специфическое переживание субъектом пластики каузальности фрактальной телесно-двигательной пластичности объекта телесной пластики [7].

Каузальность здесь предстает как причинность, как философская категория для обозначения необходимой генетической связи явлений, из которых одно как причина обуславливает другое. В нашем случае под первым понимается производство пластичного движения исполнителем (причина) и потребление красоты движения созерцателем (следствие). Фрактальность – есть свойство объекта (восприятия пластичности субъекта), но не действия объекта, не его активность. Телесно-двигательная пластика предопределяется двумя условиями – телесно-двигательной пластичностью объекта пластики, т.е. исполнителя (производителя) движений, и телесно-пластическими пристрастиями созерцателя как их ценностного потребителя.

Отмеченное действительно для случая естественного, так называемого «живого» движения, и для сфер проявления искусства движений (танцевальное, эстетические, виды спорта, сценическое искусство). Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что ритмическая гимнастика считается средством и методом оздоровительного и развивающего воздействия на занимающихся девушек. Нам представляется, что в сущность оздоровления и развития, помимо общепринятых содержательных смыслов, целесообразно включать возможность не только физического оздоровления и развития, но и духовного. Это, в связи с нашим предложением, как отмечалось ранее, возможно

осуществлять на основе формирования пластичности движений, их эстетичного самовосприятия и самооценки, в конечном счете – приобретение грациозности и все это посредством гармонизации двигательных действий и музыки, как композиционной составляющей и фона выполнения упражнений ритмической гимнастики.

С отмеченной точки зрения, телесно-двигательная пластика как понятие лишь частично или случайно предполагает дистантный контакт телесно-двигательной пластичности занимающегося, как объекта пластики и субъекта пластики, то есть созерцателя, зрителя. В данном случае процесс занятий ритмической гимнастикой, в большей степени, определяется созданием ценностей телесно-двигательной пластики самим занимающимся и направлен на самопотребление этих ценностей в физическом и духовном аспектах.

В соответствии с теорией телесной пластики, ее системообразующим фактором является переживание. Основанием к этому служит общепризнанное мнение, что основным результатом, продуктом двигательной пластики в сфере искусства двигательных действий является «катарсис». Дословно многозначное понятие «катарсис» – «очищение» введено Аристотелем («Поэтика») в учении о трагедии и обозначает возвышенное удовлетворение и просветление, которые испытывает зритель совместно с героем сцены [5].

Исходя из основополагающей сущности катарсиса, есть основание считать, что очищение души, катарсическое переживание, испытывает не только зритель, но и сам исполнитель художественного и пластичного движения. Этим мы подчеркиваем катарсическую «очищающую» полезность занятий упражнениями ритмической гимнастики, даже если продукт этого занятия менее всего предназначен зрителю, как субъекту пластики. Аристотель рассматривал катарсис как самоочищение человека, как сосредоточение человека на самом себе, как способ уменьшения эффективного напряжения, сопровождаемый чувством облегчения. Тем самым, видимо, определяется, помимо других важных сторон, и реабилитационная сущность ритмической гимнастики относительно самих исполнителей упражнений.

При этом мы не отрицаем существующее представление о том, что пластика – это состояние контактного взаимодействия двух объектов, исполнителя и созерцателя. Мы исходим из того, что приобретенная пластичность занимающейся студентки, так или иначе, отразится в эстетичности ее движений, грациозности в сознании повседневно контактирующих с ней объектов. Здесь уместно сказать о том, что в процессе занятий ритмической гимнастикой в роли носителя и передатчика ценностей

двигательной пластики выступает преподаватель, а занимающиеся не только созерцают пластичность педагога, но и двигательно воспринимают, переживают, вживаются в сущность ритма движений и музыки, постигают мастерство исполнения. Таким образом, осуществляя самосовершенствование занимающегося, в свою очередь преподаватель становится носителем ценностей пластики с развитой способностью демонстрировать (невольно или вольно) пластичность своих движений.

В теории физического воспитания телесная пластика представляется как сложная гипотетическая система, характеризующаяся переходящим состоянием необратимого визуального контакта субъекта телесной пластики с телесно-двигательной активностью объекта [6]. В нашем случае в качестве субъекта пластики предстает и преподаватель, демонстрирующий пластичность движений, и занимающийся как сам потребляющий ценность собственной пластичности музыкально-ритмичных движений. В качестве объекта пластики может быть и случайный созерцатель и занимающаяся, которая наблюдает, повторяет движения педагога, становясь, таким образом, носителем ценностей телесно-двигательной пластики.

Основными элементами системы телесно-двигательной пластики являются: телесное движение; установка на восприятие телесного движения; опыт предметно-двигательной активности; образ движения; понимание причинности движения; адекватность образа движения пониманию его причинности; катарсическое состояние (возвышенное удовлетворение и просветление от сопереживания) как системообразующий компонент. Исходя из целей и задач, решаемых ритмической гимнастикой, в перечень элементов системы телесно-двигательной пластики, видимо, целесообразно включать и рефлексия занимающегося исполнителя упражнений как копирование действий педагога и самостоятельного выполнения.

Важным в аспекте данного исследования является то обстоятельство, что телесное движение интегрирует в себе ряд частных признаков композиционности телесности и движения: единство телесности и движения, естественности, сложности, многомерности, разномасштабности, бесконечности, непрерывности, симметричности, повторяемости, соответствия субъектности. Важность заключается в том, что телесное движение в ритмической гимнастике в ряду отмеченных признаков интегрирует в себе ритмичность движений и музыки, отраженное соответствие содержания музыки и двигательных действий исполнителя.

Телесная пластика, как средство и как метод физического воспитания,

представляет собой сознательную, целеполагающую деятельность педагога, ориентированную на развитие и обогащение телесно-двигательных возможностей человека. Эта деятельность, формирует чуткое отношение обучаемого к собственной телесности, развивает способность к эмоционально-чувственному, образно-художественному восприятию телесной пластичности, а также умение на этой основе понимать и сопереживать другому человеку [7].

Телесно-пластическая компетентность педагога заключается во владении инструментарием телесно-пластического воспитания. Основой такой компетентности педагога являются его знания в области телесно-двигательной пластики. Такие знания, как считает Л.Н. Сляднева, не есть сведения о механизмах двигательной активности человека, накопленные преимущественно биомеханикой, как наукой о закономерностях двигательного действия [7]. Автор считает, что отмеченные знания есть внутренние функциональные единицы сознания, которые могут быть приобретены или проверены на собственном двигательном опыте и могут непосредственно организовывать собственное действие индивида. С утверждением автора можно согласиться частично, тем более, что здесь утверждается, что телесно-пластические знания нельзя привести в сознание вербальным способом. Возможно, под знанием понимается осознанность воспринятого извне двигательного опыта.

Если исходить из основополагающей сущности категории «знание», то телесно-пластические знания человека есть обладание определенными сведениями о них, а это возможно осуществлять преимущественно вербальным способом. Частичность согласия мы относим к другой трактовке «знания», как проверенному практикой результату познания действительности, ее верному отражению в сознании человека. Отмеченное можно, видимо, отнести к накоплению телесно-пластического двигательного опыта, отражающего познание двигательной действительности.

Данный акцент не случаен, поскольку связан с одним из наших частных научных предположений о целесообразности приобретения студентками системных знаний о ритмической гимнастике, музыке, о гармоничной совокупности того и другого, как предпосылки эффективного формирования телесно-двигательной пластичности, эстетичности, достижения гармонии физического и духовного.

Теорией телесной пластики определено, что ее объективной основой является пластичность, которая, в соответствии со словарным толкованием, определяется как свойство, отражающее владение искусством пластики, а в нашем случае искусством выразительного отображения телесными движениями характера музыки, состояния

души, эмоций и др.

Общее представление о пластичности двигательного действия, и тем более её профессиональное понимание, определяется следующей биомеханической трактовкой. Пластичность – это мелковариативность нормативной пространственно-временной структуры телесно-двигательной активности человека под влиянием его субъективных модуляционных (размерных, выразительных) факторов. Телесная пластичность определяется как биомеханическое свойство телесного движения, через которое оно (движение) от механики «прорастает» во внутренний мир субъекта и через него – в мир культуры и искусства [7].

Данное определение, безусловно, отличается от возможного, биомеханически традиционного, которое соотносилось бы только ньютоновской механикой и определялось традиционно системно-структурной особенностью двигательных действий, кинематическими и динамическими характеристиками, количественными составляющими, функцией, рациональностью, экономичностью, автоматизацией, стабильностью и нормативностью, как это отмечает Л.Н. Сляднева. При этом автор опирается на прозорливый взгляд Н.А. Бернштейна, в соответствии с которым символ знамени биомеханики физических упражнений – «сила», «быстрота», «выносливость», «ловкость», в известной степени, изолировали ее от действительного физического воспитания, от запросов спорта, видов деятельности, связанных с искусством движений, главными лозунгами которых является или, по крайней мере, должны являться «здоровье», «мастерство», «переживание», «понимание». Смысл приведенного выше определения телесно-двигательной пластичности, безусловно, подходит и для сферы ритмической гимнастики, которая нам представляется как прекрасная модель, гипотетически отражающая действительное «прорастание» механики двигательных действий в чувственный мир исполнителя, накопление ценностей искусства движений и передача этих ценностей в мир бытия, в мир культуры.

Формирование пластичности двигательного действия, его высших форм проявления как эстетичность и грациозность, есть не что иное, как приобретение и совершенствование двигательной компетентности занимающегося. Осуществление отмеченного в процессе занятий ритмической гимнастикой должно основываться на осознанном отношении обучаемого к развитию собственной двигательной компетентности и возможности реализации потребности индивида в персонализации через собственное двигательное действие.

Литература

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37-41.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27-32.
3. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
4. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Современные исследования в области спортивной науки: материалы международной конференции. – СПб., 1994. – С. 50-54.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 1999. – 548 с.
6. Сляднева Л.Н. Основы познания двигательной пластики: учебное пособие. – Ставрополь: СФРВИРВ, 2002. – 124 с.
7. Сляднева Л.Н. Телесная пластика в теории биомеханики и физического воспитания: дис. ... д-ра пед. наук. – Майкоп, 2005. – 416 с.
8. Современный словарь иностранных слов: около 20000 слов. – СПб.: Дуэт, 1994. – 752 с.

References

1. Bal'sevich V.K. Intellektual'nyj vektor fizicheskoj kul'tury cheloveka (k probleme razvitiya fizkul'turnogo znaniya) // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. – 1991. – № 7. – S. 37-41.
2. Vilenskij M.YA. Fizicheskaya kul'tura v gumanitarnom obrazovatel'nom prostranstve vuza // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 1996. – № 1. – S. 27-32.
3. Lubysheva L.I. Konceptsiya formirovaniya fizicheskoj kul'tury cheloveka. – M.: GCOLIFK, 1992. – 120 s.
4. Lubysheva L.I., Bal'sevich V.K. Cennosti fizicheskoj kul'tury v zdorovom stile zhizni // Sovremennye issledovaniya v oblasti sportivnoj nauki: materialy mezhdunarodnoj konferencii. – SPb., 1994. – S. 50-54.
5. Rubinshtejn S.L. Osnovy obshchej psihologii. – SPb.: Piter, 1999. – 548 s.

6. Slyadneva L.N. Osnovy poznaniya dvigatel'noj plastiki: uchebnoe posobie. – Stavropol': SFRVIRV, 2002. – 124 s.

7. Slyadneva L.N. Telesnaya plastika v teorii biomekhaniki i fizicheskogo vospitaniya: dis. ... d-ra ped. nauk. – Majkop, 2005. – 416 s.

8. Sovremennyy slovar' inostrannyh slov: okolo 20000 slov. – SPb.: Dueht, 1994. – 752 s.

Контактная информация: vladimirkurys@mail.ru; rubengziryan@yandex.ru;

Vadim.den7@mail.ru

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Глазин А.А., магистрант

Кучковская Н.В., кандидат экономических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются актуальные вопросы особенностей стратегического планирования в деятельности спортивных организаций с учётом особенностей стратегического управления в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: стратегическое планирование; спортивная организация; физическая культура; спорт.

FEATURES OF STRATEGIC PLANNING OF SPORTS ORGANIZATIONS

Glazin A.A., Graduate

Kuchkovskaya N.V., Ph.D. of Economic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy

The article deals with current questions of the strategic planning features of sports organizations, taking into account the features of strategic management in physical education and sport.

Keywords: strategic planning; sports organization; physical education; sport.

Выстроить эффективно работающую систему физической культуры и спорта в стране невозможно без определения основных направлений ее будущего развития, без сопоставительного анализа возможностей инвестирования и получения желаемого результата, без учета мнений профессионального физкультурно-спортивного сообщества и широких слоев населения. Государственный орган управления физической культурой и спортом должен отчетливо понимать, какие цели и задачи перед ним стоят, какими

силами и в какие сроки должны быть достигнуты те или иные результаты, какой должна стать вся система физкультуры и спорта через десять или пятнадцать лет.

Без понимания тенденций развития физкультурно-спортивной отрасли, без единого долгосрочного плана ее совершенствования управление становится хаотичным и бессистемным, а менеджеры превращаются в «пожарную команду», которая работает в условиях постоянного кризиса. Ресурсы в такой ситуации расходуются нерационально, а коэффициент полезного действия системы управления чрезвычайно низок [1].

Эту истину подтвердили на практике многие тысячи министерств, ведомств, государственных и частных корпораций. В отсутствие стратегического плана каждая новая управленческая или административная команда работала по собственному сценарию. Приходившее им на смену руководство отвергало преемственность и проводило собственную линию. В итоге – нереализованные планы и недоделанные дела, зря потраченные ресурсы, недовольство и разочарование сотрудников и широких масс потребителей. Таким образом, метания и непоследовательность работы, отсутствие стратегических планов и указания путей их достижения очень сильно вредит менеджменту, в значительной степени дезорганизует его работу.

Положение существенно улучшается с введением в управленческие процессы стратегического планирования, то есть выработки стратегий перспективной работы организации на длительный срок с учетом поставленных целей. Стратегия охватывает вопросы теории и практики управления отраслью или организацией, разрабатывает способы и формы проведения стратегических мероприятий, определяет цели и задачи структурным подразделениям, распределяет финансовые, кадровые и иные ресурсы по тем или иным направлениям.

Стратегическое управление в физической культуре и спорте начинается с целеполагания, то есть формулировки своего предназначения органом государственного управления спортом в будущем с различным горизонтом событий – на долгую, среднесрочную и краткосрочную перспективу.

В миссии стратегического управления воплощается философия и стратегия взаимодействия с внешней средой, система ценностей, которой придерживается данная организация, какую пользу несет в области культуры, экономики, физического и интеллектуального развития людей и общественных институтов.

Рассматривая управление в физической культуре и спорте, государственные органы формируют свои долгосрочные и среднесрочные таргеты, которые называ-

ют целями. Цели могут быть индикативными (примерно заданными в качестве ориентира) и директивными, подлежащими исполнению в обязательном порядке.

Однако ситуация на политическом поле, на внутреннем и внешнем рынке часто развивается непредсказуемо. Как показывает практика, она может динамично меняться под воздействием таких эмерджентных событий, как мировые финансовые кризисы, революции, стихийные бедствия и другие форс-мажорные обстоятельства. В этом случае государственный орган управления физкультурой и спортом в стране должен корректировать свою стратегию, вносить изменения в прогнозы и сценарии развития физкультурно-спортивной системы, уточнять показатели [3].

Наконец, на нижнем управленческом уровне формируются подцели развития системы физической культуры и спорта, именуемые также задачами.

После формулировки миссии, целей и задач органа управления физической культурой и спортом в стране начинается процесс сбора исходных данных для планирования его будущей деятельности: о состоянии дел в отрасли; об удовлетворенности или неудовлетворенности работников физкультурно-спортивной сферы своим материальным и социальным положением; о запросах потребителей физкультурно-спортивных услуг и профессиональных спортсменов. Высшим менеджерам государственных структур, ответственных за физкультуру и спорт, необходимо также иметь оперативные данные о состоянии детско-юношеского и инвалидного спорта в стране, о проблемах физкультурно-спортивного образования и науки, о количестве и качестве спортивных сооружений на региональном и федеральном уровне. Не менее важны и сведения, косвенно дающие представление о состоянии дел в сфере физкультуры и спорта – это и количество людей, занимающихся спортом, и средняя продолжительность жизни в стране и за рубежом, и численность курящих, наркоманов, алкоголиков, людей, страдающих от избыточного веса [2].

Все эти сведения собираются руководителями отрасли физической культуры и спорта по разным каналам и от различных источников. Основные:

1. *Данные службы государственной статистики.* Определенные виды служебной информации топ-менеджеры физической культуры и спорта могут почерпнуть из официальных данных государственной статистической службы, которая ведет учет по установленным перечням наблюдаемых показателей. Службой госстатистики, например, ежеквартально рассчитываются показатели продолжительности жизни населения в городской и сельской местности, указываются причины смертности (от различных видов заболеваний, в дорожно-транспортных происшествиях и проч.). Помимо этого, ор-

ганами госстатистики публикуется информация об уровне доходов населения, его половозрастном составе, о величине прожиточного минимума, об уровне заработной платы в сфере физической культуры и спорта. Данные, предоставляемые статистической службой, служат одним из важнейших информационных источников для руководителей физкультурно-спортивной отрасли.

2. *Данные маркетинговых исследований.* Многие виды данных, необходимых для стратегического планирования физкультурно-спортивной отрасли, служба государственной статистики предоставить не может, так как не отслеживает их. К числу таких данных относятся:

- численность людей, занимающихся физкультурой и спортом;
- численность болельщиков в целом или по видам спорта;
- численность людей, ведущих здоровый образ жизни и т.д.

3. Служба госстатистики не может также ответить на вопросы о том, какие виды спорта набирают популярность, а какие, напротив, ее утрачивают; какие виды физкультурно-спортивного досуга предпочитает население в различных регионах нашей страны; какое физическое воспитание считает наиболее целесообразным и оптимальным. На эти и многие другие вопросы без специальных исследований не может ответить никто. Уменьшить неопределенность и воссоздать картину истинного положения дел в той или иной сфере физической культуры и спорта могут маркетинговые исследования. Проводятся такие исследования силами собственных специалистов по маркетингу в сфере физической культуры и спорта, либо привлеченными организациями. Для выявления мнений и настроений субъектов физической культуры и спорта, маркетологами и социологами проводятся опросы целевых групп. Это могут быть опросы личные, по телефону, с помощью анкет или иных инструментов. Полученные данные обрабатываются, и на их основе конструируется картина мнений и намерений.

Рассмотрим подробно виды опросов целевых групп в области физкультуры и спорта.

1. *Данные фокус-групп.* Всесторонние маркетинговые исследования – очень эффективный инструмент выяснения рыночных предпочтений, мнений и намерений опрашиваемых. Однако он имеет свои недостатки. В частности, точность результатов опросов зависит от количества опрашиваемых, что, в свою очередь, ведет к затягиванию исследований, росту затрат на их проведение и устареванию информации. Кроме того, целевые группы могут быть малыми по численности (если, например, опросы ведутся среди руководителей спортивных организаций и федераций) или значительно раскре-

доточены по территориям. В таких случаях применяют метод фокус-групп, который является недорогим и достаточно точным инструментом опроса целевых контингентов. Выборка в фокус-группе составляет от 5 до 20 человек (тогда как в объемных маркетинговых исследованиях эта цифра колеблется от 300 до 2 тыс. респондентов), которые представляют какое-либо профессиональное или иное сообщество. Фокус-группы удобно использовать при опросе тренеров, профессиональных спортсменов, спортивных топ-менеджеров, болельщиков, рядовых граждан различных половозрастных категорий [25, с. 6].

2. *Экспертные оценки.* Важным источником информации о состоянии и перспективах развития физической культуры и спорта являются экспертные мнения, то есть мнения, высказываемые авторитетными специалистами в данной сфере – руководителями организаций физкультурно-спортивной направленности, представителями международных спортивных федераций, аналитиками и маркетологами предприятий спортивной индустрии и т.д. Экспертные мнения бывают незаменимыми в тех сферах, где оперирование конкретными численными показателями затруднено – например, при оценке перспектив развития какого-либо вида спорта или оценке зрительской аудитории на стадионах или у экранов телевизоров. Метод экспертных оценок – недорогой и часто применяемый инструмент получения необходимой информации.

3. *Данные служебной отчетности.* Каждая спортивная организация осуществляет сбор и обработку служебной информации по специально установленным формам и образцам. Такие формы устанавливаются, как правило, вышестоящими организациями или органами государственной статистики. Спортивные организации ведут финансовый и бухгалтерский учет всех проводимых операций, осуществляют кадровый и воинский учет, учет материальных средств и проч. Руководителями подразделений и организаций физкультурно-спортивной направленности регулярно готовятся отчеты о проделанной работе, указывается процент выполнения или невыполнения плановых заданий, анализируются причины отклонения от контрольных цифр. Данные служебной отчетности представляют собой один из наиболее значимых каналов поступления информации как в органы госстатистики, так и в вышестоящие организации, отвечающие за состояние физической культуры и спорта в стране.

4. *Анализ информации.* После того, как необходимая служебная информация получена, классифицирована и обработана, на ее основе проводится анализ как в отдельных отраслях физической культуры и спорта (в физкультурно-спортивном образовании и науке, в инвалидном и детско-юношеском спорте, спорте высоких достижений и т.д.),

так и по отрасли в целом. В результате анализа обработанных данных делаются выводы о состоянии здоровья нации, о наиболее проблемных местах физической культуры и спорта, о необходимых ресурсах, способных сгладить или устранить недостатки.

5. *Расчеты вариантов развития ФК и спорта в стране.* Помимо этого, по динамике наблюдаемых показателей, по результатам маркетинговых исследований, иным признакам можно установить тенденции развития физической культуры и спорта в стране, сопоставить их с аналогичными показателями зарубежных стран. На основе такого сопоставления и комплексного анализа всех поступающих данных делаются расчеты различных альтернативных вариантов развития физической культуры и спорта в стране, с учетом существующих тенденций и уровней финансирования отрасли. В зависимости от избранной модели стратегического развития физкультуры и спорта в стране устанавливаются приоритеты целенаправленной поддержки тех или иных направлений.

В качестве альтернативных могут быть избраны варианты:

1. *Стратегическая поддержка государством сферы физической культуры и спорта.* Данная стратегия заключается во всесторонней поддержке государством всех сфер физической культуры и спорта в стране – профессионального и массового спорта, детско-юношеского и инвалидного спорта, спортивной индустрии и спортивного бизнеса, строительства спортивных сооружений, студенческого спорта, спортивно-образовательных программ и пр. Финансовые затраты на реализацию данной стратегии очень высоки, так как финансирование осуществляется по широкому кругу направлений без сконцентрированных приоритетов. Такая стратегия может быть использована в режиме антикризисного управления отраслью.

2. *Стратегия «разумной достаточности» в сфере физической культуры и спорта.* Суть подобной стратегии заключается в минимизации затрат государства на физкультуру и спорт. В основе стратегии лежит постулат о том, что занятия спортом – дело выбора каждого гражданина. Если он считает, что занятия физкультурой и спортом полезны и необходимы, то покупает себе инвентарь и физкультурно-спортивные услуги на рынке также как и все прочие продукты. Государство в такой системе отношений поддерживает лишь необходимый минимум в части оказания физкультурно-образовательных услуг и оказания помощи наиболее выдающимся спортсменам. Реализация данной стратегии предполагает невысокие затраты на сферу физкультуры и спорта и перенесение акцентов на ее самофинансирование и саморегулирование.

3. *Стратегия селективной поддержки отдельных направлений физической культуры и спорта.* Государство может избрать стратегию выборочной поддержки ограниченного числа направлений физкультуры и спорта. Такими направлениями могут стать:

– профессиональный спорт, с помощью достижений которого государство добивается идеологических, политических или иных целей;

– массовый и оздоровительный спорт, посредством которого улучшается здоровье нации и утверждается здоровый образ жизни;

– поддержка отдельных «национальных» видов спорта или определенных «прорывных» направлений в физкультуре и спорте, которые могут дать наилучшие результаты.

Таким образом, та или иная стратегия развития физической культуры и спорта в стране избирается на основании преобладающего общественного мнения, а также финансовых и организационных возможностей государства. Предлагаемые альтернативные стратегии оцениваются законодательной и исполнительной властью по критериям стоимости, скорости получения ожидаемого результата, по охвату населения (масштабности), по целесообразности и эффективности. В процессе рассмотрения различных доктрин и направлений развития физической культуры и спорта предлагаются различные пути решения тех или иных задач, идут дискуссии, проводятся расчеты экономических и социальных показателей. После всех этих процедур избирается наиболее приемлемая стратегия, которая выступает в качестве основной. Под избранную стратегию закладываются необходимые ресурсы (финансовые, материальные, трудовые), планируются конкретные мероприятия и устанавливаются сроки их выполнения.

Литература

1. Арбузов Д.Д., Кучковская Н.В. Методы управления, применяемые организациями при различных уровнях нестабильности рынка // Студенческая молодежь в научно-исследовательском поиске: VII Межвузовская конференция студенчества и школьников (с международным участием). – Волгоград: Волгоградский филиал МГЭИ, 2015. – С. 165-167.

2. Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А., Кучковская Н.В. Юридические и экономические аспекты подготовки спортивных менеджеров за рубежом // Вестник Евразийской академии административных наук. – 2016. – № 1 (34). – С. 133-135.

3. Кучковская Н.В., Бондаренко М.П. Инвестиционная активность спортивных организаций // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3 (13). – С. 96-106.

4. Скачкова А.О., Горбачева В.В. Проблемы въездного туризма Волгоградской области и пути их решения в свете подготовки к Чемпионату мира по футболу-2018 // Поиск (Волгоград). – 2016. – № 3 (5). – С. 48-51.

References

1. Arbuzov D.D., Kuchkovskaya N.V. Metody upravleniya, primenyaemye organizaciya-mi pri razlichnyh urovnayah nestabil'nosti rynka // Studencheskaya molodezh' v nauchno-issledovatel'skom poiske: VII Mezhvuzovskaya konferenciya studenchestva i shkol'nikov (s mezhdunarodnym uchastiem). – Volgograd: Volgogradskij filial MGEHI, 2015. – S. 165-167.

2. Bondarenko M.P., Zubarev YU.A., Kuchkovskaya N.V. YUridicheskie i ehkonomie-skie aspekty podgotovki sportivnyh menedzherov za rubezhom // Vestnik Evrazijskoj akademii administrativnyh nauk. – 2016. – № 1 (34). – S. 133-135.

3. Kuchkovskaya N.V., Bondarenko M.P. Investicionnaya aktivnost' sportivnyh organizacij // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2015. – № 3 (13). – S. 96-106.

4. Skachkova A.O., Gorbacheva V.V. Problemy v"ezdnoho turizma Volgogradskoj oblasti i puti ih resheniya v svete podgotovki k SHempionatu mira po futbolu-2018 // Poisk (Volgograd). 2016. № 3 (5). S. 48-51.

Контактная информация: nk2@list.ru

РАБОТА С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Киенко М.В., магистрант

Кучковская Н.В., кандидат экономических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматривается работа с общественностью спортивных организаций. Выявлены функции пиар деятельности в спорте: создание положительного имиджа клуба, команды, спортсмена; популяризация физической культуры и здорового образа жизни (это социальная функция, подчиненная в основном целям государства); увеличение аудитории спортивных мероприятий.

Ключевые слова: спортивные организации; работа с общественностью; спорт; товар.

PUBLIC RELATIONS IN SPORTS ORGANIZATIONS

Kienko M.V., Graduate

Kuchkovskaya N.V., Ph.D. of Economic Sciences, Associate Professor
Volograd State Physical Education Academy

The article discusses the public relations in sports organizations. The functions of public relations in sports are identified: the creation of a positive image of a club, a team, an athlete; the popularization of physical education and a healthy lifestyle (a social function governed by the main objectives of the state); the increasing sports attendance.

Keywords: sports organizations; public relations; sport; goods.

Спорт – это товар, товар массового потребления. На спортивные мероприятия ходят тысячи людей, а смотрят их по телевизору сотни тысяч, миллионы, а иногда и миллиарды. Спортсменов, чемпионов, членов национальных сборных знают по именам, узнают в лицо. В этом смысле спорт сходен с шоу-бизнесом.

Однако есть что-то отличающее спорт от шоу-бизнеса.

Во-первых, «доступность» спорта: каждый может выйти во двор и с воодушевлением гонять мяч, воображая себя великим футболистом, своим кумиром. Для шоу-бизнеса нужна роскошь, гламур – не каждому такое по карману.

Во-вторых, государственная поддержка и общественное одобрение. Спортивное мероприятие, соревнование и т.д. – это то, что всегда воспринимается и государством, и обществом как благо, как забота и вклад в здоровье нации. Здесь же стоит упомянуть и о политической роли спорта как визитной карточки страны.

В-третьих, вытекающее из вышесказанного – это массовость. Поп-культура и шоу-бизнес, массовые явления, но спорт более массовый. Это бесспорный факт.

В-четвертых, это, так сказать, «комбинационность» спорта. Спортивное мероприятие очень органично может совмещать разные виды спорта (а значит, и разных болельщиков), но представить фестиваль, где выступают все известные звезды шоу-бизнеса (из разных его сфер), невозможно. Помимо этого, спорт также позволяет совмещение с элементами шоу-бизнеса: много лет уже в США практикуются ледовые шоу с бывшими фигуристами-чемпионами.

В-пятых, спорт организован. Множество ассоциаций, комитетов и федераций продвигают свои интересы и свой спорт. Однако есть главное, что объединяет шоу-бизнес и спорт – это направленность на извлечение прибыли. Спорт как товар является, безусловно, экономически выгодным. Несколько фактов тому в подтверждение.

Еще в 2000 г. американский телеканал ЭнБиСи (NBC) за право транслировать на территории США Олимпийские игры в Сиднее заплатил \$750 миллионов, рассчитывая заработать на рекламе во время репортажей с соревнований более \$900 миллионов. За три недели 150 млн. долл. прибыли – это огромная сумма.

Из приведенных выше фактов и сумм ясно, что спорт – это прибыльный и едва ли не самый массовый товар, причем все растущей популярностью.

Популярность эта обусловлена особенностями спорта как товара, а именно:

- массовость, большая массовость – как упоминалось уже, зрителями Олимпийских игр являются миллиарды людей;

- персонифицированность – наличие в спорте личностей, команд, объектов фанатизма, подражания;

- эмоциональность – спорт предполагает борьбу, а иногда и прямое противостояние людей, накал эмоций и страстей, причем подлинных («фанеры» здесь не бывает). Это – главное, что привлекает миллионы людей.

- историчность – большое значение в спорте придается истории, прошлым достижениям;

- патриотичность – спорт выступает не только инструментом PR государства в мире, но предметом для гордости населения (Россия – чемпион по хоккею, к примеру), а значит пристального внимания. С этим сравниться разве что участие наших звезд в конкурсе песни «Евровидение» и победа Димы Билана в нем.

- разнообразность – спорт предлагает великое множество дисциплин, включая экстремальные виды спорта, а значит, угодит всем;

- доступность – много спортивных секций, магазинов, спортплощадок, не говоря уже о компьютерных играх, где каждый может почувствовать себя звездой спорта;

- позитивность – если шоу-бизнес в массовом сознании отождествляется не только с роскошью и богатством, но и с наркотиками, развратом и т.п., то спорт всегда воспринимается позитивно и активно позиционируется так в обществе государством и СМИ;

- сочетаемость – как уже отмечалось, спорт удачно вписывается в шоу-бизнес, и, наоборот, элементы шоу-бизнеса вписываются удачно в спортивные мероприятия;

- организованность – роль спортивных структур, Международного Олимпийского комитета, например, в пропаганде спорта и коммерциализации его невозможно недооценивать.

Спорт, как мы установили, это массовый продукт. Как всякий продукт он имеет свой маркетинг, а значит, и брэндинг, а значит, и PR. Какова же роль связей с общественностью в продвижении спорта и спортивных мероприятий? Сначала вспомним, что же такое PR-деятельность и из чего она состоит.

В настоящее время PR не что иное как система связей с общественностью, предполагающая многократную деятельность по улучшению взаимоотношений между организаций (фирмой) и общественностью, а также с теми, кто вступает с ней в деловой контакт как внутри, так и за ее пределами.

Анализ же показывает, что подавляющее большинство определений носит излишне общий характер, где под благозвучными понятиями скрываются достаточно жесткие функциональные цели современного PR. При этом цели PR, так или иначе, сводятся к манипуляции мнением других групп, учреждений или масс населения, о чем намеренно умалчивают [3].

Тем не менее, пиар решает следующие взаимосвязанные задачи:

- создание благоприятного имиджа организации или отдельной личности;
- предотвращение негативных ситуаций за счет профилактической работы;
- нейтрализация негативных воздействий в социальной среде.

Основываясь на определении термина «публик рилейшнз» согласно некоторым источникам, можно утверждать, что отношения со СМИ составляют один из важнейших аспектов связей с общественностью. Так, Сэм Блэк, самый популярный в России специалист по связям с общественностью, представляет PR как искусство и науку достижения гармонии посредством взаимопонимания, основанного на правде и полной информированности. Толковый словарь Уэбстера предлагает следующее определение:

паблик рилейшнз – это содействие установлению взаимопонимания и доброжелательности между личностью, организацией и другими людьми, группами людей или обществом в целом посредством распространения разъяснительного материала, развития обмена информацией и оценки общественной реакции. Институт общественных отношений Великобритании (IPR) определяет паблик рилейшнз как «планируемые продолжительные усилия, направленные на создание и поддержание доброжелательных отношений и взаимопонимания между организацией и общественностью» [1].

Ведущую роль в обеспечении PR-компания берут на себя средства массовой информации (СМИ). Такие как телевидение, радио, издания газет и журналов, Интернет-ресурсы. Резкое увеличение объёмов информации, с которым столкнулся современный человек, ставит новые условия осведомлённости. СМИ дают возможность передавать огромные объёмы информации на колоссальные по численности аудитории, преодолевая при этом любые временные барьеры и бесконечные расстояния [1].

СМИ играют важнейшую роль в процессе принятия решений посредством формирования общественности о существовании продуктов, услуг, компаний или идей. Наличие информации – основа любого управленческого решения. Каждое из СМИ имеет свою знаковую систему. Печать, или пресса – письменное слово и визуальный образ. Радио использует устную речь и музыку. Телевидение синтезирует устное слово, движущееся изображение и музыку.

В спорте PR выполняет следующие функции:

- создание положительного имиджа клуба, команды, спортсмена;
- популяризация физической культуры и здорового образа жизни (это социальная функция, подчиненная в основном целям государства);
- увеличение аудитории спортивных мероприятий.

Отметим, что PR в спорте направлен не только на людей как потенциальных болельщиков, хотя на них, в конечном счете, основана финансовая и экономическая прибыльность спорта, спортсмена или клуба. В целевую аудиторию связей с общественностью входят также спонсоры, как индивидуальные, так и институциональные.

Потребителей (болельщиков) спорт привлекает при помощи брэндов, удовлетворяющих (или обещающих удовлетворить) их определенные желания. Первое желание – это получение удовольствия от просмотра борьбы спортсменов, подлинных эмоций, поддержки любимого атлета или команды. Второе желание – это ощущение собственной значимости: ассоциируя себя с любимым спортсменом, он повышает свою значимость или важность в обычной жизни.

Спонсоры заинтересованы в использовании позитивной репутации спорта и конкретных клубов и спортсменов. Помимо этого, компании и частные инвесторы могут пользоваться популярностью спортивного брэнда для популяризации своих, коммерческих брэндов. Например, фанаты спортсмена будут покупать экипировку той фирмы, которую он носит.

Отметим, что фетишизм в спорте, как нигде, силен. Напомним, что под фетишизмом понимается поклонение неодушевленному предмету, наделяемому сверхъестественными способностями или свойствами.

С точки зрения спорта, фетишизм подразумевает ассоциирование экипировки, атрибутики, снаряжения со спортсменом, командой и наделение ее особыми свойствами. К примеру, покупая футбольную форму с фамилией «Криштиану Роналду», человек будет чувствовать себя этим футболистом и думать, что эта форма поможет играть, как он.

Этим активно пользуются спонсоры. Они договариваются со звездами, чтоб те одевали ту или иную одежду, экипировку и т.д., и получают прибыль от продаж этой экипировки болельщикам (активно это использует, например, фирма «Рибок»).

Теперь перейдем к анализу особенностей самого PR в спорте.

Первая особенность – разнообразие объектов продвижения. Это и спортсмены, и команды (клубы), и организации, и мероприятия (соревнования).

При этом может иметь место PR всех этих объектов одновременно. Например, этим летом шло интенсивно продвижение Олимпийских игр в Пекине как события четырехлетия, олимпийской сборной России, а с ним и ОКР, отдельных отечественных олимпийцев.

Из-за различия объектов продвижения отличаются и продолжительность PR. Команду, человека или организацию необходимо «пиарить» постоянно, а вот мероприятие, имеющее определенные сроки проведения, требует ограниченного по времени PR.

Вторая особенность – неотделимость объектов продвижения друг от друга: имидж атлета работает на имидж команды, а имидж команды воздействует на престиж соревнования. Для примера возьмем футбол. За игрой клуба будут следить, если в нем играют известные футболисты. Лига считается сильной или престижной, если в ней больше всего таких «звездных» клубов. Третья особенность – узкая направленность воздействия на целевую аудиторию, «точечность». Аудитория спорта в целом широка, но болельщиков того или иного вида спорта может быть не так много. По этой причине

PR осуществляется через специализированные СМИ, на специализированных мероприятиях и событиях. Например, во время спортивной трансляции на телеканале в перерывах идет реклама или сюжеты, связанные с этим видом спорта.

Четвертая особенность – заказчиками PR-акций зачастую выступают не сами объекты, а третьи лица. Инициатором PR часто являются коммерческие структуры (в т.ч. спортивные клубы), выступающие спонсорами атлетов и мероприятий с целью использовать их имена, репутацию в своих интересах.

Пятая особенность – взаимно-PR. С целью использовать имя спортсмена, его известность в коммерческих целях, превратить его в брэнд, коммерческие структуры обеспечивают его экипировкой, организуют мероприятия с его участием. Использование экипировки любимцем болельщиков повысит продажи экипировки, участие его в мероприятии усилит интерес к нему со стороны общественности. Таким образом, имеет место взаимно-PR, когда организация продвигает спортсмена, а он своим участием в ее акциях «пиарит» ее.

Шестая особенность – поддержка организаций. Имеются в виду не только спортивные, но и коммерческие и государственные организации. Большие финансовые и иные ресурсы таких организаций позволяют проводить крупные PR-акции и кампании.

Седьмая особенность – государственная поддержка PR (эта особенность во многом перекликается с предыдущей). Спорт, как мы уже говорили, поддерживается государством, поскольку оно признает его социальную значимость. PR в спорте часто иницируется и финансируется самим государством. Чтоб оценить, насколько сильно государственная поддержка помогает продвижению спорта, возьмем в качестве примера федеральный телеканал «Спорт». До этого трансляции, спортивные программы и реклама шли на каналах общего вещания, и целевая аудитория была слегка размыта. С появлением государственного специализированного канала PR стал более эффективно воздействовать на болельщиков и любителей спорта.

Таким образом, спортивная индустрия играет важную роль в развитии физкультуры и массового спорта, обеспечивая население современными и доступными сооружениями, оборудованием, товарами и услугами.

Цели и задачи спортивной индустрии в условиях рынка: Консолидация отраслевых бизнес-объединений и операторов рынка спортивной отрасли на площадке Деловой России для решения вопросов гармонизации интересов государства, общества, потребителей и производителей спортивной отрасли; развитие спортивной отрасли в интересах России.

Литература

1. Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А. Комплексный характер маркетинга в сфере физической культуры и спорта // *Философия социальных коммуникаций*. – 2014. – № 2 (27). – С. 84-89.
2. Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А., Кучковская Н.В. Юридические и экономические аспекты подготовки спортивных менеджеров за рубежом // *Вестник Евразийской академии административных наук*. – 2016. – № 1 (34). – С. 133-135.
3. Бондаренко М.П., Лях М.П. Анализ организации спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в г. Волгограде // *Вестник Волгоградского института бизнеса*. – 2012. – № 2. – С. 260-265.
4. Перфильева И.В. Особенности управления физкультурно-спортивной организацией на примере ФГБУ ВО «Центр спортивной подготовки по гандболу» // *Успехи современной науки и образования*. – 2016. – Т. 4, № 10. – С. 97-100.

References

1. Bondarenko M.P., Zubarev YU.A. Kompleksnyj harakter marketinga v sfere fizicheskoj kul'tury i sporta // *Filosofiya social'nyh kommunikacij*. – 2014. – № 2 (27). – S. 84-89.
2. Bondarenko M.P., Zubarev YU.A., Kuchkovskaya N.V. YUridicheskie i ehkonomicheskie aspekty podgotovki sportivnyh menedzherov za rubezhom // *Vestnik Evrazijskoj akademii administrativnyh nauk*. – 2016. – № 1 (34). – S. 133-135.
3. Bondarenko M.P., Lyah M.P. Analiz organizacii sportivnoj i fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty v g. Volgograde // *Vestnik Volgogradskogo instituta biznesa*. – 2012. – № 2. – S. 260-265.
4. Perfil'eva I.V. Osobennosti upravleniya fizkul'turno-sportivnoj organizaciej na primere FGBU VO «Centr sportivnoj podgotovki po gandbolu» // *Uspekhi sovremennoj nauki i obrazovaniya*. – 2016. – Т. 4, № 10. – S. 97-100.

Контактная информация: nk2@list.ru

ЗНАЧЕНИЕ МАРКЕТИНГОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

Клименко Е.С., магистрант

Кучковская Н.В., кандидат экономических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассмотрена деятельность спортивных федераций как ключевых организаций, ответственных за развитие видов спорта. Обозначены основные цели их деятельности и роль инструментов маркетинга в их достижении. Показана взаимосвязь факторов, влияющих на популярность и массовость видов спорта.

Ключевые слова: маркетинговые коммуникации; профессиональный спорт; спортивный маркетинг.

IMPORTANCE OF MARKETING COMMUNICATIONS IN PROFESSIONAL SPORT

Klimenko E.S., Graduate

Kuchkovskaya N.V., Ph.D. of Economic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy

The article describes the activities of sports federations as the key organizations that are responsible for the sports development. Their main objectives and the importance of marketing tools in their achieving are outlined. The interconnection of factors that have an impact to the popularity and mass character of sport is set.

Keywords: marketing communications; professional sport; sports marketing.

Маркетинговые коммуникации – это, прежде всего, процесс и средства взаимодействия субъектов маркетинговой системы по поводу согласования и принятия тактических решений в маркетинговой деятельности.

Маркетинговые коммуникации в зависимости от конечной цели влияния на потребителей разделяют на группы:

– коммуникации по вопросам разработки, создания, совершенствования товара и его позиций на рынке;

– коммуникации по вопросам продвижения товаров в зависимости от фазы его жизненного цикла.

Различают следующие элементы маркетинговых коммуникаций:

1. Реклама – любая платная форма неличного представления и продвижения идей, товаров и услуг от имени известного спонсора.

2. Стимулирование сбыта – кратковременные побудительные меры поощрения покупки и продажи товара.

3. Пропаганда – неличное и неоплачиваемое спонсором стимулирование спроса на товар или услугу посредством распространения о них коммерчески важных сведений в печатных средствах информации или благожелательного представления по радио, телевидению и так далее.

4. Личная продажа – устное представление товара в ходе беседы с одним или несколькими потенциальными покупателями с целью совершения продажи.

5. Прямой маркетинг – интерактивное воздействие продавца-производителя с конечным потребителем с целью продажи товаров и услуг.

В профессиональном спорте следует выделить такой вид маркетинговой коммуникации как спортивные соревнования и спонсорство.

Спортивные соревнования имеют целью выявление сильнейших спортсменов и команд, высших спортивных достижений, совершенствование спортивного мастерства, пропаганду физической культуры и спорта [2].

В зависимости от содержания программы Спортивные соревнования могут быть комплексными (Олимпийские игры, Универсиада, спартакиады, например, дружественных армий, народов СССР) и специализированными (по отдельным видам спорта); в зависимости от задач и условий определения победителей – личными (учитываются результаты только отдельных участников), командными (учитываются результаты только команд) и лично-командными; по характеру проведения – официальными (разыгрывается звание чемпиона, обладателя кубка и т.п.), классификационными (для определения спортивной квалификации участников) и товарищескими, в том числе традиционными (например, легкоатлетический матч СССР - США).

Спортивные соревнования проводятся отдельно для мужчин и женщин (за исключением конного спорта, ряда технических видов спорта и др.); взрослых, юниоров, юношей и детей; в некоторых видах спорта (теннис, настольный теннис) предусмотрены состязания смешанных пар; в фигурном катании – выступления спортивных пар и танцевальных дуэтов.

Спортивный маркетинг – это специальная область приложения принципов и процессов маркетинга к спортивным продуктам, а также к продвижению неспортивных продуктов через ассоциирование их со спортом.

Спортивный маркетинг может использоваться самыми разными организациями для развития различных направлений деятельности. Рассмотрим направления и участников спортивного маркетинга на примере испанского футбольного клуба «Реал Мадрид»:

Направления и участники делятся на прямые и косвенные.

Прямые:

- болельщики (например, люди, покупающие билеты в кассе стадиона в день игры);
- физические лица (например, Криштиано Роналду);
- команды (например, клуб «Реал Мадрид»);
- мероприятия (например, турне клуба «Реал Мадрид» по США);
- торговые партнеры;
- телевидение (например, Real Madrid TV);
- органы управления (например, Профессиональная футбольная лига).

Косвенные:

- локальный маркетинг (например, в Мадриде);
- местная экономическая и социальная инфраструктура (например, бары и кафе, расположенные возле стадиона «Сантьяго Бернабеу»);
- журналы и газеты (например, Don Balon);
- спортивный тотализатор (например, Betandwin.com);
- производители спортивной экипировки (например, производители футбольных бутс).

Отличительная особенность спортивного маркетинга заключается в том, что спортивные организации зависят от продукта. Следовательно, главную роль в жизни спортивных организаций играют не болельщики и потребители, а игроки и спортивные команды, которые, соответственно, оказывают определяющее воздействие на маркетинг.

Функционирование спортивного маркетинга эффективно посредством рекламы.

Рассмотрим основные носители рекламы, применяемые производителями спортивных товаров, спортивными клубами и организациями.

Наиболее распространенными носителями рекламы являются газеты, журналы,

радио и телевидение. В спорте и спортивной индустрии наряду с этими традиционными носителями часто используются специфические объекты размещения рекламы – спортсмены, спортивная одежда и обувь, спортивное снаряжение (лыжи, винтовки, теннисные ракетки, мячи и т.д.), спортивные сооружения, площадки, ледовые арены, трибуны. Размещение носителей рекламы в указанных местах обычно очень выгодно для рекламодателей, так как на спортивные соревнования приходят тысячи, десятки, а иногда и сотни тысяч людей (при трансляции соревнования по телевидению свидетелями становятся миллионы), которые являются потенциальными потребителями рекламируемой продукции.

Основной формой наружной рекламы в спортивной индустрии являются плакаты и рекламные щиты. На плакатах размещается информация о времени и месте проведения спортивных соревнований, цене билетов, о составе участников, порядке проведения соревнований. К наиболее распространенным носителям плакатов относят общественный транспорт, специальные рекламные стенды и доски для афиш.

Рекламные щиты устанавливаются в местах массового скопления людей, на стадионах, в спорткомплексах, бассейнах, на трассах проведения соревнований. Современные рекламные щиты в целях экономии места и привлечения повышенного внимания целевой группы делаются подвижными, они могут поворачиваться вокруг своей оси или дискретно обновляться через определенный период. Кроме того, современные компьютерные технологии дают возможность телекомпаниям создавать во время трансляции «виртуальные» рекламные щиты, заменяя реальные изображения рекламы на стадионах на изображения, созданные специалистами по компьютерной графике в телестудии.

Очень эффективным средством является размещение рекламы на спортивной одежде и снаряжении, спортивных снарядах и инвентаре.

На спортивной одежде чаще всего присутствует реклама трех видов:

- реклама спортивного клуба (эмблема, специфические цвета, товарный знак);
- реклама компании-реklamодателя;
- реклама производителя спортивной одежды, обуви, инвентаря и прочих аксессуаров.

На спортивном снаряжении (защитные шлемы, клюшки, теннисные ракетки и т.п.) чаще всего размещается только реклама производителя данной продукции, однако бывают и исключения.

Относительно новым носителем спортивной рекламы стали информационные и

коммерческие компьютерные сети. Сети информационно-коммерческой и финансовой коммуникации предлагают пользователям ежедневные информационные выпуски, дайджесты, аналитические обзоры по самой разной тематике. Потребителями предлагаемой информации являются многие спортивные, образовательные, коммерческие, научные организации, государственные учреждения и ведомства разных стран мира, так как компьютерные сети охватывают многие регионы и государства.

Реализуется реклама в телекоммуникационных сетях следующим образом: почти каждая фирма или спортивный клуб, зарегистрированный в сети, имеют в ней собственный сайт.

Многие современные сайты содержат так называемую баннерную рекламу, которая получила широкое распространение. Баннером (от англ. banner-знамя) называют рекламное изображение фиксированного размера, которое выполняет также роль гиперссылки на тот или иной ресурс Интернета. Например, на сайте Национального Олимпийского Комитета Республики Беларусь postminsk.by размещена реклама газет «Прессбол», «Спортивная панорама», а также телекомпаний «СТВ» и других рекламодателей.

Важным носителем рекламы стала и упаковка товара. Производители спортивных товаров стараются придать упаковке уникальный дизайн, используют в качестве материала упаковки новые вещества с улучшенными свойствами, наносят на упаковку сведения рекламного характера.

Таким образом, носителями рекламы в спортивной индустрии могут выступать специфические объекты, а реклама в спорте имеет свои особенности и своеобразный характер.

Спонсорский вклад (финансовые средства, предоставляемое имущество, результаты интеллектуальной деятельности, оказание услуг) – это плата за рекламу, а спонсор и спонсируемый, соответственно, выступают в роли рекламодателя и рекламораспространителя. То есть, спонсорство – это не безвозмездная благотворительность, а оплаченная коммуникация с уникальной аудиторией [3].

Для спонсирующей стороны важно то, что активное участие в конкретном мероприятии позволяет доносить «сообщение» до четко определенной целевой аудитории и влиять на ее отношение к продвигаемой марке. В свою очередь, спонсируемая сторона получает средства, которые позволяют ей реализовать весь комплекс необходимых работ по проведению мероприятия, а также подготовить материально-техническую базу и нанять квалифицированный обслуживающий персонал. Основные затраты, как прави-

ло, идут на:

- организацию мероприятия (аренда помещения, необходимое оборудование и инвентарь, проживание и питание участников и др.);
- оплату работы технического персонала (техники, грузчики, охрана, уборщики и др.);
- оплату работы спортивного персонала (судьи, секретариат, врач и др.);
- подготовку и проведение развлекательной программы (конкурсы, розыгрыши, группа поддержки, приглашенные «звезды», «специальные» матчи, мастер-классы, «за-водилы», ведущие и др.);
- массивную рекламную компанию спортивного соревнования (сюда же можно включить разработку атрибутики, гимна, эмблемы, тематического сайта и работу операторов и т.д.);
- финансовое обеспечение соответствующего призового фонда;
- страхование участников (в том случае, если на себя не взял эти функции спонсор-страхователь);
- оплату работы менеджмента и маркетинговых услуг на соревновании.

Как видно из приведенного списка, это достаточно дорогое удовольствие, как для спонсоров, так и для организаторов.

Фирмы рассчитывают получить определенные дивиденды на инвестиции, вложенные в спортивные состязания, которые справедливо считают самым «прибыльным» объектом спонсирования. Спортивные соревнования традиционно интересны для СМИ, а спортивные «звезды» чрезвычайно популярны, что и позволяет с их помощью ассоциативно закреплять в сознании потребителя образы, демонстрирующие позитивный настрой и положительные ценности. Сегодня широкий ассортимент товаров и услуг для спортивной индустрии позволяет сделать зрелищным и эстетически привлекательным любое соревнование. Помимо всего прочего, само действие обычно происходит на фоне эмоционального подъема огромной массы зрителей.

Возможности максимизации выгод – важнейшие моменты, которые компании рассматривают при принятии решений о спонсорском участии. Именно поэтому, сегодня спонсоры все чаще поддерживают не виды спорта как таковые, а наиболее зрелищные события и спортсменов-кумиров.

В таких условиях необходимо учитывать, например, что есть вещи, делающие спонсорство спортивного соревнования более привлекательным:

- наличие ТВ-трансляции;

- ранг спортивного события;
- наличие рекламной кампании спортивного мероприятия;
- высокий уровень организации спортивного мероприятия;
- популярность данного вида спорта;
- наличие игроков-«звезд» (если таковых нет, то всегда можно сделать «звезд» из местных спортсменов-любителей или прошлогодних победителей).

Спонсорство позволяет донести сообщение до широкого спектра потребительских групп или доставить его, сообщение, в точно выверенный сегмент узкой целевой аудитории. Это помогает оптимизировать коммуникационный спорт.

Таким образом, пресыщенность российского потребителя рекламой вообще и отсутствие доверия к ней, привело к тому, что спортивные организации встали перед проблемой поиска новых путей привлечения клиентов. Однако российские спортивные организации далеко не сразу поняли действенность методов Public Relations.

Public Relations является мощным маркетинговым средством, которое может определить успех организации, улучшить доверие к ней, создать новый рынок, помочь в борьбе с конкурентами, представить новый продукт на рынке, проявить лояльность к торговой марке, улучшить эффективность других элементов коммуникации и др. Реклама же может привлечь большой, географически широкий рынок. Единое послание передается сразу всей целевой аудитории. Реклама прокладывает путь для персональных продаж. Порождая информированность аудитории, создает благоприятное отношение к продукции спортивной организации.

Литература

1. Арбузов Д.Д., Кучковская Н.В. Методы управления, применяемые организациями при различных уровнях нестабильности рынка // Студенческая молодежь в научно-исследовательском поиске: VII Межвузовская конференция студенчества и школьников (с международным участием). – Волгоград: Волгоградский филиал МГЭИ, 2015. – С. 165-167.

2. Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А., Кучковская Н.В. Юридические и экономические аспекты подготовки спортивных менеджеров за рубежом // Вестник Евразийской академии административных наук. – 2016. – № 1 (34). – С. 133-135.

3. Кучковская Н.В., Бондаренко М.П. Инвестиционная активность спортивных организаций // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3 (13). – С. 96-106.

4. Скачкова А.О., Горбачева В.В. Проблемы въездного туризма Волгоградской области и пути их решения в свете подготовки к Чемпионату мира по футболу-2018 // Поиск (Волгоград). – 2016. – № 3 (5). – С. 48-51.

References

1. Arbuzov D.D., Kuchkovskaya N.V. Metody upravleniya, primenyaemye organizatsiyami pri razlichnyh urovnyah nestabil'nosti rynka // Studencheskaya molodezh' v na-uchno-issledovatel'skom poiske: VII Mezhvuzovskaya konferenciya studenchestva i shkol'nikov (s mezhdunarodnym uchastiem). – Volgograd: Volgogradskij filial MGEHI, 2015. – S. 165-167.

2. Bondarenko M.P., Zubarev YU.A., Kuchkovskaya N.V. YUridicheskie i ehkonomicheskie aspekty podgotovki sportivnyh menedzherov za rubezhom // Vestnik Evrazijskoj akademii administrativnyh nauk. – 2016. – № 1 (34). – S. 133-135.

3. Kuchkovskaya N.V., Bondarenko M.P. Investicionnaya aktivnost' sportivnyh organizacij // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2015. – № 3 (13). – S. 96-106.

4. Skachkova A.O., Gorbacheva V.V. Problemy v"ezdnoho turizma Volgogradskoj oblasti i puti ih resheniya v svete podgotovki k CHempionatu mira po futbolu-2018 // Poisk (Volgograd). – 2016. – № 3 (5). – S. 48-51.

Контактная информация: nk2@list.ru

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ЭТНОСПОРТ И ТРАДИЦИОННЫЕ ИГРЫ КАК КОМПОНЕНТ ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дауров А.М., старший преподаватель

Магомедов Р.Р., доктор педагогических наук, профессор

Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь

В статье рассматриваются этнические и традиционные игры как один из компонентов профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры в поликультурной среде. Рассматриваются виды этнических игр, которые рекомендуется применять в практической деятельности учителю физической культуры.

Ключевые слова: этносport; традиционные игры; физическая культура; спорт; общество; профессиональная подготовка; поликультурная среда.

ETHNOSPORT AND TRADITIONAL GAMES AS A COMPONENT OF ETHNOPEDAGOGICAL COMPETENCE OF A FUTURE TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION

Daurov A.M., Senior Lecturer

Magomedov R.R., Doctor of Pedagogic Sciences, Professor

Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

The article deals with ethnic and traditional games as a component of vocational training of a future teacher of physical education in a multicultural environment. The authors describe some kinds of ethnic games and recommend that physical education teachers should use them at classes.

Keywords: ethnosport; traditional games; physical culture; sport; society; vocational training; multicultural environment.

Российская Федерация представляет собой уникальнейшее явление по своей многонациональности. По оценке Росстата в 2016 году России – 146544710 постоянных жителей. Наша страна занимает девятое место в мире по численности населения. В России, согласно данным переписи населения, проживают представители более 200 национальностей (этнические группы), в число которых входят не только коренные (автохтонные), но и малые народы.

Культура каждого народа, независимо от его продолжительности существования на земле, численности населения, представляет собой уникальное неповторимое синкретичное целое; она проявляет себя в языке, труде, традициях, обычаях, физической культуре и других явлениях [1; 9].

В последнее время тема этнопедагогической компетентности вызывает повышенный интерес в педагогическом сообществе. На наш взгляд, это обусловлено оживлением обсуждения этнических и межнациональных проблем, ростом национального самосознания народов России [6]. А.В. Кайсарова трактует этнопедагогическую компетентность следующим образом: «Это определённый комплекс этнопедагогических знаний и умений, который позволяет педагогу спроектировать учебно-воспитательный процесс таким образом, чтобы максимально включиться в процесс педагогического наследия своего народа, что способствует формированию у обучающихся патриотизма, терпимости, эмпатии, межкультурной чувствительности, а также развитию у педагога таких качеств, как креативность, познавательная активность, целеустремленность, инициативность, терпимость, рефлексивность, определённых знаний и умений в области этнопедагогики» [2].

На современном этапе жизни образование должно способствовать тому, чтобы, с одной стороны, человек осознал свои корни и тем самым мог определить место, которое он занимает в социуме, с другой стороны, необходимо прививать уважение к другим культурам. Современные реалии многонациональной России предъявляют новые требования к будущему учителю физической культуры. В ходе своей практической деятельности педагог сталкивается с представителями различных культур, религий, субкультур. В связи с этим, этносport является важным звеном в процессе обучения будущего учителя физической культуры.

Этноспорт – это формы традиционных игр и состязаний, являющихся телесным и духовным выражением адаптации человека к природной и культурной среде, специфической телесной моторики, которая служит механизмом воспроизводства идентичности этнокультурной общности. Этноспорт выступает как важная часть культурного

наследия народов мира и форма этнокультурной самоидентификации, к нему относятся традиционные игры и этнокультурные виды физической активности, связанные с национальными укладами и обычаями [5].

Фестивали этноспорта и сами традиционные игры можно проводить в городских парках, особенно в дни традиционных праздников. В нашей стране проводилось немало игр, среди которых татарский Сабантуй в Сургуте, мордовский Тюштян налксемат и бурятский Салган в Москве, русский праздник на Красную горку сразу в трёх городах – Москве, Зерновом Ростовской области и Тамбове, проводились также Кавказские игры.

Этнические игры и состязания всегда занимали особое место в физическом воспитании народов России. Этнические виды спорта и игры для каждого народа являются важнейшей составляющей его культуры, истории и философии. Они представляют собой универсальный способ достижения мечты каждого человека о самосовершенствовании – возможности быть смелым, быстрым, ловким, интеллектуально и духовно богатым. И в этом заключаются воспитательный, познавательный, нравственный аспекты занятий этническими видами спорта [3].

Как отмечает Г.Ю. Мяшин, «оптимальным путем формирования у учащихся культуры межнационального общения является методически грамотное использование народной педагогики в школе, в частности, на уроках физической культуры. Кроме того, этнопедагогический подход – эффективное средство формирования личности» [7].

Н.К. Куприна считает спортивные игры важнейшим фактором улучшения здоровья и физической подготовки народа, поэтому проблему физического воспитания, физического образования, формирование культа здорового образа жизни людей, прежде всего, надо решать в общеобразовательной школе. Однако сегодня уровень здоровья и физической подготовленности детей и подростков оценивается как крайне неудовлетворительный [4].

Возрождение и сохранение духовных ценностей каждого народа, их использование в этническом и культурном развитии новых поколений обязывает учителя предельно разумно и педагогически целесообразно организовывать учебно-воспитательный процесс в многонациональном регионе. На сегодняшний день существуют необходимые предпосылки для внедрения этноспорта в образовательные учреждения. Они обусловлены необходимостью реализации ценностей этноспорта на институциональном уровне, как того требуют стратегия национального развития России до 2025 года, недостаточным использованием образовательных и культурно-просветительских мер по формированию российской гражданской идентичности и необходимостью расширения

государственной поддержки этнических видов спорта.

Следовательно, можно констатировать, что применение этнических игр на уроках физической культуры позволит решить несколько важных задач различной направленности:

- образовательная: формирование у учащихся представления об истории становления этноспорта у различных народов, возникновения игры, и закрепление этих знаний;
- развивающая: активизация мыслительной деятельности учащихся, развитие познавательной активности и самостоятельности, развитие и совершенствование способности к коммуникации;
- воспитательная: формирования представления о духовных, нравственных и культурных ценностях народа, приобщение к общечеловеческим ценностям, воспитание и уважение к традициям и истории различных этносов. Этноспорт также позволяет приобщить детей к ценностям других народов и формирует у них гражданскую ответственность;
- оздоровительная: укрепление здоровья, обеспечение всестороннего гармоничного развития человека.

На сегодняшний день открыто и описано большое количество игр различных этносов. Е.А. Покровский отмечает, что в России существует бесконечное количество игр, некоторые из которых напоминают собой еще греческие, другие сходны с современными европейскими и, наконец, многие можно назвать характерно русскими. Ряд из них рассчитан на довольно сильные физические движения, другие – на проявление внешних чувств, третьи – на быстроту и ловкость. Многие игры, песни, своеобразные отсчитывания детей до поразительного сходства повторяются у различных народов, независимо от местности и времени [8; 9].

Такие виды физических упражнениях, как бег в гору и под гору, скалолазание, прыжки через предметы и рвы, переправы через ручьи и реки по камням и вброд, переходы по бревну с шестом и без него, лазание на деревья, метание копья, стрельба из лука, стрельба из ружья, владение верховой ездой и скачки на лошадях, борьба и т.д., широко использовались всеми народами России. В играх сохранялись черты общности различных этносов.

В результате анализа научно-методической литературы мы выявили, что к этноспорту и традиционным играм как компонентам этнопедагогической компетентности будущего учителя физической культуры следует отнести довольно большое количество

этнических игр. Будущий учитель физической культуры должен владеть широким арсеналом средств, методов и форм проведения занятий по физической культуре, в том числе и подвижных этнических игр, в которых рекомендуется использование для учащихся начальных классов такие игры, как «слепой медведь», «жмурки», «лунки», «отгадай», «бег в реке»; игры с метанием и толканием камня. Для среднего школьного возраста можно использовать игры: «бег в реке», «лук и стрелы», «ямочки», «журавли», «перетягивание», «чижик», «наездники и конь»; для старшего школьного возраста «перетягивание», «камень в шар», «метание палок», «борьба за флажки», игры с метанием и толканием камня. Студентам можно предложить: «салки на скалодроме», «бой петухов», экстремальные полосы препятствий и другие.

Литература

1. Григорьев В.М. Народная педагогика: игры: [в 2 ч.]. – М.: ОДИ-international, 1996. – Ч. 1. – 70 с.
2. Кайсарова А.В. Педагогические условия формирования этнопедагогической компетентности у студентов в процессе обучения в педвузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2008. – 22 с.
3. Ким-Кимэн А.Н. Концепция институционализации национальных видов спорта народов России // Материалы V международного конгресса «ЧЕЛОВЕК, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ» (г. Санкт-Петербург, 21-23 апреля 2011 г.). – СПб.: Олимп, 2011. – С. 160-161.
4. Куприна Н.К. Применение адыгских национальных игр в системе физического воспитания школьников среднего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1993. – 23 с.
5. Кыласов А.В., Истягина-Елисеева Е. Игровые традиции народов – культурная основа российского спорта. – М., 2012. – 52 с.
6. Магомедов Р.Р., Дауров А.М. Институционализация этноспорта в профессиональном пространстве // Гуманитарные науки: научно-практический журнал / гл. ред. А. Гузман. – Ялта: РИО КГУ, 2015. – № 4 (32). – С. 166-188.
7. Магомедов Р.Р., Дауров А.М. Этноспорт как выражение концепции «Спорт для всех» и фактор формирования толерантного мышления личности в обществе // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 3 (17). – С. 95-99.

8. Мяшин Г.Ю. Этнопедагогический подход – эффективное средство физического воспитания школьников // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2008. – № 4. – С. 12-14.
9. Покровский Е.А. *Детские игры, преимущественно русские*. – СПб., 1994. – 389 с.
10. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

References

1. Grigor'ev V.M. *Narodnaya pedagogika: igry: [v 2 ch.]*. – М.: ODI-international, 1996. – СН. 1. – 70 с.
2. Kajsarova A.V. *Pedagogicheskie usloviya formirovaniya ehnpedagogicheskoy kompetentnosti u studentov v processe obucheniya v pedvuze: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk.* – Чебоксары, 2008. – 22 с.
3. Kim-Kimehn A.N. *Koncepciya institucionalizacii nacional'nyh vidov sporta narodov Rossii // Materialy V mezhdunarodnogo kongressa «CHELOVEK, SPORT, ZDOROV'E» (g. Sankt-Peterburg, 21-23 aprelya 2011 g.)*. – SPb.: Olimp, 2011. – S. 160-161.
4. Kuprina N.K. *Primenenie adygskih nacional'nyh igr v sisteme fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov srednego vozrasta: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk.* – М., 1993. – 23 с.
5. Kylasov A.V., Istyagina-Eliseeva E. *Igrovyje tradicii narodov – kul'turnaya osnova rossijskogo sporta*. – М., 2012. – 52 с.
6. Magomedov R.R., Daurov A.M. *Institucionalizaciya ehnosporta v professional'nom prostranstve // Gumanitarnye nauki: nauchno-prakticheskij zhurnal / gl. red. A. Guzman*. – Yalta: RIO KGU, 2015. – № 4 (32). – S. 166-188.
7. Magomedov R.R., Daurov A.M. *Ehnosport kak vyrazhenie koncepcii «Sport dlya vsekh» i faktor formirovaniya tolerantnogo myshleniya lichnosti v obshchestve // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka*. – 2016. – № 3 (17). – S. 95-99.
8. Myashin G.YU. *Ehnpedagogicheskij podhod – ehffektivnoe sredstvo fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. – 2008. – № 4. – S. 12-14.
9. Pokrovskij E.A. *Detskie igry, preimushchestvenno russkie*. – SPb., 1994. – 389 с.
10. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕТНЕ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Прописнова Е.П., кандидат педагогических наук, доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры
Привалова С.В., старший воспитатель
Коровкина В.И., воспитатель
Чернявская М.В., воспитатель
МОУ Центр развития ребенка № 6, г. Волгоград

В статье рассматриваются вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в летний период. Предлагаются различные виды двигательной активности и закаливающих процедур с данной категорией детей. В статье также приведены методы, средства и формы физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Ключевые слова: дошкольный возраст; закаливание; двигательная активность; оздоровительные мероприятия.

ORGANIZATION OF HEALTH IMPROVEMENT ACTIVITIES IN A PRESCHOOL INSTITUTION IN THE SUMMERTIME

Propisnova E.P., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Volgograd State Physical Education Academy
Privalova S.V., Senior Teacher
Korovkina V.I., Kindergarten Teacher
Cherniavskaia M.V., Kindergarten Teacher
Child Development Center № 6, Volgograd

The article deals with the organization of sports and recreational activities for children in the summertime. Various types of motor and tempering activities for preschoolers are suggested. The methods, means and forms of sports and recreation activities are also given.

Keywords: preschool age; tempering; physical activity; health improvement activities.

В мире существует две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит и настоящее, и будущее че-

ловечества. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10-12%).

За последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относятся к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, плоскостопие, неравномерный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса и спины. У 20-30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. Установлено, что 85% этих детей – потенциальные больные сердечнососудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин. Дети занимаются неспецифической для дошкольного этапа развития деятельностью: читают, пишут, изучают иностранные языки (и не по одному одновременно), занимаются прохождением программы первого класса, хотя они должны танцевать, рисовать, много гулять и заниматься физическими упражнениями и спортивными играми [1; 4].

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у дошкольников постоянные интеллектуальные перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система дошкольного образования имеет здоровьезатратный характер.

В связи с этим, не случайно, одним из направлений деятельности современного дошкольного учреждения является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого работу по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения необходимо строить в системе мероприятий, которые будут способствовать созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Среди всего многообразия средств, форм и методов оздоровления особое место занимает закаливание. Именно с помощью закаливающих мероприятий можно сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды.

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащенное питание свежими фруктами, повышение двигательной активности благотворно влияет на здоровье детей [2].

Таким образом, оздоровительные мероприятия необходимо осуществлять путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей.

В режиме дня закаливание должно сводиться к следующему:

- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- рациональной одежде;
- длительному пребыванию на свежем воздухе независимо от погоды;
- привычке к прохладной воде;
- умеренной соляризации.

Но, несмотря на специальные оздоровительные мероприятия, проводимые в условиях дошкольного учреждения, все же важнейшим условием оздоровления является правильная, рациональная организация двигательной деятельности детей. Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Поэтому двигательная активность включает в себя следующие виды (рис. 1):

- утренняя гимнастика;
- оздоровительные занятия;
- оздоровительный досуг;
- дозированный бег и ходьба;
- профилактическая гимнастика;
- подвижные и спортивные игры.

Утренняя гимнастика важна не только для закаливания организма, но и для повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Утренняя гимнастика может проводиться в следующих формах:

- традиционная утренняя гимнастика;
- игровая гимнастика (для младших дошкольников);
- гимнастика с использованием различных предметов;
- ритмическая гимнастика;
- гимнастика под классическую музыку;
- гимнастика с использованием сюжетных комплексов;
- преодоление полосы препятствий [6].

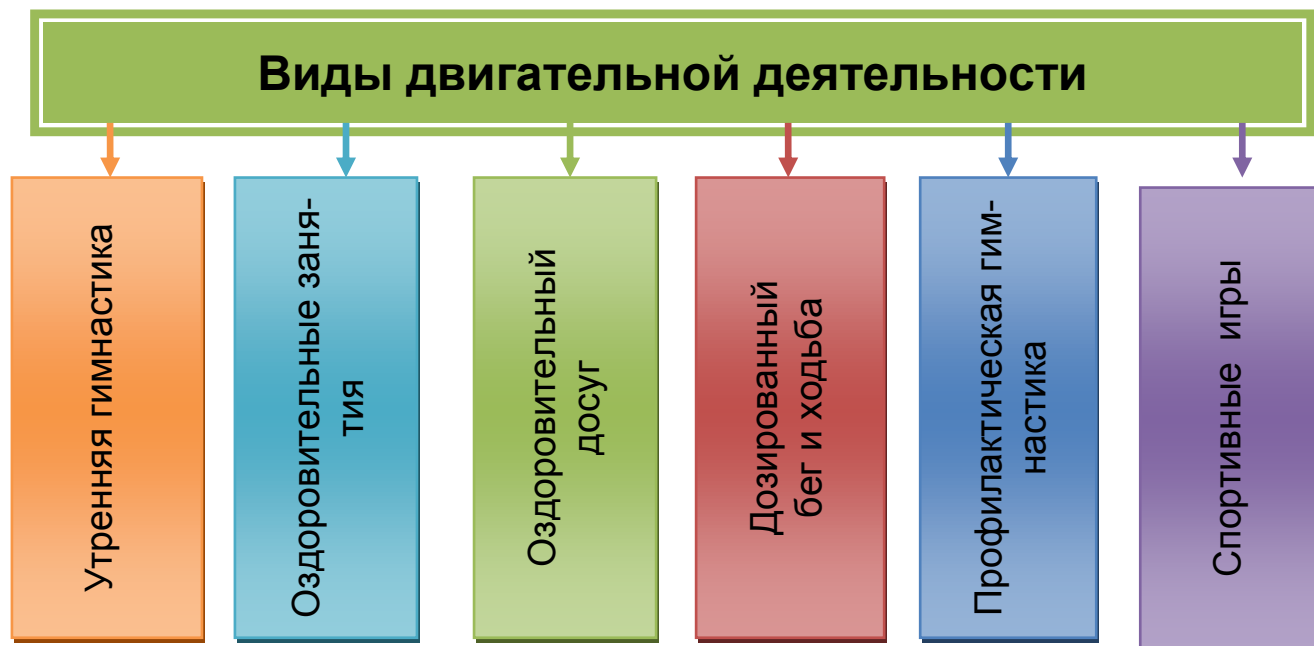


Рис. 1. Основные виды двигательной деятельности

Оздоровительные занятия представляют собой комплекс упражнений, направленных на улучшение осанки, профилактику плоскостопия и укрепление мышечного тонуса. Проводятся они в форме круговой тренировки, музыкально-двигательных занятий, занятий-путешествий. Оздоровительный досуг используется как одна из форм организации праздника в повседневной жизни дошкольного учреждения.

Одним из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества, являются оздоровительные пробежки. В начало или в конец прогулки включаются пробежки (скорость 1,0-1,2 м/с) или пробежки за воспитателем со средней скоростью в зависимости от возраста и индивидуальных возможностей детей. Дозировка этого бега составляет: для младшей группы – 80 м (1 мин), для средней группы – 160 м (1,5 мин), для старшей – 240 м (2 мин) и для подготовительной – 320 м (2,5-3 мин) [6; 7].

С целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья используется профилактическая гимнастика. Проводится в любое свободное время – перед прогулкой, началом утренней гимнастики или игровой деятельности, т.е. в каждую свободную минутку.

Включает в себя:

- самомассаж;
- дыхательную гимнастику;
- упражнения для коррекции зрения;
- звуковую гимнастику.

Подвижные и спортивные игры проводятся на свежем воздухе в соответствии с возрастом детей и изученным программным материалом [3; 5].

Все перечисленные выше виды двигательной деятельности включаются в ежедневные режимные моменты (табл. 1).

Таблица 1

Оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольника

	Формы организации	Особенности организации	Ответственный
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно Длительность 7-10 минут	Инструктор ФК
2	Оздоровительные занятия	1 раз в неделю. Продолжительность в зависимости от возраста и содержания занятия	Инструктор ФК Музыкальный руководитель
3	Подвижные и спортивные игры	Ежедневно по мере необходимости. Длительность 3-5 минут	Воспитатели
4	Дозированный бег и ходьба	Ежедневно утром и вечером, с учетом уровня ДА детей. Длительность 5-10 минут	Инструктор ФК
5	Индивидуальная работа по развитию движений	Два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность – 3-7 минут	Инструктор ЛФК
6	Профилактическая гимнастика с воздушными ваннами, зрительной гимнастикой и самомассажем	Ежедневно в любое свободное время. Продолжительность 2-3 минуты	Воспитатели
7	Оздоровительный досуг	Один раз в месяц	Музыкальный руководитель

8	Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений	Ежедневно, во время вечерней прогулки	Инструктор ФК
9	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно на прогулке. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья	Воспитатели
10	Коррекционные занятия с часто болеющими детьми и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии	По плану специалиста	Учитель-дефектолог педагог-психолог

Таким образом, представленные физкультурно-оздоровительные мероприятия, организуемые и проводимые в летний период в режиме дня дошкольного учреждения, наиболее благотворно влияют на решение оздоровительных задач, так как именно летняя оздоровительная работа включает в себя целый комплекс разнообразных мероприятий, а в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе.

Литература

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник. – М.: Медицина, 2000. – 304 с.
2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. – М.: Сфера, 2007. – 126 с.
3. Кирилова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группы: методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: Детство-ПРЕСС, 2008. – 432 с.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях ОДА): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. – М.: Просвещение, 2015. – 287 с.
5. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб.: Издательский дом «ЛИТЕРА», 2006. – 96 с.

6. Созин Ю.М., Меньщиков В.Я. Укрепление здоровья школьников младших классов средствами закаливания // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 4 (14). – С. 77-82.

7. Фомина Н.А., Максимова С.Ю., Прописнова Е.П., Горина Е.В. Оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании дошкольников: учебное пособие. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2008. – 183 с.

References

1. Epifanov V.A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura i sportivnaya medicina: uchebnyk. – M.: Medicina, 2000. – 304 s.

2. Kartushina M.YU. Zelenyj ogonek zdorov'ya. Programma ozdorovleniya doshkol'nikov. – M.: Sfera, 2007. – 126 s.

3. Kirilova YU.A. Kompleksy uprazhnenij (ORU) i podvizhnyh igr na svezhem vozduhe dlya detej logopedicheskikh grupp (ONR) s 3 do 7 let. Starshaya i podgotovitel'naya k shkole gruppy: metodicheskoe posobie dlya pedagogov i specialistov doshkol'nyh obrazovatel'nyh uchrezhdenij. – SPb.: Detstvo-PRESS, 2008. – 432 s.

4. Kozyreva O.V. Lechebnaya fizkul'tura dlya doshkol'nikov (pri narusheniyah ODA): posobie dlya instruktorov lechebnoj fizkul'tury, vospitatelej i roditelej. – M.: Prosveshchenie, 2015. – 287 s.

5. Ostanko L.V. Ozdorovitel'naya gimnastika dlya doshkol'nikov. – SPb.: Izda-tel'skij dom «LITERA», 2006. – 96 s.

6. Sozin YU.M., Men'shchikov V.YA. Ukreplenie zdorov'ya shkol'nikov mladshih klassov sredstvami zakalivaniya // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2015. – № 4 (14). – S. 77-82.

7. Fomina N.A., Maksimova S.YU., Propisnova E.P., Gorina E.V. Ozdorovitel'nye vidy gimnastiki v fizicheskom vospitanii doshkol'nikov: uchebnoe posobie. – Volgograd: FGOU VPO «VGAFK», 2008. – 183 s.

Контактная информация: propisnova@list.ru

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО
КОМПЛЕКСА ДИСЦИПЛИН ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 38.03.02
МЕНЕДЖМЕНТ ПРОФИЛЬ «МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ»**

Степанян В.М., кандидат педагогических наук, доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматривается вопрос модернизации учебно-методических комплексов дисциплин направления подготовки Менеджмент, в связи с переходом на новый образовательный стандарт ФГОС 3+. Автор описывает особенности формирования УМК дисциплин по направлению подготовки 38.03.02. Менеджмент профиль «Менеджмент организации», выделяются основные критерии выбора базового УМК и дается его оптимальная структура.

Ключевые слова: учебно-методический комплекс; высшее образование; учебная деятельность; образовательные стандарты; критерии; структура.

**FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF TEACHING MATERIALS
IN THE FIELD OF STUDY 38.03.02 MANAGEMENT AND ORGANIZATIONAL
MANAGEMENT PROFILE**

Stepanyan V.M., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Volgograd State Physical Education Academy

The article focuses on the development of teaching complexes for *Management* due to new educational standards. The author discusses some features of teaching materials contents of the disciplines in the field of study 38.03.02 *Management, Organizational Management* profile. They also outline the main selection criteria of a basic training complex and give its optimal structure.

Keywords: teaching materials complex; higher education; educational activities; educational standards; criteria; structure.

Состояние перманентных изменений, характерное для общества всегда, а для информационного общества XXI века, в особенности, предъявляют к учебнику, как к основному средству обучения, все новые требования. Стратегия развития высшего об-

разования сформулировала задачи построения образовательных программ высшего профессионального образования, углубления межвузовского сотрудничества, проведения научно-исследовательской работы [2].

Образовательные стандарты нового поколения сформированы с учетом зачетных единиц (кредитов), задача которых повысить качественную оценку работы студента, расширить его познавательную деятельность и мотивировать к научной работе. Все это значительно повышает качество профессиональной подготовки будущих выпускников.

Сложившаяся в данный момент ситуация в российском образовании имеет ряд проблем: взаимодействие с рынком работодателей, соответствие стандартов обучения и формирование компетенций требованиям рынка труда. С другой стороны, практика европейского образования рассматривает ВУЗ как центр научной деятельности, где преподаватели и студенты занимаются научными исследованиями. Для современной российской системы более характерна установка на развитие функции образования, а не на развитие научной деятельности. Определенные трудности возникают с организацией самостоятельной работы студентов, которая подразумевает под собой совокупность всей самостоятельной работы как в учебных аудиториях, так и вне, в контакте с преподавателем и в его отсутствие. В современных рабочих учебных планах подготовки бакалавров большая часть заложенных на изучение дисциплины часов отводится как раз на самостоятельную работу студентов. И если практика европейского образования давно и результативно нацелена на принцип самоподготовки и постоянного самообразования человека, то в российских реалиях это требование к качеству образовательного процесса пока мало выполняется. Эти проблемы связаны с изменением технологии и методологии организации учебного процесса, новыми требованиями к результатам процесса обучения [3; 5].

Совершенствование качества российского образования для перспективных потребностей рынка труда и общества, в целом, предполагает развитие ВУЗов на основе стратегического менеджмента, формирования у них обязательной миссии, целей функционирования, разработки долгосрочной программы развития и взаимодействия с внешней средой образовательного учреждения. Такой подход позволит перейти к новому качеству оказания образовательных услуг, проанализировать место образовательного учреждения в современной образовательной среде и будет способствовать ориентации на эффективное взаимодействие вузов, рынка труда и общества с учетом потребностей и возможностей этих сторон.

Образовательное пространство России в настоящее время обеспечено разнообразной учебной литературой по менеджменту как отечественных, так и зарубежных авторов. Это дает возможность преподавателям выбрать литературу, отвечающую специфике профиля подготовки, а обучающимся выбрать литературу, соответствующую их методическим предпочтениям и базовой подготовке. Но никакое пособие не в состоянии предусмотреть бесконечное разнообразие условий, в которых будут осуществляться представленные в нем рекомендации. Выбор их представляется самому преподавателю. И отношение преподавателя к книге может служить одним из показателей уровня квалификации и педагогической культуры. Современные преподаватели должны использовать учебник не как догму, а как рекомендуемую модель. Рекомендации авторов можно брать за основу, но планировать свою работу необходимо, исходя из потребностей студенческой группы, из своих возможностей, интересов и способностей. Работать нужно, опираясь на учебник и книгу, постоянно дополняя, расширяя и углубляя их, как бы вступая в творческое сотрудничество с самими авторами учебных пособий.

Основными задачами внедрения компетентного подхода в обучении студентов является поиск эффективных путей организации учебной деятельности, формирование повышенного и устойчивого интереса к изучаемым дисциплинам, раскрытие творческих способностей студентов, побуждение их к самостоятельной научной и практической деятельности [3].

Учебно-методический комплекс (далее УМК) – это специально созданная система дидактических средств по конкретной дисциплине или учебному курсу для наиболее полной реализации целей образования на основе дифференцированного подхода к обучающимся.

Современный УМК должен быть ориентирован на овладение методами научно-исследовательской деятельности, представленной в рекомендациях и пособиях международных организаций, работах специалистов разных стран; на развитие профессиональных компетентностей, позволяющих принимать участие в различных программах и проектах; на получение рефлексивного опыта, гражданской позиции, способностей к решению проблем и задач по формированию индивидуальной и коллективной ответственности за профессиональные действия.

Выделим основные этапы выбора базового УМК:

1. Определить, является ли данный курс полным учебно-методическим комплектом дисциплины (далее УМКД), или к нему нужно подбирать/составлять недостающие компоненты.

2. Выявить степень соответствия данного курса требованиям ФГОС ВО.
3. Установить соответствие данного курса базовой подготовки обучающихся возможному контексту их будущей деятельности, реальным интересам, потребностям и возможностям.
4. Проанализировать развивает ли данный курс в достаточной мере необходимые общекультурные, общепрофессиональные, профессиональные компетенции, регламентируемые ФГОС ВО.
5. Оценить степень доступности учебных материалов обучающимся и преподавателям.

В связи с недавним вступлением в силу ФГОС ВО 3+ по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент требовалось актуализировать содержание ОПОП и привести в соответствие с ним учебные планы. Существенное отличие нового ФГОС ВО 3+ от прошлого состоит в том, что по программе подготовке прикладного бакалавра теперь предусмотрено существенное увеличение объема практик (36 недель), а также изменено количество компетенций (было 50 позиций, стало 20), их содержание и структура (добавились общепрофессиональные компетенции – ОПК).

В реализации ОПОП по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент теперь есть возможность выбора двух видов профессиональной деятельности выпускника из трех нижеперечисленных:

- организационно-управленческая;
- информационно-аналитическая;
- предпринимательская.

В связи с вышеизложенными фактами, новые учебные планы будут иметь некоторые отличия от учебных планов прошлых лет, в основном, это касается перечня дисциплин и часов на их реализацию. Основная учебная нагрузка теперь приходится на периоды с первого по седьмой семестры, восьмой же семестр полностью посвящен практике (производственная практика – 16 недель, преддипломная – 6 недель).

Все это потребовало модернизировать учебно-методические комплексы дисциплин направления подготовки Менеджмент.

Оптимальная структура такого УМКД следующая:

Раздел 1. Нормативно-правовая документация к учебной дисциплине. В данном разделе представлены: копия приказа Минобрнауки об утверждении федерального государственного образовательного стандарта ОПОП по направлению подготовки

38.03.02 Менеджмент, рабочий учебный план ОПОП и сама рабочая программа дисциплины [1].

Раздел 2. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины. В нем содержатся: тематический план учебной дисциплины; учебные рейтинговые модули дисциплины на учебный год; перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»; перечень тем курсовых работ и вопросов для подготовки к зачету/экзамену; график проведения консультаций и приема тем СРС преподавателем; тексты (конспекты) лекций; перечень мультимедиа-презентаций и видеороликов к лекционным занятиям; краткие конспекты семинарских, практических, лабораторных занятий с комплектами раздаточного материала; методические рекомендации по организации и проведению занятий, по организации и контролю выполнения СРС, по проведению зачета/экзамена по учебной дисциплине; фонд оценочных средств для текущего и промежуточного контроля и оценки формирования компетенций.

Раздел 3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.

Раздел 4. Приложения: лист согласования рабочей программы учебной дисциплины; лист регистрации изменений, вносимых в рабочую программу учебной дисциплины; рецензия на рабочую программу учебной дисциплины; рецензии на учебно-методические материалы, входящие в состав УМК; отзыв эксперта на УМК учебной дисциплины; учебные, учебно-методические пособия и разработки кафедры, используемые в образовательном процессе.

Новые потребности в высокопрофессиональных специалистах невозможно удовлетворить без существенной перестройки системы профессиональной подготовки кадров [4]. В связи с этим необходимость внедрения в учебный процесс современных технологий обучения, развивающих творческие способности обучаемых и повышающих их заинтересованность в усвоении материала, не вызывает сомнения.

По нашему мнению, учебный процесс должен быть увлекательным и результативным, т.е. направленным на максимальное достижение поставленных целей.

Таким образом, переход на современные технологии обучения дает новый толчок развитию системы образования, повышает эффективность и инновационность обучения, которая опирается на активное применение новых информационных и педагогических технологий, их интеграцию, что и составляет педагогическую инновацию. Основное назначение системы высшего образования – это обучение студентов умению

решать практические, творческие задачи, а также развитие творческой индивидуальности и потребности в самореализации.

Литература

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 12 января 2016 г. № 7 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата)" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71228466/#ixzz4QGldm400>

2. Беликова Е.В., Сырбу А.Н. Состояние современного рынка трудовых ресурсов в России: проблемы и тенденции развития // Вестник Волгоградского института бизнеса. – 2013. – Вып. 4. – С. 91-94.

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

4. Научно-методические основы повышения качества подготовки менеджеров для сферы туризма в условиях физкультурного вуза: монография / под общ. ред. В.М. Степанян, Ю.А. Орловой. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – 182 с.

5. Селиванова С.Р. Модельные характеристики и их использование в подготовке будущих менеджеров для сферы физической культуры и спорта // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 3 (9). – С. 124-127.

6. Степанян В.М. Сформированность навыка здорового образа жизни у студентов – будущих менеджеров, обучающихся в физкультурном вузе // Вестник евразийской академии административных наук. – 2014. – № 2 (27). – С. 82-89.

References

1. Prikaz Ministerstva obrazovaniya i nauki RF ot 12 yanvarya 2016 g. № 7 "Ob utverzhdenii federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta vysshego obrazovaniya po napravleniyu podgotovki 38.03.02 Menedzhment (uroven' bakalavriata)" [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71228466/#ixzz4QGldm400>

2. Belikova E.V., Syrbu A.N. Sostoyanie sovremennogo rynka trudovyh resursov v Rossii: problemy i tendencii razvitiya // Vestnik Volgogradskogo instituta biznesa. – 2013. – Vyp. 4. – S. 91-94.

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

4. Nauchno-metodicheskie osnovy povysheniya kachestva podgotovki menedzherov dlya sfery turizma v usloviyah fizkul'turnogo vuza: monografiya / pod obshch. red. V.M. Stepanyan, YU.A. Orlovoj. – Volgograd: FGBOU VPO «VGAFK», 2014. – 182 s.

5. Selivanova S.R. Model'nye karakteristiki i ih ispol'zovanie v podgotovke budushchih menedzherov dlya sfery fizicheskoj kul'tury i sporta // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2014. – № 3 (9). – S. 124-127.

6. Stepanyan V.M. Sformirovannost' navyka zdorovogo obraza zhizni u studentov – budushchih menedzherov, obuchayushchihsya v fizkul'turnom vuze // Vestnik evrazijskoj akademii administrativnyh nauk. – 2014. – № 2 (27). – S. 82-89.

Контактная информация: step-v2006@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:

- титульная часть,
- введение,
- методика исследования,
- результаты и их обсуждение,
- заключение (выводы),
- список литературы, использованной в статье;
- краткие сведения об авторе/авторах (Ф.И.О., ученое звание или ученая степень, место работы, должность, e-mail, контактный телефон).

Титульная часть статьи должна содержать в следующем порядке:

- Название статьи (на русском языке);
- Фамилия И.О. автора(ов) (на русском языке);
- Полное название организации (на русском языке);
- Аннотация к статье (на русском языке);
- Ключевые слова (на русском языке);

- Название статьи (на английском языке);
- Фамилия И.О. автора(ов) (на английском языке);
- Полное название организации (на английском языке);
- Аннотация (на английском языке);
- Ключевые слова (на английском языке);

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 неперездававшиеся 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) 23-91-57; 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 Adaptive 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
- References

Title section

The title section should be compiled in the following order:

- The title of the article (in Russian);

- The author's/authors' name(s) (in Russian);
- The author's/authors' affiliation (the full name of the institution) (in Russian);
- The abstract (in Russian);
- Keywords (in Russian);
- The title of the article (in English);
- The author's/authors' name(s) (in English);
- The author's/authors' affiliation (the full name of the institution) (in English);
- 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) 23-91-57; 23-22-35

Научное издание

Научно-методический журнал
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

№ 4(18) – 2016 год

Ответственный редактор
Прописнова Е.П.

Редакторы:
Горбачева В.В., Кириллова Е.Б., Васильева Г.В.

Подписано в печать 30.12.2015.
Формат 210x294. Усл. печ. листов 13,4.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1400.

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»
400005, Волгоград, пр. Ленина, 78