

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА



№ 1 (23) – 2018

ВОЛГОГРАД

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

1 (23) – 2018
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

Вишняков К.С. Итоги выступления сборной команды России по гребле на байдарках и каноэ на XXXI Олимпийских играх 2016 в Рио-Де-Жанейро	7
Гилев Г.А., Клусов Е.А., Плешаков А.А. О физическом воспитании молодежи и возможностях его улучшения.....	11
Григорьев В.И. Методическое обеспечение образовательных стандартов по физической культуре и спорту.....	15
Дегтярева Д.И., Шевчук Н.А. Выявление наиболее востребованных фитнес-направлений для женщин 25-30 лет.....	24
Корнилов Ю.П., Вишняков К.С., Круговая тренировка в подготовке спортсменов.....	28
Миньков П.Е., Никитушкин В.Г. Порядок работы спортивно-оздоровительных групп в организациях дополнительного образования.....	33
Никитушкин В.Г., Алхасов Д.С. Рекомендуемые нормы соотношений основных разделов подготовки в восточных единоборствах.....	38
Рубин М.А., Слепцов В.Н. Как усилить командные взаимодействия в футболе.....	43
Седых Н.В., Виноградская О.В., Пимонова Т.Н. Возможности повышения двигательной активности школьников 10-12-ти лет.....	51
Сыроваткина И.А., Хвалебо Г.В. Использование различных видов оздоровительной гимнастики на занятиях со студентами педагогического вуза.....	56

Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

Зубарева Е.В., Рудаскова Е.С. Определение типов психологической конституции у спортсменов фемининных, нейтральных и маскулинных видов спорта.....	64
Талибов А.Х. Предикторы ремоделирования и функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов.....	71

Вопросы адаптивной физической культуры

Чупрова Е.А., Борисенко Е.Г., Колчина Т.Ф. Специализированные инклюзивные программы для инвалидов-гимнастов в Великобритании и Австралии.....	83
---	----

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

Менеджмент в сфере физической культуры и спорта

Яковлев А.Н., Стадник В.И., Кравченко А.А., Корогвич Н.В.
Физкультурно-спортивная деятельность в условиях самоокупаемости и рентабельности..... 87

Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

Герашенко Н.В., Герашенко И.Г. Роль гуманистической психологии в физкультурном образовании..... 97

Слово молодым исследователям

Говорова Н.Н., Колчина Т.Ф. К вопросу о роли женщины в большом спорте..... 105

Дегтярева Д.И., Палкин А.В. Программный материал по физической подготовке высококвалифицированных спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой в дисциплине «Хип-хоп»..... 110

Кленина Я.С., Дегтярева Д.И. Содержание занятия степ-аэробикой с элементами хип-хопа со студентками 18-20 лет, направленного на оптимизацию антропометрических показателей и состава массы тела..... 117

Леонова А.Д., Бондаренко М.П. Поиск проблемы в управлении спортивной школы..... 122

Чистоходова О.С., Турчина Е.В. Особенности подготовки спортивных зрелищ на школьном стадионе..... 130

От редакции журнала

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» 135

**PHYSICAL
EDUCATION
AND SPORTS
TRAINING**

*1 (23) – 2018
CONTENTS*

**Scientific and
methodological journal**

Registration
certificate

ИИ № ФС77-56688

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

ISSN 2311-8776

Subscription index
according to the
« Russian Press» catalogue is 41410

Founder:

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

Editor-in-chief:

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

Deputy editors:

Ph.D, professor
ANTSYPEROV V.V. (Volgograd)
Doctor of biological science, professor
SENTYABREV N.N. (Volgograd)

Editorial board:

Doctor of medical science, professor
BARANOV V.M. (Moscow)
Ph.D, professor
VERSHININ M.A. (Volgograd)
Ph.D, professor
VRUBLEVSKY E.P. (Belorussia)
Doctor of biological science, professor
VIKULOV A.D. (Yaroslavl)
Doctor of biological science, professor
GORODNICHEV R.M. (Velikie Luki)
Ph.D, professor
DVORKIN L.S. (Krasnodar)
Ph.D, professor
ZHILINSKY L.V. (Latvia)
Ph.D, professor
ZUBAREV Y.A. (Volgograd)
Ph.D, professor
KUDINOV A.A. (Volgograd)

**Theory of physical education
and sports training**

Vishnyakov K.S. Overall results of the russian national canoe sprint team at the games of the XXXI Olympiad in Rio de Janeiro 2016.....	7
Gilev G.A., Klusov E.A., Pleshakov A.A. On youth's physical education and the ways of its improvement.....	11
Grigoriev V.I. Methodological support of learning standards for physical education.....	15
Degtyareva D.I., Shevchuk N.A. Finding the most popular fitness systems for women aged 25-30.....	24
Kornilov Yu.P., Vishnyakov K.S Circuit training in the athletes' preparation.....	28
Minkov P.E., Nikitushkin V.G., Work planning in health groups at supplementary education organizations.....	33
Nikitushkin V.G., Alkhasov D.S., Recommended specifications of the stages' balancein martial arts training.....	38
Rubin M.A, Sleptsov V.N. How to improve teamwork in football.....	43
Sedykh N.V., Vinogradskaya O.V., Pimonova T.N. Ways to increase motor activity of 10-12 –year-old schoolchildren.....	51
Syrovatkina I.A., Khvalebo G.V. Using different types of recreational gymnastics for female students at the pedagogical institute...	56

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

Zubareva E.V., Rudaskova E.S. Education of gender-typed characteristics in female athletes in women's, men's and gender neutral sports.....	64
Talibov A.H. Predictors of cardiac remodeling and cardiovascular fitness of athletes.....	71

Matters of adapted physical education

Chuprova E.A., Borisenko E.G., Kolchina T.F. Specialized inclusive programs for gymnasts with special needs in great britain and Australia.....	83
---	----

Physical education and sport management

Yakovlev A.N., Stadnik V.I., Kravchin A.A., Korogvich N.V. Physical and sports activity under self-sufficiency and profitability.....	87
---	----

Ph.D, professor
 MAKSIMENKO G.N. (Ukraine)
 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 editor:
 GORBACHEVA V.V.
Copy editors:
 KIRILLOVA E.B.,
 VASILYEVA G.V.
Technical editor:
 OSIPOVA Y.V.
Mailing address:
 78 Prospect V.I. Lenina, Volgograd,
 400005, Russia
 Phone: (8442) 23-91-57; 23-22-35

Matters of professional education in physical education and sports

**Gerashchenko N.V., Gerashchenko I.G. The role of humanitari-
 an psychology in physical education.....** 97

Giving the floor to young researchers

**Govorova N.N., Kolchina T.F., On the role of women in elite
 sports.....** 105

**Degtyareva D.I., Palkin A.V. Physical training for highly quali-
 fied athletes specializing in hip-hop as a part of fitness-aerobics
 program.....** 110

**Klenina Ya.S., Degtyareva D.I. The Content of a step aerobics
 class with hip-hop movements for female students aged 18–20
 aimed at improving anthropometric indicators, weight and body
 composition.....** 117

**Leonova A.D., Bondarenko M.P. Research in management prob-
 lems at the sports school.....** 122

**Chistokhodova O.S., Turchina E.V. Organizational features of
 outdoor school sports festivals.....** 130

Editorial note

Instructions for journal articles submission 135

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ НА XXXI ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2016 В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

Вишняков К.С., старший тренер юношеской сборной России по гребле на байдарках и каноэ
Федеральный Центр Спортивной Подготовки сборных команд России, Москва

В статье представлен обзор итогов выступления спортсменов сборной команды России по гребле на байдарках и каноэ на XXXI Олимпийских играх. Отмечено, что, несмотря на дисквалификацию ряда сильнейших спортсменов стран, задающих тон в гребном спорте, мировые лидеры подтвердили свой высокий уровень, возглавив командный зачёт. На Олимпиаде было разыграно 12 комплектов наград у мужчин и женщин: шесть в индивидуальных гонках и шесть в командных. Изменения, внесенные в программу соревнований по гребле, позволили лидерам национальных сборных принять участие в гонках, как в одиночных, так и в командных лодках и помогли спортсменам ряда сборных неожиданно навязать борьбу командам, ранее считавшимся фаворитами.

Ключевые слова: гребля на байдарках и каноэ; результаты победителей; Олимпийские игры; Рио-де-Жанейро.

OVERALL RESULTS OF THE RUSSIAN NATIONAL CANOE SPRINT TEAM AT THE GAMES OF THE XXXI OLYMPIAD IN RIO DE JANEIRO 2016

Vishnyakov K.S., Head Coach of Canoeing Junior National Team

The Federal Training Sport Center of the Representative Teams of Russia, Moscow

The article presents the results of canoe sprint event at the XXXI Olympic Games. Despite the disqualification of some top athletes, the world canoe leaders confirmed their high level, coming atop the standings. A total of 12 sets of medals were awarded: six in individual races and six in team ones. The Russia's national team took the sixteenth place. The changes in the program schedule allowed the top sprint canoeists to compete both in single and team

racers. This helped the athletes of some national teams surprisingly impose struggle with teams previously regarded as leaders.

Keywords: canoe sprint; winners' results; Olympics Games; Rio de Janeiro.

Введение. На Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводились с 15 по 20 августа в лагуне Родригу-ди-Фрейташ. Жаркий климат и тёплая вода позволяли надеяться на быстрые секунды на водных дорожках. Но, как выяснилось, были и минусы характерные для данной местности – ветер с Атлантического океана. Олимпийская дистанция расположена на акватории таким образом, что преимущественно дует ветер слева по ходу гонки, а это создаёт определенные неудобства, особенно в соревнованиях у каноистов-правшей, вынужденных отруливаться. Необходимо также отметить, что безосновательно к соревнованиям не были допущены несколько сильнейших спортсменов из России и Беларуси (впоследствии реабилитированные) [1; 3].

Результаты исследования и их обсуждение. До начала Олимпийских игр в 2015 году по результатам лицензионного чемпионата мира по гребле на байдарках и каноэ команда России получила квоты для выступления 13-ти спортсменов: 6 – в мужской байдарке, 4 – в гонках на каноэ и 3 – в женской байдарке. В следующем году на дополнительном европейском турнире в Дуйсбурге (Германия) на дистанции 1000 м в байдарке-одиночке у мужчин была добыта ещё одна путёвка. На чемпионате Европы 2016 года в Москве гребцами нашей команды во всех видах программы были показаны высокие результаты, что давало надежду на итоговый успех в Бразилии.

Программа соревнований была построена в нетрадиционном для гребного спорта формате. Каждые два дня проводились соревнования в четырёх видах программы из двенадцати. В первый день проводились квалификационные и полуфинальные заезды, а во второй день – финалы в этих классах судов. Таким образом, спортсменам, которые сочетали соревнования в одиночках, двойках и четвёрках давалось время для полноценного отдыха, а не считанные часы и минуты, как это было изложено в традиционных программах предыдущих Олимпиад.

В первый день финальных гонок Роман Аношкин принёс сборной команде России бронзовую медаль в байдарке-одиночке (К-1=1000 м). В каноэ-одиночке (С-1=1000 м) Илья Штокалов финишировал на четвёртой позиции. Байдарка-двойка (К-2=500 м) в составе Елены Аношиной и Киры Степановой заняли пятое место на дистанции вдвое короче.

Во второй день финальных гонок команда России приняла участие в двух видах программы. Андрей Крайтор занял шестое место в каноэ-одиночке на 200 метров (С-1=200 м), а Елена Аношина, выиграв финал «Б» в байдарке-одиночке на 500 метров (К-1=500 м), заняла итоговую девятую позицию.

В заключительный день финальных заездов Олимпийских игр российские гребцы были представлены в трёх видах программы. В каноэ-двойке на 1000 метров (С-2=1000 м), сформированный в последний момент экипаж в составе Ильи Штокалова и Ильи Первухина, занял шестое место (бронзовый призер ОИ в Лондоне Алексей Коровашков был отстранен от соревнований непосредственно перед выездом в Бразилию). В заезде байдарок-одиночек на 200 метров (К-1=200 м) Евгений Луканцов выступал в финале «Б» и занял четырнадцатое место. Байдарка-четверка (К-4=1000 м) не попала в основной финал и стала девятой (К. Ляпунов, В. Погребан, Р. Аношкин, О. Жестков).

Таблица 1

Итоги XXXI Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро (командный зачёт)

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	Германия	4	2	1	7
2	Венгрия	3	0	0	3
3	Испания	2	0	1	3
4	Великобритания	1	1	0	2
5	Новая Зеландия	1	0	1	2
6	Украина	1	0	1	2
7	Бразилия	0	2	1	3
8	Польша	0	1	1	2
9	Чехия	0	1	1	2
10	Азербайджан	0	1	1	2
11	Сербия	0	1	0	1
12	Франция	0	1	0	1
13	Словакия	0	1	0	1
14	Дания	0	1	0	1
15	Литва	0	0	1	1
16	Россия	0	0	1	1
17	Австралия	0	0	1	1
18	Молдавия	0	0	1	1
19	Беларусь	0	0	1	1
	всего	12	12	13	37

В общекомандном зачёте на Олимпиаде-2016 в Рио-де-Жанейро команда России заняла шестнадцатое место, завоевав одну бронзовую награду и участвуя в восьми из двенадцати командных зачётов.

дцати видов программы. К сожалению, результат был предсказуем, так как некоторых наших сильнейших атлетов не допустили из-за сомнительных обвинений и возникших организационных неурядиц, что не позволило реализовать медальный план на соревнования.

При этом необходимо выделить мировых лидеров в данном виде спорта – команды Германии и Венгрии, которые на двоих заработали семь золотых медалей. Их успех был обеспечен индивидуальными результатами нескольких спортсменов. Так, Данута Козак (Венгрия) показала феноменальный результат, завоевав три золотых медали, а такие спортсмены как Маркус Гросс и Макс Рендшмидт (Германия), Себастьян Брендель (Германия), Габриэла Сабо (Венгрия), добавившие в копилку своих стран по две золотые медали высшего достоинства. Таким образом, используя нововведения в программе Олимпийских игр, представители стран – традиционных лидеров в гребном спорте, реализовали свое преимущество на главных соревнованиях.

Анализ итогов выступления сильнейших сборных команд на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро показал, что в соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ можно достаточно успешно решать задачи командного первенства, имея немногочисленный состав сильных спортсменов, выступающих в нескольких видах современной программы Олимпийских игр.

Литература

1. Коренева М.В., Леонтьева Н.С., Леонтьева Л.С. Анализ результатов выступлений спортсменов Российской Федерации на играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – Вып. 4. – С. 102-107.
2. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» [Электронный ресурс]: утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 2 января 2014 г. № 2-р. – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf>
3. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.

References

1. Koreneva M.V., Leont'eva N.S., Leont'eva L.S. Analiz rezul'tatov vystuplenij sportsmenov Rossijskoj Federacii na igrah XXXI Olimpiady 2016 goda v Rio-de-ZHanejro // Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika. – 2016. – Vyp. 4. – S. 102-107.
2. Konceptsiya federal'noj celevoj programmy «Razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na 2016-2020 gody» [EHlektronnyj resurs]: utverzhdena rasporyazhenie

Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 2 yanvarya 2014 g. № 2-r. – Rezhim dostupa: <http://static.government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf>

3. Platonov V.N. Sport vysshih dostizhenij i podgotovka nacional'nyh komand k Olimpijskim igrām. – M.: Sovetskij sport, 2010. – 310 s.

Контактная информация: vishnyakov_k@mail.ru

О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ЕГО УЛУЧШЕНИЯ

Гилев Г.А., доктор педагогических наук, профессор

Московский педагогический государственный университет, Москва

Клусов Е.А., доцент

Плешаков А.А.,

Московский политехнический университет, Москва

В статье рассматриваются вопросы физического воспитания молодежи. Статистика показывает, что выпускники средних школ в подавляющем большинстве относятся к подготовительной и специальной медицинским группам. Авторами обоснована целесообразность проведения аттестации по физической культуре учащейся молодежи по показаниям мониторинга их физической подготовленности. Предложены мероприятия по увеличению мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: учащиеся; мониторинг; физическая подготовленность; мотивация.

ON YOUTH'S PHYSICAL EDUCATION AND THE WAYS OF ITS IMPROVEMENT

Gilev G.A., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Moscow Pedagogical State University, Moscow

Klusov E.A., Associate Professor

Pleshakov A.A.,

Moscow Polytechnic University, Moscow

The article deals with physical education of young people. Statistics estimates that most of secondary school graduates are included into a preparatory physical education group or a special medical group. The authors highlight the practicability for conducting physical

education tests based on monitoring of youth's physical fitness. Measures to increase motivation in regular physical training and sport are offered.

Keywords: students; monitoring; physical fitness; motivation.

В последние годы на неудовлетворительную физическую подготовленность подрастающего поколения обращено внимание специалистов. Современные юноши и девушки по развитию физических качеств, в частности, силовых, выносливости и других значительно уступают своим сверстникам 70-80-х годов прошлого века [4, с. 51-52 и др.]. Это отражается на их низком уровне функционального состояния здоровья. Так, по статистическим данным подавляющую часть (около 80%) выпускников средних школ относят к специальной или подготовительной медицинским группам. Это сказывается на отставании их биологического возраста от паспортного, наблюдается ухудшение психофизического развития. Причем отмечается увеличение численности детей с отклонением в состоянии здоровья во всех возрастных группах.

В результате в высшие учебные заведения поступает молодежь, из числа которой только около 20% по заключению врачей относятся к основной медицинской группе, т.е. практически здоровы [1, с. 54-57 и др.]. Остальная часть выпускников средней школы имеет диагнозы, связанные с отклонением в состоянии здоровья или слабую физическую подготовленность. Эти обстоятельства констатируют о неудовлетворительной организации процесса физического воспитания в средней школе.

Процесс реализации физического воспитания студентов в условиях в высших учебных заведениях, как и учащихся в средней школе, также настоятельно требует инновационных изменений. В качестве примера приведем отдельные результаты проведения смотров-конкурсов на лучшую организацию учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди вузов г. Москвы. Результаты смотров-конкурсов 2007-2013 гг. показали, что уровень положительного мониторинга физической подготовленности студентов за время обучения в московских вузах в среднем не превышает 20%. Основной же контингент студентов снижает уровень физической подготовленности, следовательно, утрачивает резервные функциональные возможности, а с ними ухудшает и состояние здоровья. Практически полностью отсутствует реабилитация студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, при увеличении в целом их численности за время получения образования [2, с.15].

Данная картина наблюдается не только в Москве, но и в других городах России, судя по результатам проведенных опросов преподавателей кафедр физического воспитания многих вузов страны.

По мнению ряда ученых, без тестирования физической подготовленности населения невозможно объективно управлять процессом физического воспитания как на региональном, так и государственном уровне [3 и др.]. Опираясь на подобные высказывания, возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, основанного на современных реалиях состояния физической подготовленности людей различного возраста и пола, следует признать положительным явлением. Вместе с тем, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК), по нашему мнению, должен использоваться не только для контроля развития физических качеств людей, как это часто представляется в средствах массовой информации, а являться мотивирующим фактором для регулярных, систематических занятий физической культурой и спортом с целью функционального развития органов и систем организма, сохранения и повышения уровня здоровья каждого человека.

В этом плане наиболее актуальной задачей является не выполнение того или иного норматива, в частности для учащейся молодежи, а рост результативности в каждом упражнении ВФСК, т.е. достижение постоянного положительного мониторинга физической подготовленности. Решение этой задачи видится в изменении аттестации физического воспитания в учебных заведениях. Текущие и этапные оценки успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура» следует проводить по данным мониторинга физической подготовленности с учетом степени усвоения теоретического материала и повышения результативности в формировании двигательных умений, навыков и развития физических качеств. В этом случае у занимающихся возникает мотивация для дальнейшего физического совершенствования и роста результативности во всех видах испытаний ВФСК. Тогда как при успешном выполнении какого-либо норматива ВФСК такой мотивации в подавляющем большинстве случаев не обнаруживается.

Другим, на наш взгляд, упущением в организации реализации внедрения ВФСК ГТО является добровольность участия в выполнении его нормативов. Это положение во многом ограничивает формирование и реализацию учебных планов подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО в учебных заведениях.

Не до конца продуманным видится и создание исключительно новых специализированных мест для приемов нормативов ВФСК ГТО. Создание по всей стране новых оборудованных мест для приемов нормативов требует как кадрового, так и материаль-

ного обеспечения, в то время как высшие учебные заведения, как правило, имеют необходимые собственные или арендованные спортивные залы, открытые сооружения и бассейны. Занятия на кафедрах физического воспитания в вузах проводят высококвалифицированные педагоги по физической культуре и спорту. Поэтому целесообразно на спортивных базах высших учебных заведений не только проводить подготовку к выполнению нормативов ГТО, но и осуществлять прием этих нормативов не только у студентов данного вуза, но и жителей близлежащих районов.

Литература

1. Гилев Г.А., Гвоздева К.И., Клусов Е.А. Состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции (п. Новомихайловский, 25-30 сентября 2017 г.). – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017. – С. 54-57.

2. Гилев Г.А. О стратегическом развитии физического воспитания студентов // Физическое воспитание и спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Казань, 6-8 ноября 2015 г.) / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 15-17.

3. Калинин П.О., Логинов Ю.И. Причины ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи // Молодежный научный форум: гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XLIV студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. [Электронный ресурс]. – М.: МЦНО. – 2017. – № 4(43). – URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4\(43\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4(43).pdf) (дата обращения: 14.02.2018).

4. Уваров В.А. Некоторые аспекты научного обоснования ГТО и процесса его внедрения в практику физкультурного движения на современном этапе // Актуальные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития: материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (25-26 сентября 2014 г.) / под ред. В.А. Уварова. – Череповец: ЧГУ, 2014. – С. 51-52.

References

1. Gilev G.A., Gvozdeva K.I., Klusov E.A. Sostojanie zdorov'ja i obraz zhizni studencheskoj molodezhi // Innovacionnyje preobrazovanija v sfere fiziche-skoj kul'tury, sporta i turizma: nauchnye trudy NN Mezhdunarodnoj nauchno-praktičeskoj konferencii (p.

Novomihajlovskij, 25-30 sentjabrja 2017 g.). – Rostov n/D: oligraficheskiy kompleks RGJeU (RINH), 2017. – S. 54-57.

2. Gilev G.A. O strategicheskom razvitii fizicheskogo vospitaniya studentov // Fizicheskoe vospitanie i sport glazami studentov: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (g. Kazan', 6-8 nojabrja 2015 g.) / pod red. R.A. Jusupova, B.A. Akishina, T.Ju. Pokrovskoj. – Kazan: KNITU-KAI, 2015. – S. 15-17.

3. Kalinichev P.O., Loginov Ju.I. Prichiny uhudsheniya sostojaniya zdorov'ja studentcheskoj molodezhi // Molodezhnyj nauchnyj forum: gumanitarnye nauki: jelektr. sb. st. po mat. XLIV mezhdunar. stud. nauch.-prakt. konf. [Elektronnyy resurs]. – M., 2017. – № 4 (43). – URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4\(43\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4(43).pdf) (data obrashhenija: 14.02.2018).

4. Uvarov V.A. Nekotorye aspekty nauchnogo obosnovaniya GTO i processa ego vnedrenija v praktiku fizkul'turnogo dvizhenija na sovremennom jetape // Aktual'nye problemy obrazovaniya v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennoj situacii obshhestvennogo razvitija: materialy Vserossijskoj nauchno-metodicheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (25-26 sentjabrja 2014 g.) / pod red. V.A. Uvarova. – Cherepovec: ChGU, 2014. – S. 51-52.

Контактная информация: ga.gilev@mpgu.edu gilev@mail.msiu.ru

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Григорьев В.И., доктор педагогических наук, профессор

Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург

В статье обсуждается проблема методического обеспечения стандартов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Показано, что имеющееся противоречие между технологическими сдвигами и запаздывающей трансформацией методического обеспечения, становится одним из факторов, препятствующих устойчивому инновационному развитию дисциплины. В локациях перехода на новые стандарты выделены процессы структурного развития дисциплины в системе высшего образования. Фонды образовательных стандартов рассмотрены как регуляторы трансформации дисциплины, ориентированной на конъюнктуру рыночного позиционирования физкультурно-спортивных услуг.

Ключевые слова: амплификация; диверсификация; культурный код; мониторинг; стандарт; рекомендации.

METHODOLOGICAL SUPPORT OF LEARNING STANDARDS FOR PHYSICAL EDUCATION

Grigoriev V.I., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
St. Petersburg State University of Economics, St. Petersburg

The article discusses the problem of the methodological support for Physical Education. It has shown that the existing contradiction between the technological shifts and the lagged transformation of the methodological support becomes one of the factors hindering the sustainable innovative development of the discipline. In the framework of transition to the new standards, the processes of structural development of the discipline in higher education system have been identified. The sets of learning standards have been considered as the regulators of the discipline modification, which are aimed at market services in the field of the physical education and sports.

Keywords: amplification; diversification; cultural patterns; monitoring; standard; recommendation.

Введение. Затянувшаяся реформа отечественной системы высшего образования, ориентированная на «встраивание» в англосаксонскую модель, требует перехода на западные стандарты обучения, реализации компетентного подхода. Исследование данной проблемы российскими экспертами – В. Бальсевичем (1991), А. Сидоровым (1998), В. Саловым (2001), А. Комковым (2002), Д. Давиденко (2011) выявило полисемический характер методического обеспечения, неоднозначность противоречий, чем это представлялось ранее.

Априорные логические предпосылки позволяют выдвинуть гипотезу, что развитие методического фрактала обеспечит устойчивость развития дисциплины при переходе на новые стандарты. Таким образом, в центре исследования оказываются эндогенные процессы преобразования заданных ФГОС ВО требований к содержанию учебного процесса.

Методика исследования. Проведена историко-теоретическая реконструкция этапов эволюции образовательных стандартов и их методического обеспечения. Анализ структурогенеза данного процесса позволяет охарактеризовать ключевые этапы развития, продиктованные изменением социально-экономических условий в стране и политической

конъюнктурой. Оценка соответствия основных образовательных программ (ООП) фондам стандартов проводилась по итогам мониторинга интернет-сайтов Росстандарта и высших учебных заведений Санкт-Петербурга, подведомственных Минобрнауки России.

Результаты и их обсуждение. Первая научная позиция связана с анализом доминирующего вектора развития дисциплины, меняющего содержание методического фрактала. В этом плане показательны методические императивы мандаторных ГОСТов, установленных в 1925 году Госкомитетом по стандартизации при Совете народных комиссаров. Они ориентированы на подготовку разных групп населения к многоборью ГТО, на регламентацию стратегии трудового и патриотического воспитания молодежи. Прагматический интерес представляют результаты исследования дисциплины с позиций «энергетического» подхода, проводимые специалистами Центрального института труда (ЦИТ) в конце 20-х годов. В методических разработках 1930-х годов реализованы идеи П. Лесгафта, А. Бутовского, П. Бокиан, В. Гориневского, ориентирующие целевые установки занятий физическими упражнениями на подготовку к труду и воспитание гражданственности. Они стали базисом для разработки «энергетической» теории воспроизводства человеческих ресурсов и подъёма экономики социалистического типа. Переход к технологической цивилизации обеспечивался появлением новых аттракторов, сконцентрированных на повышении производительности труда. Исследователями этого периода сделан важный шаг в понимании роли методического обеспечения функций физической культуры в пролетарской культуре (Ю. Зеликсон и А. Новиков).

Исторически показателен масштабный проект «Ни одного часа без физической культуры», реализованный наркомом просвещения РСФСР А. Луначарским. Глубинные модальности проекта коснулись инструментальной квантификации целей военного коммунизма, разработки функционально-алгоритмических структур политехнического обучения и физического воспитания. Основная концепция состояла в том, что рекурсивность воспроизводства производительных сил имплицитно связана с развитием физической культуры и спорта. В качестве краеугольных основ роста производительных сил выдвигаются условия: континуальность деятельности, свобода выбора ресурсов, повышение уровня жизни населения [1].

Под влиянием милитаризации общества в 1940-е годы дисциплина концептуально переключается на решение задач военно-прикладной физической подготовки (ВПФП). Выделив базисные составляющие, методический фрактал «запускает» в действие дидактические модели В. Белиновича, В. Игнатьева, Г. Калачева. В них сохраняется высокий уровень итерационных преобразований дисциплины, рождающий обще-

ственно-атрибутивные ориентиры коллективного спорта, трудовой гимнастики и военного обучения. На методическом уровне прорабатываются алгоритмы обучения штыковому и рукопашному бою, метанию гранаты, переправе вплавь.

Для первых послевоенных лет характерна методическая разработка антропоцентрического вектора развития дисциплины, рассматриваемого с позиций воспроизводства человеческих ресурсов. Методический фрактал рассматривается в контексте базисных основ и принципов развития человека при занятиях физической культурой (М. Коряковский и К. Грантынь). Соответственно, качественные изменения коснулись эргономических стандартов и критериев эффективности труда, управленческих и организационных инноваций, снижающих степень эндемических потерь. В рекомендациях определены требования к организации занятий, безопасности занятий, нормативы физического развития и подготовленности.

В локациях обновления дисциплины в 1960-е годы прослеживается синтез технологий профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), сфокусированных на повышение производственных показателей. Этот процесс порождает проблему расширения возможностей дисциплины, как инструмента капитализации человеческих ресурсов. Наиболее глубоко проработаны на методическом уровне новые сведения о физических возможностях человека (А. Новиков, Л. Матвеев), биомеханики овладения двигательными навыками (Н. Бернштейн), адаптации организма к нагрузке (А. Крестовников, В. Фарфель, Н. Зимкин). С методических позиций пересмотрены границы двигательной активности, затрачиваемые в «пространстве человеческого развития» (по К. Марксу) с максимальной эффективностью. Комплексные исследования НИИ труда (А. Довба, Д. Карпухин) сфокусированы на решение предметных вопросов, связанных с разработкой государственных стандартов, снижением транзакционных издержек, реализацией научно-технического потенциала дисциплины в росте производительности труда. Это делает обоснованным рост мощностей и концентрацию всех видов ресурсов, связанных с увеличением человеческого капитала. Созданный фрактал смещает понимание теории физической культуры от «объяснительного» вектора интерпретации к разработке антропоцентрических основ социальной адаптации.

Казалось бы, физическая культура и спорт, в силу своей исторической избыточности, должна развиваться высокими темпами, однако к концу 80-х годов в ней прослеживаются кризисные тенденции. Системный сбой в развитии – расплата за ложную идентичность, вызванный низкой рентабельностью и возникающими в общественном сознании перверсиями в оценке её потенциала. Методического обеспечения потребова-

ли модели «спортизации» физического воспитания (В. Бальсевич, Л. Лубышева), спортивно-патриотического воспитания и олимпийского образования (Р. Бойко, Ю. Чернецкий). Методическая навигация тренда сфокусирована на разработку предметных компендиумов олимпийской культуры в семантическом дискурсе – как операционной системы технологического цикла обучения. Однако попытки создать новый концептуальный базис ежедневных занятий спортом в учебных заведениях оказались неудачными, поскольку его реализация потребовала выделения средств на развитие спортивной инфраструктуры и на переподготовку кадров [2]. Диффузия методов обучения и воспитания – как «слагаемых» психолого-педагогического проектирования (В. Беспалько, А. Матвеев), личностно ориентированного физического воспитания (Г. Попов, В. Якимович), валеологического воспитания (С. Ким, В. Салов) сопровождалась разработкой аффилированных пакетных предложений, опирающихся на императивы стандартов. Они вписываются в рационализм мультидисциплинарных идей «открытого образования», открывающих технологические коридоры интеграции в европейское партнерство (М. Виленский, И. Манжелей). Методически проработаны маршруты воспитания социально значимых черт личности, способы формирования компетенций в области олимпийской культуры (С. Батт, Т. Варзугина, Н. Пономарев). Их комплексная реализация является целостной по циклу проблемой проектирования педагогических воздействий, сфокусированной на устойчивое физическое развитие при заданных стандартом ресурсах. Эксперты подчеркивают, что методические кейсы логически связаны с предметными целями, организационными формами, методами обучения, контрольно-измерительными материалами и формами оценки.

До 1990-х годов обязательными для имплементации были 560 акад. часов, установленных на профессионально-прикладную подготовку студентов [3]. Предпринимаемые в начале 1990-х годов паллиативы модернизации отечественной Высшей школы по «Болонской» модели Вильгельма Гумбольдта, оказались мало эффективными. Методическое сопровождение ФГОС ВПО (1993) сфокусировалось на западных нормах обучения, полицентричных принципах управления, ориентированных на встраивание российских вузов в мировую образовательную систему. Однако с первых шагов реформы стало ясно, что методическая неразработанность «дорожных карт» перехода от мандаторных ГОСТов на элективные стандарты плохо имплементируется в практику, вызывает дестабилизацию дисциплины в целом. Рекомендательный характер Примерной программы по физической культуре (408 час) ожидаемо привёл к пересмотру культурных смыслов дисциплины. Смена культурной парадигмы в условиях неопределенности

воздействия социальных факторов на первый план выдвинула индетерминистские задачи догоняющего развития, заимствования европейских норм и технологий обучения – high-тек, обучающей среды MOODL, кейс-технологий.

На данном этапе выделяется концепт технологизации управления физической активностью учащихся А. Комкова. Предложенный экспертом методический инструментарий, например, «паспорт здоровья», позволяет применить признак нелинейности при освоении базовой и вариативной программы дисциплины. На конструктивность подхода указывает витальное многообразие сервильных программ с характерной диффузией культурологических и технологических компонентов (Е. Антипова, Е. Кириллова). Эксперты методически проработали варианты занятий урочного и внеурочного типа для учащихся с ограниченными возможностями. Результативность предложенного подхода убедительно доказана компенсацией нарушенных функций и трудоспособности, развитием личности.

Вторая научная позиция ориентирована на методическую кодификацию инноваций в образовательной среде. Перспективы нового тренда продиктованы рекомендациями Минобра РФ, ориентированными на переход от универсальных компетенций к специализированным, в сертификации, ориентированной на мировые максимумы. На методическом уровне проявляется диссипативный характер самоорганизации нелинейных систем, учитывающей неравновесность переходных процессов, наличие обратных связей. Позитивность фрактала выражена в принципах многообразия форм занятий, информатизации подготовки и доступа к технологическим ресурсам [4]. Локации стандартов привели к секвестированию объёма часов (проведение занятий на 1-ом и 2-ом курсах). Определенные надежды на устойчивое развитие дисциплины связывались с переходом на межгосударственные ГОСТы СНГ и национальные стандарты стран-членов Содружества.

Локации ФГОС ВПО второго поколения (2001) связаны с релятивизмом базисных основ физической культуры советского типа. Переход на 2-х ступенчатую подготовку, систему кредитов ETCS вписывается в государственную программу создания федеральных университетов. Методический функционал ориентирован на разработку технологических коридоров «открытого образования», интеграции в европейское партнерство. Решение этой задачи осуществляется в рамках интеграции 55 вузов из 43 субъектов России в 10 федеральных университетов. Переход на новые стандарты связан с решением витальных проблем, совершенствование общекультурных и кросс-культурных компетенций, развитие универсальной сущности и творчества.

Решение проблемы индивидуализации обучения достигается на основе витального многообразия сервильных программ, диффузии культурологических и технологи-

ческих компонентов. Для привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом предложены стратифицированные программы модульного типа, сопряженные с культурологической интенцией, индивидуальными траекториями обучения. В них проявляется предметная модальность физического воспитания, придающая институциональную форму и креативный характер преобразований.

Локации стандартов третьего поколения (2012) продиктованы рекомендациями Минобра РФ по переходу от универсальных компетенций к специализированным. Л. Огородова указывает, в этой связи, на необходимость методической проработки связей прикладных и междисциплинарных теорий и методов [5]. Релевантным ФГОС ВО 3+ становится фрактал, ориентированный на формирование общекультурных и кросс-культурных компетенций, развитие универсальной сущности студентов. На первый план выходят задачи формирования компетенций, востребованных в условиях междисциплинарной интеграции, реализации кластерных инициатив (С. Росенко, А. Середа). Обязательная составляющая ООП – обеспечение трудоёмкости в 2 зач. ед. (396 час). В диалектике природного и социального проявляется предметная модальность дисциплины, придающая институциональную форму преобразований. Следственным признаком диффузной стандартизации является рост восприимчивости дисциплины к технико-технологическим разработкам. Тренд вписывается в программу создания национальных исследовательских университетов.

Переход на ФГОС ВО 3+ (2014) актуализирует задачу формирования профессиональных компетенций, востребованных в условиях междисциплинарной интеграции, реализации кластерных инициатив. Модули базовой части блока 1 дисциплины реализуются в объёме 72 час (2 зач. ед.), а элективные модули – в объёме 328 часов. Достижимая синхронизация сервисных программ и технологических компонентов обучения снижает стохастичность подготовки, повышает амплификацию учебного процесса. В локациях проблемы развивающего, проблемного и проектного обучения методическая навигация ориентирована на пошаговую реализацию дидактических задач с опорой на внутренние связи, детерминации физического развития и компетенций.

В отличие от предыдущих форматов драйвером развития выступают фрактал, аффилированный к базовой концептуализации, использования высокотехнологических аттракций и ИТ-платформ [6]. В итерационных преобразованиях закодирован комплекс интеллектуализации дисциплины как инструмента конструирования идентичности. Область прикладных задач методического обеспечения педагогического контроля, верифицированных баз данных, рассматривается как проекция нового технологического уклада, кроссингвера элективных треков в подготовке студентов на разных учебных от-

делениях. На методическом этапе обеспечивается технологическая ясность подготовки, снижаются риски травматизма и деструктивных потерь на занятиях. Результативность фрактала проявляется в сингулярности обучения, достижении пиковых трендов развития, адаптации физиологических и биоэнергетических систем.

В качестве третьей позиции исследования рассмотрим научный потенциал технологий глубинного обучения «Deep learning» Дж. Беньо [7]. Его возможности раскрываются в определении структуры координат дисциплины, кластеров компетенций, граничных областей и форматов подготовки. Выдвигается задача разработки техноинституциональных кейсов, обеспечивающих репликацию резонансов адаптации, усиление эмерджентных и синергетических связей. Комбинаторика регулятивных механизмов и регламентов функционала сфокусирована на интенсификацию обучения и контроль адаптационных процессов. Новое направление перестраивает цели и принципы обучения, задает нормативные коды в сохранении аутентичности – как формы экзистенциального компромисса на межпредметном уровне. Верификация результатов контроля на методическом уровне характеризует внутреннюю причинность целей обучения и содержание треков в построении проблемного, развивающего и проектного обучения. Следствием методического обеспечения является рост восприимчивости дисциплины к технико-технологическим разработкам. Это приводит к углубленному пониманию дисциплины в формате ФГОС 3++, способствует гармонизации телесного развития и функционального состояния студентов. Повышается контроль эффективности обучения на уровне контекстной профессиональной привязки, достигается соответствие величины нагрузки метаболическим потребностям.

Заключение (выводы). Выявленный волновой характер тренда указывает на метакультурную сингулярность каждого этапа стандартизации дисциплины, аффилированность методического фрактала инновационным преобразованиям. Установлено, что одних деклараций о преимуществах западной цивилизации, выдвигаемых в 90-е годы, оказалось недостаточно для модернизации дисциплины. Неудачи затянувшихся реформ объясняются непрерывной гонкой за инновациями, попыткой корпоративного решения проблемы без учёта запроса на ресурсы. Реформа оказалась сосредоточенной на пересмотре советских идеологем и на последующей отраслевой диверсификации учебного процесса – как условия вхождения в систему «открытого» образования. Таким образом, проектные возможности методического обеспечения стандартов раскрываются в определении структуры профессиональных координат дисциплины, кластеров компетенций, граничных областей знаний и форматов подготовки.

Литература

1. Виноградов Г.П., Григорьев В.И., Виноградов И.Г. Форсайт образовательных стандартов по физической культуре // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 39.

2. Гаврилов Д.Н., Комков А.Г., Григорьев В.И. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 27.

3. Давиденко Д.Н., Григорьев В.И., Чистяков В.А. Государственный образовательный стандарт – стабилизационный инструмент развития физической культуры в вузах // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 40.

4. Давиденко Д.Н., Григорьев В.И., Чистяков В.А., Ким Джон Кил. Компетентный подход к проектированию индивидуальных образовательных траекторий физического развития студентов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 35.

5. Огородова Л.М. Актуализация содержания высшего образования на основе профессиональных стандартов: результаты и задачи на ближайшую перспективу [Электронный ресурс] // Результаты актуализации ФГОС ВО и проектирование примерных основных образовательных программ (Москва, 15-17 ноября 2017 г.). – URL: <https://fgosvo.ru/changefgos/52/52/2>

6. Тростинская И.Р., Григорьев В.И. Стратегия развития физической культуры студентов в условиях кросскультурной интеграции вузов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 37.

7. Джошуа Бенью об интеллекте [Электронный ресурс]. – URL: <https://news.microsoft.com/ru-ru/features/yoshua-ob-iskusstvennom-intellekte/>

References

1. Vinogradov G.P., Grigor'ev V.I., Vinogradov I.G. Forsajt obrazovatel'nyh standartov po fizicheskoy kul'ture // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Les-gafta. – 2017. – № 6 (148). – S. 39.

2. Gavrilov D.N., Komkov A.G., Grigor'ev V.I. Problemy povysheniya ehffektivnosti i kachestva zanyatij fizicheskoy kul'turoj v vysshih uchebnyh zavedeniyah // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2008. – № 3. – S. 27.

3. Davidenko D.N., Grigor'ev V.I., CHistyakov V.A. Gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart – stabilizacionnyj instrument razvitiya fizicheskoj kul'tury v vuzah // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2011. – № 4 (74). – S. 40.

4. Davidenko D.N., Grigor'ev V.I., CHistyakov V.A., Kim Dzhon Kil. Kompetent-nostnyj podhod k proektirovaniyu individual'nyh obrazovatel'nyh traektorij fi-zicheskogo razvitiya studentov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2011. – № 1 (71). – S. 35.

5. Ogorodova L.M. Aktualizaciya sodержaniya vysshego obrazovaniya na osnove professional'nyh standartov: rezul'taty i zadachi na blizhajshuyu perspektivu [EHlek-tronnyj resurs] // Rezul'taty aktualizacii FGOS VO i proektirovanie primernyh osnovnyh obrazovatel'nyh programm (Moskva, 15-17 noyabrya 2017 g.). – URL: <https://fgosvo.ru/changefgos/52/52/2>

6. Trostinskaya I.R., Grigor'ev V.I. Strategiya razvitiya fizicheskoj kul'tury studentov v usloviyah krosskul'turnoj integracii vuzov // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2014. – № 7. – S. 37.

7. Dzhoshua Ben'yu ob intellekte [EHlektronnyj resurs]. – URL: <https://news.microsoft.com/ru-ru/features/yoshua-ob-iskusstvennom-intellekte/>

Контактная информация: gr-finec2010@yandex.ru

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАННЫХ ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ

Дегтярева Д.И., кандидат педагогических наук

Шевчук Н.А., кандидат педагогических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

В последнее время популярность завоевывают различные направления фитнеса. Основные потребители фитнес-услуг – женщины. Фитнес-клубы, оснащённые современными тренажерами, способствуют развитию и поддержанию интереса занимающихся к оздоровительным занятиям. Статья посвящена определению наиболее популярных фитнес-направлений среди клиентов спортивного клуба «ZEBRA FITNESS» г. Волгограда. С этой целью были проведены педагогические наблюдения и статистический анализ учёта посещаемости занятий.

Ключевые слова: фитнес-программы; клиенты фитнес-клубов.

FINDING THE MOST POPULAR FITNESS SYSTEMS FOR WOMEN AGED 25-30

Degtyareva D.I., Ph.D. of Pedagogic Sciences

Shevchuk N.A., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

In recent times various physical fitness systems are becoming more and more popular. Women are the main customers of fitness services. Fitness clubs having modern fitness equipment help participants develop and keep up motivation. In the article, the authors reveal the most popular physical fitness systems among the female customers of the *ZEBRA FITNESS* sports club in Volgograd. With this end in view fitness class observation and attendance statistical analysis were made.

Keywords: fitness program; fitness club customers.

Введение. Физическую культуру в современном мире невозможно представить без фитнес-индустрии. Она стремительно ворвалась в жизнь людей, никогда или профессионально не занимающихся спортивной деятельностью [1; 2]. Фитнес-клубы, оснащенные современными тренажерами, новые виды занятий по фитнес-аэробике, фестивали, конвенции – все эти направления способствуют развитию и поддержанию интереса к оздоровительным занятиям [4].

Основными клиентами фитнес-клубов являются, несомненно, женщины от 20 до 45 лет, что влечет за собой определенные особенности развития этой индустрии услуг.

Социальная жизнь женщин 25-30-летнего возраста очень активна. В этой связи актуальным является поиск форм занятий физической культурой, которые были бы интересны и эффективны и, вместе с тем, оптимальны по затратам времени [3].

Результаты исследования и их обсуждение. В статье определены наиболее популярные фитнес-направления среди клиенток фитнес-клуба «ZEBRA FITNESS» г. Волгограда.

При проведении статистического анализа данных учёта посещаемости нами вычислялись:

1. B – среднемесячный показатель количества занимающихся определенного вида программы:

$$B = \frac{B_1+B_2+B_3+B_4}{a}, \text{ где } B_1 \dots - \text{недельный показатель количества клиентов}$$

a – количество занятий в месяц;

2. $qб$ – коэффициент часа в будние дни;

$$qб = \frac{Bб}{Cб}; \text{ где } Cб \text{ – количество занятий по будням};$$

$qв$ – коэффициент часа в выходные дни;

$$qв = \frac{Bв}{Cв}; \text{ где } Cв \text{ – количество занятий по выходным.}$$

3. Q – среднемесячный рейтинг:

$$Q = \frac{Q1+Q2+Q3}{a1}, \text{ где } a1 \text{ – количество занятий в неделю.}$$

4. Z – годовой рейтинг.

Расчётные формулы разработаны и утверждены генеральной компанией «FITNESS HOLDING», Москва.

Нами учитывались количественные показатели посещения групповых программ клуба за 2016 календарный год. Далее производился расчёт величин, характеризующих годовой рейтинг в данном департаменте. Расчетные формулы разработаны компанией «FITNESS HOLDING», Москва. Результаты представлены на рисунке 1.

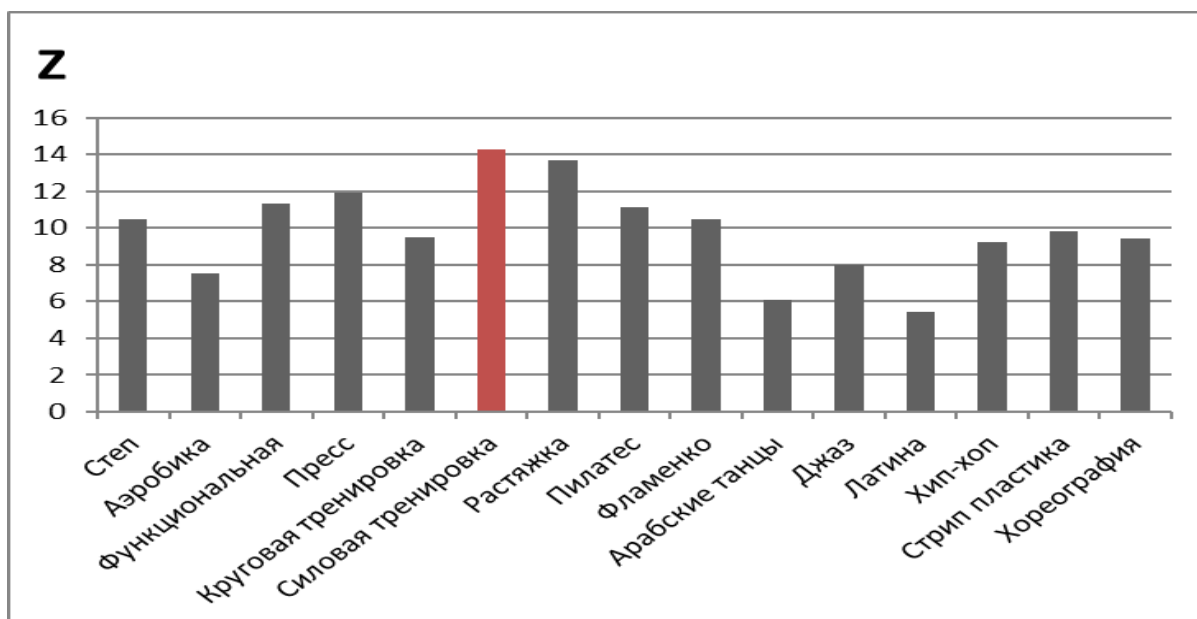


Рис. 1. Рейтинговые показатели департамента групповых программ спортивного клуба «ZEBRA FITNESS» (Z – годовой рейтинг)

По рисунку видно, что наиболее популярным направлением среди занимающихся оздоровительным фитнесом является силовая тренировка (14,3 балла). Далее идут занятия на растяжку (13,7 балла) и мышцы брюшного пресса (11,9 балла). Наименьший рейтинг в клубе «ZEBRA FITNESS» по итогам 2016 года имели занятия по танцеваль-

ным направлениям: латиноамериканские танцы (5,4 балла) и арабские танцы (6 баллов). Это связано, прежде всего, со сложной хореографией данных направлений.

Вывод. Статистический анализ данных учёта посещаемости групповых программ клиентами спортивного клуба «ZEBRA FITNESS» позволил выявить рейтинг приоритетных направлений среди клиентов холдинга. Самой популярной программой является силовая тренировка (14,3 балла).

Литература

1. Дегтярева Д.И., Турчина Е.В. Современные фитнес-программы. Тенденции и перспективы российской фитнес-индустрии // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3 (13). – С. 91-95.

2. Дегтярева Д.И., Зеленская К.А. Тенденции и перспективы развития рынка фитнес-услуг для людей с ограниченными возможностями // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 4 (22). – С. 81-85.

3. Дзержинская Л.Б., Прохорова И.В. Возможности повышения уровня здоровья женщин 25-30 лет средствами силовой аэробики // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 41-46.

4. Лисицкая, Т.С. Добро пожаловать в фитнес клуб! – М.: Академия, 2008. – 102 с.

References

1. Degtyareva D.I., Turchina E.V. Sovremennyye fitnes-programmyi. Tendentsii i perspektivyi rossiyskoy fitnes-industrii // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2015. – № 3 (13). – S. 91-95.

2. Degtyareva D.I., Zelenskaya K.A. Tendentsii i perspektivyi razvitiya ryinka fitnes-uslug dlya lyudey s ogranichennyimi vozmozhnostyami// Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2017. – № 4 (22). – S. 81-85.

3. Dzerzhinskaya L.B., Prohorova I.V. Vozmozhnosti povyisheniya urovnya zdorovya zhenschin 25-30 let sredstvami silovoy aerobiki // Uchenyie zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2013. – № 5 (99). – S. 41-46.

4. Lisitskaya, T.S. Dobro pozhalovat v fitnes klub! – M.: Akademiya, 2008. – 102 s.

Контактная информация: winston555@yandex.ru

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Корнилов Ю.П., кандидат педагогических наук, профессор

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Вишняков К.С., старший тренер юношеской сборной России по гребле на байдарках и каноэ

Федеральный Центр Спортивной Подготовки сборных команд России, Москва

Рассмотрены основные положения по внедрению и методическому сопровождению круговой тренировки в подготовку спортсменов различных видов спорта, возраста и уровня квалификации. Эффективность такой формы повышения физических кондиций зависит от соблюдения конкретных положений и требований по организации и проведению занятий.

Ключевые слова: круговая тренировка; станции; время отдыха; мышечные усилия; нагрузка.

CIRCUIT TRAINING IN THE ATHLETES' PREPARATION

Kornilov Yu.P., Ph. D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Vishnyakov K.S., Head Coach of Canoeing Junior National Team

The Federal Training Sport Center of the Representative Teams of Russia, Moscow

The article presents the main ways to implement organizational and methodological support of circuit training into the preparation of athletes in various kinds of sport, having different age and skill level. The effectiveness of the techniques for increasing physical fitness depends on abidance by specific rules and requirements for organizing and conducting training sessions.

Keywords: circuit training; stations; rest time; muscle effort; load.

Введение. Круговая тренировка зародилась как организационно-методическая форма использования физических упражнений для улучшения подготовленности занимающихся, совершенствования физиологической адаптации, повышения уровня проявления физических качеств. Время научных гипотез о значении и роли чередования активного отдыха и физических усилий в физическом воспитании и спорте насчитывает более ста лет. Главным объяснением этих теорий является изменение напряжения мышечных групп во время физического усилия. Выяснено [2; 3; 4; 6], что для эффективного восстановления

после физической работы рекомендуется активность мышечных групп, ранее не работавших, то есть не утомленных. Доказано, что существует взаимосвязь активного отдыха с процессом физической нагрузки (формула, отвечающая круговой тренировке), в результате чего появляется повышение эффективности мышечного усилия [1; 5; 8].

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с существующей методикой использования нагрузки в круговой тренировке лучше всего оправдали себя упражнения простые, хорошо освоенные спортсменами, не требующие страховки и помощи во время выполнения [7; 9] Для успешного проведения тренировочных занятий с помощью этой методики необходимы определенные подготовительные действия. Места выполнения упражнений (станции) необходимо обозначить, расположив их так, чтобы по окончании очередного упражнения можно было безошибочно приступить к следующему. Спортсмена, тренирующимся по этой программе, рекомендуется иметь постоянные тренировочные дневники, в которых по окончании выполнения каждого упражнения отмечать его результат. По окончании тренировки или соответствующей серии занятий сам спортсмен или тренер на основании этих записей может легко проследить динамику изменений показателей в каждом упражнении на каждой станции. Важным является соблюдение основного правила такой формы занятий: **«боремся не с товарищем по команде, а с самим собой!»**. Учитывая большую разницу во времени биологического созревания спортсменов одного паспортного возраста, соблюдение этого правила выравнивает шансы всех участников тренировочных программ в достижении объективного результата, охраняет психику занимающихся от возможных негативных переживаний.

Важным «козырем» метода круговой тренировки является возможность организации занятий в условиях совместной работы тренера и спортсмена, идеального контроля динамики изменения кондиции всей группы и отдельно каждого спортсмена.

Составление тренировочной программы физического развития на основе использования круговой тренировки возможно только тогда, когда тренер хорошо знает уровень биологического развития и физической подготовленности занимающегося. При этом его задачей является моделирование и реализация соответствующих комплексов круговой тренировки, создание условий для эффективной тренировочной деятельности.

Важным в данном методе тренировки является грамотный выбор упражнений, объединенных в необходимой очередности, и планирование необходимого времени отдыха. От этого зависит эффективность и стабильность процесса развития физических качеств.

Планируя включение в тренировочные занятия круговой тренировки, не следует забывать о значении соответствующей разминки. Доказано, что она может обеспечить наибо-

лее эффективное использование физиологических и психических возможностей занимающихся, уменьшить или ликвидировать риск появления травм. Разминка делится на общую и специальную. Общая часть разминки основана на выполнении движений напрямую не связанных с каким-либо видом спорта (бег, подскоки, растягивающие и разогревающие упражнения). Разминка специальная – это упражнения, являющиеся частью спортивной дисциплины (пробные прыжки в длину или вверх, атака в волейболе, подача в теннисе и т. п.). Всё это имеет цель подготовить организм спортсмена к началу успешного и безопасного выполнения специфических упражнений на необходимом функциональном уровне.

Разработка и внедрение успешной модели развития моторики занимающихся на основе круговой тренировки (с целью укрепления и совершенствования конкретных физических качеств и двигательных умений) являются главной задачей подготовки в виде спорта.

Во время реализации разнообразных версий физической подготовки с использованием круговой тренировки необходимо:

- определить конечный этап улучшения или совершенствования уровня моторики;
- на основе сведений о различном эффекте при изменении очередности выполнения используемых упражнений учитывать особенности их влияния на процесс физического совершенствования;
- комплектовать упражнения круговой тренировки в соответствии с логикой и гармонией построения спортивной тренировки с учетом уровня физической подготовки спортсменов;
- определить объем физической нагрузки и время отдыха на станциях после выполнения упражнений в соответствии с возможностями спортсмена в зависимости от пола, возраста, уровня его биологического развития;
- придерживаться последовательно очередности выполнения выбранных упражнений, порядка перехода от одной станции к другой и интервалов отдыха между кругами.

Формирование модели выбранной схемы круговой тренировки должно предусматривать у спортсменов появление точного, конкретного образа (модель действия). Все это относится к технике и тактике реализуемых движений не только в соответствии с визуальным восприятием, но, в главной степени, под влиянием импульсов, поступающих с других анализаторов (слуха, вестибулярного аппарата, мышечных рецепторов). Таким образом, проявляется суть освоенных двигательных действий, биомеханических принципов их построения, формирование восприятия целостности и неразрывности круговой тренировки. Формирование тонкого восприятия структуры движения помогает успешно реализовывать собственные двигательные возможности при выполнении

физических упражнений. В результате многолетних тренировок спортсмены в состоянии овладеть тонким дифференцированным восприятием собственных движений. Особенно важно это для спорта высших достижений, где представление и мысленное выполнение сложных движений используются как средство идеомоторной тренировки.

Круговая тренировка является, в принципе, тренировкой индивидуальной. Организационно проводить ее необходимо так, чтобы два спортсмена не встречались одновременно на одной тренировочной станции. Удобной формой проведения круговой тренировки является ситуация, когда в группе собраны спортсмены примерно одинакового уровня подготовленности.

На практике организация процесса проведения круговой тренировки выглядит следующим образом: первые три занятия посвящаются точному выполнению рекомендованных тренером упражнений. Это является подготовкой к главной тренировочной деятельности. Ясно, что количество повторений и нагрузка при их выполнении не являются чрезмерно большими. В этом случае возможно сразу, во время первых занятий, выполнять запланированное количество кругов.

Для того чтобы выбранные упражнения соответствовали задачам подготовки и эффективно воздействовали на организм занимающихся, необходимо определить величину нагрузки. С этой целью в четвертый тренировочный день рекомендуется выполнять максимальное количество повторений на каждой станции за одну минуту. Во время проведения контрольного занятия рекомендуется выдерживать интервал отдыха между упражнениями до 4 минут. В результате полученных данных определяется нагрузка для последующих серий упражнений. Количественно они должны содержать 50% нагрузки, освоенной во время контрольной тренировки. Например, если спортсмен выполнил 20 приседаний со штангой определенного веса на плечах, то его тренировочная норма составит 10 приседаний. На следующей тренировке измеряется время необходимое для проведения всей круговой тренировки (три круга) без специальных перерывов на отдых.

Следовательно, для обоснованного построения круговой тренировки устанавливаются:

- характер упражнений;
- их очередность;
- количество повторений;
- общее время, необходимое для прохождения трех кругов.

Это позволит достаточно четко определить пути решения задач, которые стоят перед спортсменами (например, уменьшение времени прохождения трех кругов).

Существуют различные формы проведения занятий на основе использования круговой тренировки. Одна из них предусматривает выполнение спортсменами определенного двигательного задания за 30 секунд с последующим отдыхом в течение 60 секунд. Предложенная тренировочная схема наиболее приемлема для квалифицированных спортсменов. Соответственно, изменяя параметры круговой тренировки, возможно определение конкретных моделей для использования в работе с контингентом спортсменов различного уровня подготовленности.

Можно надеяться, что спортсмены, регулярно использующие в подготовке методику круговой тренировки, способны показать серьезные улучшения результатов, связанных с проявлением тренируемых качеств. Изменения в уровне кондиций всего организма можно отслеживать, проводя контрольные тренировки, связанные с максимальным повторением запланированных упражнений в ограниченное время. Полученные результаты позволят определить новое тренировочное время и новые исходные нормативы для следующего тренировочного цикла в соответствии с возможностями каждого спортсмена.

Литература

1. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.
2. Зимкин Н.В., Агинако, К.Н., Панов, В.Г. Влияние на мышечную силу, латентный период и выносливость сокращения сторонних мышечных групп // Физиологический журнал СССР. – 1979. – № 8. – С. 1144-1151.
3. Красников Н.П., Найдич С.И. Роль активного отдыха в ускоренном восстановлении кислотно-основного состояния и функции внешнего дыхания при утомлении // Физиология человека. – 1987. – Т. 13, № 1. – С. 50-57.
4. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1981. – 279 с.
5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – 336 с.
6. Розенблат В.В. Проблема утомления. – М.: Медгиз, 1961. – 224 с.
7. Чунин В.В. Структура и содержание учебных занятий проводимых по комплексно-круговой форме // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 10. – С. 43-46.
8. Шапкова А.Н., Зиновьева А.Н. Круговая форма тренировки – метод индивидуализации тренировочной нагрузки лыжников // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 2 – С. 32-37.
9. Шолих М. Круговая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 95 с.

References

1. Gurevich I.A. Krugovaya trenirovka pri razvitii fizicheskikh kachestv. – Minsk: Vyshejschaya shkola, 1985. – 256 s.
2. Zimkin N.V., Aginako, K.N., Panov, V.G. Vliyanie na myshechnuyu silu, latentnyj period i vynoslivost' sokrashcheniya storonnih myshechnyh grupp // Fiziologicheskij zhurnal SSSR. – 1979. – № 8. – S. 1144-1151.
3. Krasnikov N.P., Najdich S.I. Rol' aktivnogo otdyha v uskorennom vosstanovlenii kislotno-osnovnogo sostoyaniya i funkcii vneshnego dyhaniya pri utomlenii // Fiziologiya cheloveka. – 1987. – Т. 13, № 1. – S. 50-57.
4. Meerson F.Z. Adaptaciya, stress i profilaktika. – M.: Nauka, 1981. – 279 s.
5. Platonov V.N. Teoriya i metodika sportivnoj trenirovki. – Kiev: Vishcha shkola, 1984. – 336 s.
6. Rozenblat V.V. Problema utomleniya. – M.: Medgiz, 1961. – 224 s.
7. CHunin V.V. Struktura i sodержanie uchebnyh zanyatij provodimyh po kompleksno-krugovoj forme // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1977. – № 10. – S. 43-46.
8. SHapkova A.N., Zinov'eva A.N. Krugovaya forma trenirovki – metod individualizacii trenirovochnoj nagruzki lyzhnikov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1970. – № 2 – S. 32-37.
9. SHolih M. Krugovaya trenirovka. – M.: Fizkul'tura i sport, 1966. – 95 s.

Контактная информация: kornilovj@yandex.ru

ПОРЯДОК РАБОТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Миньков П.Е., аспирант

Никитушкин В.Г., доктор педагогических наук, профессор

Педагогический институт физической культуры и спорта, ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», Москва.

В статье рассмотрены нормативно-правовые и законодательные основы организации работы спортивно-оздоровительных групп в организациях дополнительного образования. Определены особенности составления годовых учебных планов современных программ для спортивно-оздоровительного этапа по видам спортивных единоборств.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительные группы; дополнительная общеобразовательная программа; спортивные единоборства.

WORK PLANNING IN HEALTH GROUPS AT SUPPLEMENTARY EDUCATION ORGANIZATIONS

Minkov P.E., Postgraduate

Nikitushkin V.G., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Moscow City University, Pedagogical Institute of Physical Training and Sports, Moscow

The article describes the regulatory and legal framework of the work organization in health groups at the supplementary education establishments. The authors highlight the features of annual planning in compliance with the modern program in martial arts.

Keywords: health groups; additional general development program; martial arts.

Введение. Спортивно-оздоровительные группы открываются для привлечения к систематическим занятиям детей, подростков и молодежи, они создают фундамент, на котором строится интерес людей к физическому воспитанию, спорту и здоровому образу жизни.

Основной задачей спортивно-оздоровительных групп является оптимизация двигательной активности людей путем применения разнообразных средств физического воспитания. Однако эффективность любого обучения зависит от правильной организации учебного процесса. В настоящее время еще недостаточно четко разработана программно-нормативная база организации занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, отсутствуют научно-обоснованные учебные программы и практические рекомендации. Именно поэтому данная тема является актуальной.

Организация исследований заключалась в изучении нормативно-правовых и законодательных актов, регламентирующих деятельность образовательных организаций в области физической культуры и спорта. Проведен анализ учебных программ по видам спортивных единоборств, а также изучены и обобщены материалы практических занятий детей, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах различных образовательных организаций (школьные спортивные секции, спортивные клубы и пр.)

Результаты исследования. В 2015 году закончилась реализация программ дополнительного образования детей, и осуществился переход на реализацию предпрофессиональных и общеобразовательных программ [7]. Образовательные учреждения дополнительного образования были переименованы в организации дополнительного образования [1].

Дети, обучающиеся в спортивных школах на спортивно-оздоровительном этапе по программам дополнительного образования, были переведены на обучение по общеразвивающим программам [6].

Согласно федеральному закону № 273-ФЗ «Об образовании» [1] дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Занятий по данным программам в организациях дополнительного образования могут проводиться не только для детей, но и для взрослых.

Образовательные организации могут реализовывать общеразвивающие программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта, используя для этого спортивно-оздоровительный этап [5].

Содержание дополнительных общеразвивающих программ, порядок приема лиц, сроки обучения по данным программам определяются организациями, осуществляющими образовательную деятельность, самостоятельно и на данные программы не распространяются федеральные государственные требования и федеральные государственные стандарты спортивной подготовки [3; 5]. Однако для обеспечения единства образовательного процесса при разработке общеразвивающих программ для спортивно-оздоровительных групп необходима их взаимосвязь с предпрофессиональными программами и программами спортивной подготовки.

Программы должны ежегодно обновляться с учетом развития науки, техники, экономики, культуры, технологий и социальной сферы [4].

Согласно приказу Минспорта России № 1125 [3] минимальная наполняемость спортивно-оздоровительных групп составляет 10 человек, оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы – 15-20 человек, максимальный количественный состав группы – 30 человек. Тренировочный процесс может проходить как в группах учащихся одного возраста, так и в разновозрастных группах. Объем тренировочной нагрузки в неделю не должен превышать 6 часов. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2-х часов [2].

Законодательством фактически не регламентируется содержание дополнительных общеразвивающих программ для спортивно-оздоровительных групп, однако наиболее распространенной является следующая структура программ: титульный лист; пояснительная записка (введение); годовой учебный план; содержание программы; мето-

дическое обеспечение и условия реализации программы; система контроля и зачётные требования; информационное обеспечение; приложения.

Годовой учебный план занятий рассчитывается не менее чем на 36 недель [4]. Наиболее распространенными вариантами составления годовых учебных планов современных программ для спортивно-оздоровительного этапа по видам спортивных единоборств являются:

1. С выделением разделов подготовки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к программам спортивной подготовки, за исключением разделов, которые не применяются на спортивно-оздоровительном этапе. В данных программах выделяются следующие разделы: теоретическая подготовка; общая физическая подготовка (ОФП); специальная физическая подготовка (СФП); технико-тактическая подготовка (ТТП); контрольные испытания (контрольно-переводные испытания); медицинское обследование (в большинстве программ – вне сетки учебного плана).

2. С выделением разделов подготовки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к предпрофессиональным программам по спортивным единоборствам. В данных программах выделяются следующие разделы: теоретическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; избранный вид спорта; другие виды спорта и подвижные игры; технико-тактическая и психологическая подготовка; самостоятельная работа.

Контрольные нормативы на спортивно-оздоровительном этапе носят главным образом информационный и контролирующий характер. Контрольные испытания проводятся по общей физической подготовке в начале и в конце учебного года, по итогам которых определяется динамика индивидуальных показателей развития физических способностей занимающихся.

При оценке эффективности работы организаций дополнительного образования, осуществляющих подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, используются следующие критерии: стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий; улучшение состояния здоровья занимающихся; гармоничное развитие занимающихся; положительная динамика индивидуальных показателей развития физических способностей; уровень освоения базовых знаний в области личной гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля [5].

Заключение. Фактически отсутствие законодательного регламентирования содержания общеразвивающих программ для спортивно-оздоровительных групп и недостаточная исследовательская работа в этой области зачастую приводят к непониманию значения

спортивно-оздоровительного этапа для индивида и для общества в целом. Образовательные организации, разрабатывающие общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, испытывают значительные трудности при их составлении. Дальнейшая научная работа в данном направлении позволит систематизировать процесс обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки и будет способствовать созданию единства образовательного процесса в области физической культуры и спорта.

Литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
3. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации".
6. Письмо Минспорта России от 30.07.2013 г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».
7. Письмо Минспорта России от 22 июля 2013 г. № ВМ-03-09/4229 «О переходе детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва на реализацию наряду с программами спортивной подготовки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».

References

1. Federal'nyj zakon ot 29.12.2012 g. № 273-FZ "Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii".
2. Federal'nyj zakon ot 04.12.2007 g. № 329-FZ "O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii".

3. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

4. Приказ Минобразования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

5. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 г. № VM-04-10/2554 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации".

6. Письмо Минспорта России от 30.07.2013 г. № JuN-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».

7. Письмо Минспорта России от 22 июля 2013 г. № VM-03-09/4229 «О переходе детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва на реализацию наряду с программами спортивной подготовки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».

Контактная информация: pm212@rambler.ru, NikitushkinVG@mgpu.ru

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ СООТНОШЕНИЙ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ ПОДГОТОВКИ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Никитушкин В.Г., доктор педагогических наук, профессор

Педагогический институт физической культуры и спорта, ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», Москва.

Алхасов Д.С., кандидат педагогических наук

Ногинский филиал Московского государственного областного университета, г. Ногинск, Московская область

Нормирование оптимальных соотношений тренировочной нагрузки является одним из основных вопросов планирования спортивной подготовки. В восточных видах единоборств этот вопрос остаётся мало изученным. В статье представлены примерные соотношения тренировочной нагрузки по основным разделам подготовки в восточных единоборствах.

Ключевые слова: многолетняя спортивная подготовка; восточные единоборства; соотношения основных разделов подготовки.

RECOMENDED SPECIFICATIONS OF THE STAGES' BALANCE IN MARTIAL ARTS TRAINING

Nikitushkin V.G., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Moscow City University, Pedagogical Institute of Physical Training and Sports, Moscow

Alkhasov D.S., Ph.D. of Pedagogic Sciences

Noginsk Branch of Moscow State Regional University, Noginsk, Moscow region

Finding favorable balance of training load is one of the main concerns in sports training. For martial arts, this question remains poorly studied. The article presents the suggested balance of training load under the main stages of martial arts training.

Keyword: long-term sports training; martial arts; balance of the main stages of training.

Введение. В структуре многолетней спортивной подготовки в различных видах единоборств удельный вес тренировочной нагрузки для юных спортсменов распределяется в соответствии с основными видами подготовки: технико-тактическая (ТТП), общая физическая (ОФП) и специальная физическая (СФП). Однако необходимо определить временные параметры выполнения спортсменами физических упражнений в установленных разделах подготовки и предложить варианты их реализации в конкретном тренировочном процессе.

Методика исследования. Нами были изучены количественные характеристики тренировочных нагрузок спортсменов учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства в восточных видах единоборств. С этой целью был осуществлён ретроспективный анализ многолетней динамики тренировочных нагрузок сильнейших отечественных спортсменов. Всего было обработано 14 тренировочных планов, в которых были изучены 203 годичных цикла спортсменов в возрасте от 12 до 21 года. Объём технико-тактической подготовки (ТТП) в часах увеличивается от $126,3 \pm 4,2$ до $300 \pm 3,8$ на УТ и продолжает увеличиваться на этапе ССМ от $357,5 \pm 3,1$ до $443,3 \pm 3,2$. Специальная физическая подготовка увеличивается от $96,6 \pm 4,1$ до $144 \pm 3,1$ часа на УТ до $156 \pm 2,5$ на первом году этапа ССМ до $204,6 \pm 2,7$ часа на третьем году обучения. Удельный вес общей физической подготовки в учебно-тренировочных группах постепенно уменьшается в часах от $197,4 \pm 6,4$ до $156 \pm 4,8$ и продолжает снижаться на этапе ССМ от $136,5 \pm 3,3$ до $34,1 \pm 1,4$.

По мнению ряда авторов, реализация одного из основных методических положений многолетней подготовки юных спортсменов – «целевая направленность по от-

ношению к высшему спортивному мастерству» опирается на основание математиче-

ской формулы логистической кривой с уравнением вида: $Y_t = \frac{k}{1 + 10^{a+bt}}$ [2, 3] (1). По нашему мнению, такая математическая формула будет приемлемой и для предлагаемых допустимых соотношений тренировочной работы в основных разделах подготовки. Для того чтобы осуществить расчёт допустимых тренировочных нагрузок, необходимо провести логистическую кривую через три точки, соответствующие уровням $y_0 = 153$, $y_1 = 406$, $y_2 = 645$, которые равны объёму технико-тактической подготовки, выполненному за 1 и 3 годы обучения в учебно-тренировочных группах и 1-му году обучения в группах ССМ [1]. Исходные значения при установлении логистической функции имеют равные временные интервалы, что является обязательным условием для расчета величин тренировочных нагрузок. Для определения параметров k , a , b существуют форму-

$$k = \frac{2 \cdot y_0 \cdot y_1 \cdot y_2 - y_1^2 (y_0 + y_2)}{y_0 \cdot y_2 - y_1^2}$$

лы:

(2 - 4)

Поставив в эти формулы соответствующие значения, получим:

$$k = \frac{2 \cdot (153 \cdot 406 \cdot 645) - 406^2(153 + 645)}{153 \cdot 645 \cdot 406^2} = 777 \quad (2)$$

$$\frac{\lg(777 - 153)}{153} = 0,610 \quad (3) \quad b = \frac{1}{2} \lg \frac{153 \cdot (777 - 406)}{406 \cdot (777 - 153)} = -0,324 \quad (4)$$

Таким образом, рабочее уравнение логисты окончательно имеет вид:

$$Y_t = \frac{777}{1 + 10^{0,610 - 0,324 \cdot t}} \quad (1)$$

Для проверки уравнения поставим в него последовательно значения

$t = 0, t = 1, t = 2, t = 3, t = 4, t = 5$. Получим:

$$Y_{t0} = \frac{777}{1 + 10^{0,610 - 0,324 \cdot 0}} = \frac{777}{1 + 10^{0,610}} = 153$$

$$Y_{t1} = \frac{777}{1 + 10^{0,610 - 0,324 \cdot 1}} = \frac{777}{1 + 10^{0,286}} = 265$$

$$Y_{t2} = \frac{777}{1 + 10^{0,610 - 0,324 \cdot 2}} = \frac{777}{1 + 10^{-0,038}} = 406$$

$$Y_{t3} = \frac{777}{1 + 10^{0,610 - 0,324 \cdot 3}} = \frac{777}{1 + 10^{-0,11}} = 438$$

$$Y_{t4} = \frac{777}{1 + 10^{0,610 - 0,324 \cdot 4}} = \frac{777}{1 + 10^{-0,686}} = 644$$

$$Y_{t5} = \frac{777}{1 + 10^{0,610 - 0,324 \cdot 5}} = \frac{777}{1 + 10^{-0,949}} = 699$$

Полученные в результате математического расчёта значения и являются искомыми показателями объёма технико-тактической подготовки в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства. Следовательно, уравнение логисты установлено правильно и предложенные нами нормы тренировочных нагрузок верны.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты позволили определить оптимальные соотношения тренировочной нагрузки в восточных единоборствах по основным разделам подготовки (табл. 1).

Таблица 1

Соотношение (удельный вес) тренировочного времени (максимальная нагрузка) на основные разделы подготовки в восточных единоборствах (в часах)

Разделы подготовки	Этапы подготовки и годы обучения							
	НП			УТ		ССМ		
	1	2	3	1-2 год	3-4 год	1	2	3
Технико-тактическая подготовка	69	105	105	153	406	644	761	883
Общая физическая подготовка	164	230	230	268	203	248	203	68
Специальная физическая подготовка	41	83	83	125	203	282	304	407

В практической работе тренера необходимо перевести примерные соотношения тренировочной нагрузки на конкретные тренировочные занятия в недельных циклах. Если на этапе начальной подготовки это сделать несложно, то в дальнейшем, когда тренировочный процесс имеет выраженную периодизацию, связанную с ведением соревновательной деятельности, это работа становится трудоёмкой (табл. 2).

Таблица 2

Примерное распределение тренировочного времени на основные разделы подготовки на учебно-тренировочном этапе в восточных единоборствах (в мин.)

Тип занятий	Направленность и время	Применяемые упражнения
Первый год обучения		
Подготовительный период: <i>общеподготовительный этап</i>		
Основные Комплексная	<i>ТТП – 40 мин.</i>	Закрепление изученных технических приёмов, технико-тактические взаимодействия
	<i>ОФП – 60 мин.</i>	Разминочные, общеподготовительные и развивающие упражнения, подвижные игры
	<i>СФП – 20 мин.</i>	Акробатика, борцовские упражнения Скоростно-силовые упражнения; подвижные игры

<i>Продолжение таблицы 2</i>		
Основные Избирательная	<i>ОФП – 120 мин.</i>	Циклические упражнения на выносливость
Дополнительные Избирательная	<i>ОФП – 120 мин.</i>	Спортивные и подвижные игры не высокой интенсивности
Специальноподготовительный этап		
Основные Ком- плексная	<i>ТТП – 40 мин.</i>	Освоение спарринговой техники; нанесение ударов по предметам; технико-тактические взаимодействия
	<i>ОФП – 50 мин.</i>	Разминка; подвижные игры
	<i>СФП – 30 мин.</i>	Упражнения скоростно-силовой направленности
Основные Избирательная	<i>СФП – 60 мин.</i>	Спортивные и подвижные игры высокой интенсивности
Дополнительные Комплексная	<i>ТТП – 40 мин.</i>	Освоение спарринговой техники
	<i>ОФП – 50 мин.</i>	Разминка; подвижные игры
	<i>СФП – 30 мин.</i>	Двигательно-координационные упражнения и гибкость
Дополнительные Избирательная	<i>ОФП – 60 мин.</i>	Циклические упражнения на выносливость
Соревновательный период		
Основные Ком- плексная	<i>ТТП – 50 мин.</i>	Технико-тактические взаимодействия; соревновательная подготовка
	<i>ОФП – 35 мин.</i>	Разминка; силовая подготовка
	<i>СФП – 35 мин.</i>	Разминка; борцовская техника
Основные Избирательная	<i>СФП – 60 мин.</i>	Спортивные и подвижные игры высокой интенсивности
Дополнительные Комплексная	<i>ТТП – 50 мин.</i>	Многоборная подготовка
	<i>ОФП – 35 мин.</i>	Подвижные и спортивные игры не высокой интенсивности
	<i>СФП – 35 мин.</i>	Тренировка скоростно-силовой направленности
Дополнительные Избирательная	<i>ТТП – 60 мин.</i>	Совершенствование технико-тактических элементов
Переходный период		
Основные Ком- плексная	<i>ТТП – 25 мин.</i>	Повторение изученных технических приёмов
	<i>ОФП – 75 мин.</i>	Разминка; подвижные и спортивные игры не высокой интенсивности
	<i>СФП – 20 мин.</i>	Воспитание гибкости
Основные Избирательная	<i>ОФП – 120 мин.</i>	Циклические упражнения на общую выносливость
Дополнительные Комплексная	<i>ТТП – 15 мин.</i>	Повторение изученных технических приёмов
	<i>ОФП – 70 мин.</i>	Разминка; подвижные и спортивные игры не высокой интенсивности
	<i>СФП – 35 мин.</i>	Разминка; борцовская подготовка

Как видно из таблицы, фрагмент тренировочного плана содержит распределение тренировочного времени в соответствии с разделами подготовки и учётом направленности тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе в восточных единоборствах.

Таким образом, предлагаемые нами допустимые параметры тренировочных нагрузок являются не только научно обоснованными, но и обладают достаточной степенью практической значимости для реального тренировочного процесса и могут быть ориентирами для разработки нормативно-методического обеспечения тренировочного процесса в восточных видах единоборств.

Литература

1. Алхасов Д.С. Техническая подготовка в каратэ: монография. – М.: ИИУ МГОУ, 2014. – 158 с.
2. Допустимые уровни тренировочных и соревновательных нагрузок для учащихся учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮСШОР: методические рекомендации / Н.Н. Балашова, Г.П. Левшина [и др.]. – М., 1989. – 22 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

References

1. Alhasov D.S. Tekhnicheskaya podgotovka v karateh: monografiya. – M.: IU MGOU, 2014. – 158 s.
2. Dopustimye urovni trenirovochnyh i sorevnovatel'nyh nagruzok dlya uchashchih'sya uchebno-trenirovochnyh grupp DYUSSH i SDYUSSHOR: metodicheskie rekomendacii / N.N. Balashova, G.P. Levshina [i dr.]. – M., 1989. – 22 s.
3. Nikitushkin V.G. Mnogoletnyaya podgotovka yunyh sportsmenov: monografiya. – M.: Fizicheskaya kul'tura, 2010. – 240 s.

Контактная информация: nikitushkin70-100@mail.ru

КАК УСИЛИТЬ КОМАНДНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ФУТБОЛЕ

Рубин М.А., кандидат педагогических наук, профессор

Слепцов В.Н., Заслуженный тренер Украины, Мастер спорта международного класса, заведующий кафедрой физического воспитания

Луганский национальный университет им. Т.Г. Шевченко, г. Луганск, Украина

В российском футболе существуют уже много лет проблемы подготовки молодых высококвалифицированных спортсменов для сборных команд страны и профес-

сиональных клубов. Все это отражается на уровне подготовки игроков, а на поле выливается в проблему игровых взаимодействий. Чтобы их улучшить, предлагается поменять акценты в технико-тактической подготовке молодых футболистов.

Ключевые слова: техника; тактика; технико-тактическая подготовка; эффективность игровых взаимодействий; игровое мышление; вариативность техники; быстрота исполнения.

HOW TO IMPROVE TEAMWORK IN FOOTBALL

Rubin M.A., Ph.D. of Pedagogical Sciences, Professor

Sleptsov V.N., Honored Trainer of Ukraine, Master of Sports of International Class, Head of the Department of Physical Education

Taras Shevchenko National University, Lugansk, Ukraine

Russian football has got the long-term problem of preparing young top-level players for national teams and professional clubs. It has an impact on players' training level and their poor teamwork. To solve the problem the authors suggest changing the emphasis in the techniques and tactics training of young football players.

Keywords: technique; tactics; technique and tactics training; teamwork efficiency; tactical thinking; technique variability; execution speed.

В преддверии чемпионата мира 2018 года перед тренерами всех сборных, которые попали в финальную часть, стоит один важный вопрос – как усилить командную игру. Особенно это актуально для тех сборных, в составе которых нет «звезд» калибра Месси, Роналду, Ибрагимовича. Усиление командной игры – главный фактор успешности соревновательной деятельности, набор сильных футболистов не всегда приводит к желаемому результату. В отборе на финальную часть турнира «сгорели» такие сильные команды, как Италия, Чили, в составе которых было немало сильных игроков, но итоги выступления этих сборных стали настоящей трагедией для этих стран.

Такое бывает и на клубном уровне, где игра звездных игроков не приносит желанных результатов. «Милан», «Интер», «Зенит», «Боруссия» – яркая иллюстрация этому. В чем же причина? Возможно, искать ее надо в недостаточном качестве игровых взаимодействиях игроков.

Одним из важных качественных показателей игры является командный тактический потенциал. Он включает в себя все игровые взаимодействия футболистов и пред-

ставляет собой сумму индивидуальных технико-тактических возможностей, реализуемых в игре. Эффективность таких взаимодействий зависит не только от уровня мастерства футболистов, их качества видения поля, быстроты игрового мышления, но и от успешности взаимодействий с партнерами.

Качество выполнения приема игроком зависит от действий партнеров без мяча. Вовремя открыться в свободное игровое пространство для получения и продолжения атакующих действий бывает иногда сложнее, чем выполнить сложный прием. Поэтому взаимодействия партнеров по команде, синхронность выполнения, нестандартные ходы и импровизация необходимы для успешного завершения атаки или отбора мяча.

Командное мастерство само по себе не приходит, не дается по наитию, а растет, совершенствуется в тренировочном процессе и проявляется в ходе соревновательной деятельности. Сыгранность футболистов во многом зависит не только от игрового опыта, но и от постановки командных задач. Тренеру, работающему с профессиональными футболистами, надо четко представлять какие качества или способности игрока являются ведущими, чтобы использовать их как сильную сторону в командной игре.

Чтобы решить проблему командных взаимодействий у футболистов, достигших высокого уровня, необходимо постоянно развивать их игровое мышление. Именно наличие его делает хорошего футболиста классным. Такой игрок допускает меньше брака, несмотря на жесткое единоборство, демонстрирует хорошую вариативность и быстроту, четкость исполнения приемов.

Игровое мышление заметно растет, если игрок умеет контролировать не мяч, а саму игру. Если же он постоянно смотрит на мяч, то рефлекторно (независимо от своего желания) вырабатывает устойчивый рефлекс (привычка) низко опущенной головы и глаз. Так появляется отрицательный стереотип, преодолеть который затем непросто. В последствие может возникнуть застой в росте мастерства и потеря места в основном составе. Иногда дело ограничивается сменой амплуа, например: был полузащитником, стал защитником; переход на позицию, требующую меньшей быстроты мышления и реакции на изменение различных ситуаций.

Опытные специалисты, понимая это, стремятся даже при наличии в коллективе «звезд» повышать командный тактико-технический потенциал и реализовывать его в игре. В сборной России, накануне чемпионата мира, есть немало игроков высокого класса. Но надо вписать их в командную игру, хорошо организовать атакующие и оборонительные действия, меньше надеется на проявления высокого индивидуального мастерства наших лучших игроков.

Конечно, лучшие футболисты – К. Рональду, Месси, Ибрагимович, Суарес, Кейн могут самостоятельно решать исход матчей за счет своего класса, но в основном успех основан, в первую очередь, на командной игре. Когда игроки всех линий эффективно взаимодействуют друг с другом, то лидерам команд при завершающих действиях легче проявить свое мастерство. Побеждать на чемпионатах мира и Европы только уповая на лидеров невозможно, нужны хорошо отлаженные командные действия.

На таких крупных турнирах все сборные играют с полной самоотдачей. Поэтому, доставшиеся нам при жеребьевке команды Саудовской Аравии, Египта и Уругвая, по этой причине будут оказывать огромное сопротивление и действовать с ними только в одном ритме или скоростном диапазоне невозможно. Обыграть их можно лишь за счет разнообразия средств ведения игры, тактики, основанной на контроле мяча, смене ритма, командного и группового прессинга. К таким играм надо готовиться, определиться с основным составом, наиграть основные комбинации и стандартные положения. С первого же официального матча (с Саудовской Аравией) надо действовать солидно и уверенно, включая голову всех игроков с первой и до последней минуты матча.

Такую манеру ведения игры надо долго отрабатывать, хотя специфика подготовки сборной дает немного времени на это. Нашим футболистам надо больше двигаться и открываться без мяча, не уповать на действия в складывающихся эпизодах. Большинство из них нельзя упрекнуть в отсутствии мастерства, непонимании футбольных тонкостей, но многие наши футболисты страдают завышенной самооценкой и часто не выполняют план на игру, не реагируют на советы и замечания тренера в перерыве. Это вопрос психологии, но в играх мирового чемпионата надо полностью концентрироваться не только на полной самоотдаче, но и на выполнении установки на игру. Если так будет, то командные взаимодействия улучшатся и это скажется на результатах.

Любой футболист, выходя на игру, должен забыть о деньгах, семье, автомобилях и сконцентрироваться только на игре, держа намеченный план игры в голове, постоянно думая и анализируя действия свои и партнеров.

Психология командных взаимодействий формируется при обучении в спортивных школах. Официальные детские соревнования у нас начинаются раньше, чем в большинстве европейских футбольных странах. Например, в Санкт-Петербурге для 10-11 летних игроков проводятся турниры памяти В.А. Кускова и Г.И. Вьюна, аналогичные турниры есть и в Москве. Они играют на полях уменьшенных размеров, но официальный статус турниров, их кажущаяся значимость заставляют тренеров рано определять амплуа игроков, наигрывать групповую и командную тактику. Через год дети уже

играют на полноценных полях, приносят в копилку клуба очки, и вопрос командных взаимодействий становится еще актуальнее.

Ранняя соревновательная составляющая приносит только вред нашему футболу, поскольку погоня за очками сопровождается упрощением игры из-за боязни ошибок, перекосом в сторону физической подготовки и излишним ажиотажем на играх. Так уже в раннем возрасте у юных игроков теряется индивидуальность.

Командные взаимодействия лучше всего шлифовать на этапе спортивного совершенствования, когда игроки на пороге профессионального футбола достигли высокого уровня физической готовности и осмысленно выполняют разнообразные технико-тактические действия. К сожалению, в наших спортивных школах тактике даже на последнем этапе обучения уделяется мало внимания. Объяснить это явление можно множеством причин, главные из которых – отсутствие полей, хорошо оборудованных теоретических классов, низкий уровень контроля со стороны руководителей школ, отсутствие возможности стажироваться у опытных тренеров и другие. Но и многие детские наставники даже не могут толком объяснить содержание тактики, методы и средства тактической подготовки, поэтому стараются не уделять этому аспекту много внимания на тренировках.

Это не сказывается на оценке их труда, поскольку начальство оценивает работу тренера только по результатам выступления команды в соревнованиях, а подготовка игроков в сборные юношеские команды и профессиональные клубы просто не стоит, как задача. Изменить порочную практику может только РФС, проведя реорганизацию системы соревнований и оценки труда тренеров детско-юношеского футбола.

Сейчас две тысячи российских футбольных школ практически не генерируют новые яркие таланты, а те выпускники, которые попадают в профессиональные клубы, как правило, не обладают яркой индивидуальностью и не выдерживают конкуренцию опытных игроков и тем более – легионеров.

Многочисленные региональные и российские турниры всех уровней выявляют лишь лучшие юношеские команды. Тренеры сборных, конечно, «берут на карандаш» молодых лидеров, но для большинства «замеченных» – это пик карьеры. Лишь единицы, впоследствии, остаются в профессиональном футболе, большинство – исчезают навсегда. Почему? Погоня за результатом сделала свое «черное дело»: индивидуальностей среди огромной массы выпускников футбольных школ, умеющих думать, приспособившись к меняющимся условиям игры – единицы.

Отчасти в этой печальной картине играет роль генетический фактор. В составах большинства наших команд футболисты, родившиеся в неблагополучные 90-е годы. В силу сложившихся тогда причин, они не смогли приобрести лучшие черты своих родителей. Функциональные возможности многих из них не соответствуют необходимым требованиям современного футбола, не развиты и процессы мышления.

Для воспитания разнообразного футбольного мышления, способов и методов повышения командных взаимодействий необходимо с детских лет уделять должное внимание тактике. В современном футболе уровень игрового мышления и, связанная с ним, интуиция – главные элементы тактического мастерства, основа для импровизационных действий.

Если игрок правильно выполняет технико-тактические действия, то он экономит силы и поддерживает соревновательный тонус на протяжении всего матча. Наши футболисты, игравшие в сильных зарубежных клубах, не всегда выдерживают напряжение игры и их заменяют до истечения времени матча.

Лозунг В. Лобановского «Атлетизм – основа футбола», казалось бы, подходит для нас. Ведь именно на полной самоотдаче в игре и максимальных волевых усилиях отечественный футбол добился немалых успехов в 60-70-х годах прошлого века. Сейчас бьются до конца все, но отстают технико-тактическое мастерство и игровое мышление. Отсюда и проблемы сыгранности, ошибки в командных и групповых взаимодействиях наших команд.

Давно надо сломать сложившийся стереотип мышления – приоритет физической подготовки над технико-тактической. Когда-то такой подход был фирменным знаком советского футбола: атлетизм и высокие морально-волевые качества игроков только дополняли яркие индивидуальности отечественных исполнителей.

Если внимательно рассматривать проблему повышения командных взаимодействий, то начать надо с термина «технико-тактическая подготовка». Он означает первичность техники и вторичность тактики. Хорошо освоенные технические приёмы обеспечивают игрокам возможность взаимодействовать посредством групповой и командной тактики. Но даже обученных новичков нельзя просто расставить по местам на поле и прививать им групповые и командные взаимодействия. При таком механическом подходе юный футболист еще несколько лет «не будет видеть поле», он не умеет поднимать глаза вперед-вверх, опуская их при выполнении ведения, удара или передачи мяча.

Чтобы «видеть поле», надо сразу включать в подготовку элементы тактического мастерства – зрительный контроль, видение поля, игровое мышление и интуицию. Однако мы продолжаем готовить игроков с рефлексом низко опущенных глаз и только периферическим видением поля, сразу ограничивая их игровое мышление. Поэтому большинство таких футболистов так и остаются игроками с «ограниченными возможностями» и не могут реализовать себя полностью.

В основе групповых и командных взаимодействий лежат индивидуальные действия игроков, хотя главные атрибуты тактического мастерства – это мышление и сознание футболиста, которые руководят всеми его действиями на поле. Значит, если мы хотим получить игрока с качественной и эффективной техникой, то должны принять априори, что техника должна осваиваться зряче, осмысленно, параллельно с элементами тактического мастерства. Если такая точка зрения возобладает, то мы научимся более качественно готовить хороших футболистов.

Специалисты по предмету «Теория и методика физической культуры» могут резонно заметить, что этот раздел подготовки должен именоваться как *«тактико-технический»*. Но суть не в названии, а в другом подходе – системе одновременного обучения технике и тактике, с включением всех функций организма. Нам постоянно говорят, что тактика, тактическое мастерство футболиста – важнейший компонент подготовки, но, как работать над этими качествами, мало кто знает. Зачастую, чтобы скрыть этот пробел, мы пользуемся «народными терминами»: зрячая игра, «хорошее игровое мышление», «отменная интуиция» и т.д. Эти элементы тактического мастерства присущи только от рождения талантливым игрокам, а таких появляется единицы. Значит, надо воспитывать!

Чтобы поднять уровень российского футбола, необходимо пересмотреть и другие сложившиеся стереотипы в подготовке игроков. В первую очередь нужно обратить внимание на повышение уровня игрового мышления, который формируется в спортивной школе. Молодого игрока, пришедшего в профессиональную команду, ждет не только жесткая конкуренция за место в основном составе. Недостатки в тактическом мышлении могут не пустить его вперед. За последние 2-3 года лишь один А. Головин сумел в возрасте до 20 лет закрепиться в основном составе клуба Премьер-лиги. Другие молодые футболисты часто проигрывают конкуренцию легионерам.

Методическая перестройка нашего детско-юношеского футбола должна быть многогранной, в том числе направленной на увеличение объема работы по совершенствованию игрового мышления игроков.

Если мы изменим приоритеты в подготовке молодых игроков, выработаем новые подходы к ним, то через несколько лет забудем о месте в шестом десятке мировой классификации и наш футбол станет ярче и сильнее.

Литература

1. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: Уч.,-М.:ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
2. Голомазов, С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: Уч.-методич. пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва.- 2-е изд. . –М.: ТВТ Дивизион, 2006. 187с.
3. Губа В.П., Скрипка А.И., Стула А.Л. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. М.- Спорт. 2016. – 167 с.
4. Губа В.П., Стула А. Методология подготовки юных футболистов. М.- Спорт. 2015. – 183 с.
5. Голомазов, С.В. Футбол. Универсальная техника атаки: Уч.-методич. Пособие. –М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80с.
- 6.Киркенленд Д. Анатомия футбола. Перевод с английского. М. – Советский спорт. 2014. – 243 с.
7. Кук М., Шоулдер Д. Самый популярный учебник футбола. М. Аст-Астрель. 2008. 124 с.
8. Люкшинов, Н.М., Сарсания, С.К. Искусство подготовки высококлассных футболистов. –М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 286с.
- 9.Николаенко В.В. Рациональная система многолетней подготовке футболистов. Монография. Киев. 2014. -234 с.
10. Чирва, Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры»: Уч.-методич. пособие –М.:ТВТ Дивизион, 2006. 112с.
11. Чирва, Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: Уч.-методич. пособие / Б.Г. Чирва.2-е изд. –М.:ТВТ Дивизион, 2006. 80с.
12. Юпп Хейнкес. «Активный футбол». М: Олимпия PRESS, 2003 г., С. 15-72.

References

1. Golomazov, S.V. Futbol. Teoreticheskie osnovy sovershenstvovaniya tochnosti dejst-vij s myachom: Uch.,-M.:TVT Divizion, 2006. – 112s.

2. Golomazov, S.V., CHirva B.G. Futbol. Teoreticheskie osnovy i metodika kontrolya tekhnicheskogo masterstva: Uch.-metodich. posobie / S.V. Golomazov, B.G. CHirva.- 2-e izd. . –M .: TVT Divizion, 2006. 187s.
3. Guba V.P., Skripka A.I., Stula A.L. Testirovanie i kontrol' podgotovlennosti futbolistov. M.- Sport. 2016. – 167 s.
4. Guba V.P., Stula A. Metodologiya podgotovki yunyh futbolistov. M.- Sport. 2015. – 183 s.
5. Golomazov, S.V. Futbol. Universal'naya tekhnika ataki: Uch.-metodich. Posobie. – M .: TVT Divizion, 2006. – 80s.
6. Kirkenlend D. Anatomiya futbola. Perevod s anglijskogo. M. – Sovetskij sport. 2014. – 243 s.
7. Kuk M., SShoulder D. Samyj populyarnyj uchebnik futbola. M. Ast-Astrel'. 2008. 124 s.
8. Lyukshinov, N.M., Sarsaniya, S.K. Iskusstvo podgotovki vysokoklassnyh futbolistov. –M.: TVT Divizion, 2006. – 286s.
9. Nikolaenko V.V. Racional'naya sistema mnogoletnej podgotovke futbolistov. Monografiya. Kiev. 2014. -234 s.
10. CHirva, B.G. Futbol. Metodika sovershenstvovaniya «tekhniki ehvizodov igry»: Uch.-metodich. posobie –M .:TVT Divizion, 2006. 112s.
11. CHirva, B.G. Futbol. Bazovye ehlementy taktiki zonnogo pressinga: Uch.-metodich. po-sobie / B.G. CHirva.2-e izd. –M .:TVT Divizion, 2006. 80s.
12. YUpp Hejnkes. «Aktivnyj futbol». M: Olimpiya PRESS, 2003 g., S. 15-72.

Контактная информация: markfut@bk.ru

ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 10-12-ТИ ЛЕТ

Седых Н.В., доктор педагогических наук, профессор

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Виноградская О.В., кандидат биологических наук

зам. директора по учебной работе ДЮСШОР №21

Пимонова Т.Н., преподаватель

ГАПОУ «Волгоградский социально-педагогический колледж», Волгоград

Актуальность вопроса заключается в том, что уроки физической культуры в школе не могут удовлетворить в полной мере потребность детей и подростков в движении, вслед-

ствии чего образуется дефицит двигательной активности. Вполне закономерно в данной ситуации возникает необходимость поиска новых форм и методов организации процесса физического воспитания, которые могли бы дополнить три урока физической культуры в неделю, предусмотренные программой, и тем самым решить данную проблему.

Ключевые слова: двигательная активность; урок физической культуры; двигательные умения и навыки.

WAYS TO INCREASE MOTOR ACTIVITY OF 10-12 –YEAR-OLD SCHOOLCHILDREN

Sedykh N.V., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Vinogradskaya O.V., Ph.D. of Biological Sciences

Pimonova T.N., Lecturer

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The importance of the problem lies in the fact that the physical education curricula cannot fully meet the needs of children and adolescents for motor activity; in consequence there is a deficiency of physical activity. Not without reason, the necessity arises to research for some new forms and organizational methods of physical education that could supplement three additional physical education classes a week and thus solve the problem.

Keywords: physical activity; physical education class; motor skills.

Многие авторы отмечают, что наибольшую значимость в структуре двигательной активности имеют организованные движения, планируемые для развития двигательных умений, навыков и двигательных способностей для повышения адаптационных возможностей организма школьника. При достаточном объеме двигательной активности в режиме жизни ребенок может удовлетворить и биологическую потребность в движении, и повысить уровень физической подготовленности [1; 2; 3].

Для детей 10-12 лет в занятия физической культурой можно включать любые физические упражнения, кроме упражнений с длительным статическим удержанием веса и натуживанием. В этом возрасте дети не любят выполнять длительные монотонные упражнения, поэтому лучшим средством физического воспитания для них являются игры, стимулирующие не только двигательную, но и познавательную активность ребенка.

Измеряется двигательная активность чаще всего суточным расходом энергии или показателем шагометрии. Ежедневная двигательная активность школьников колеблется от 6 до 48 тысяч шагов в сутки, в среднем составляя 12-18 тысяч шагов. В период бодрствования здоровые дети делают в среднем 22 движения ежеминутно, т.е. 840 и 1320 движений в час.

Данные многих исследователей подтверждают мнение о том, что до 85% времени бодрствования (для возраста 10-12 лет – 15 часов 30 минут) школьники проводят в сидячем положении [1; 3]. Двигательная активность детей в сутки достигает 2,5 часа, из которых привычная (необходимая) – до 1 часа, специально организованная – 1,5 часа.

Рядом авторов выявлено отставание двигательной активности детей 10-12-ти лет от нормы (20000 шагов – норма, 5400 шагов – участники исследования) для данного возраста. С учетом этих данных и возможностей школы строилась экспериментальная методика.

Экспериментальная группа занималась по разработанной методике. Уроки, продолжительностью 40 минут, проводились с кратностью 3 раза в неделю с сентября по май: общеразвивающие упражнения и подвижные игры на свежем воздухе – ежедневно, кроссовый бег – в весенне-осенний период и ходьба на лыжах – в зимний период – 2-3 раза в неделю. В содержание физкультурно-оздоровительных прогулок включались двигательные задания на развитие координации движений; игровые задания на развитие дыхательной системы, мелкомоторной координации, познавательных процессов; подвижные игры на развитие физических способностей.

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки рабочей гипотезы, апробации и определения эффективности влияния процесса физического воспитания учащихся среднего школьного возраста с ежедневным проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня на физическую и функциональную подготовленность занимающихся. Учащиеся контрольной группы занимались по традиционной программе физического воспитания с аналогичной продолжительностью и кратностью уроков. Эффективность предлагаемой методики оценивалась посредством сравнения критериальных показателей до и после проведения педагогического эксперимента.

В состав испытуемых вошли 21 учащийся (мальчики) из двух 6-х классов (экспериментальная группа – 11 человек, контрольная – 10).

Из рисунков 1 и 2 видно, что экспериментальная методика оказала положительное влияние на развитие физических способностей. Наблюдается улучшение показателей по следующим тестам: в беге на 30 метров, прыжке в длину, метании набивного мяча на дальность, поднимании туловища из положения лежа на спине.

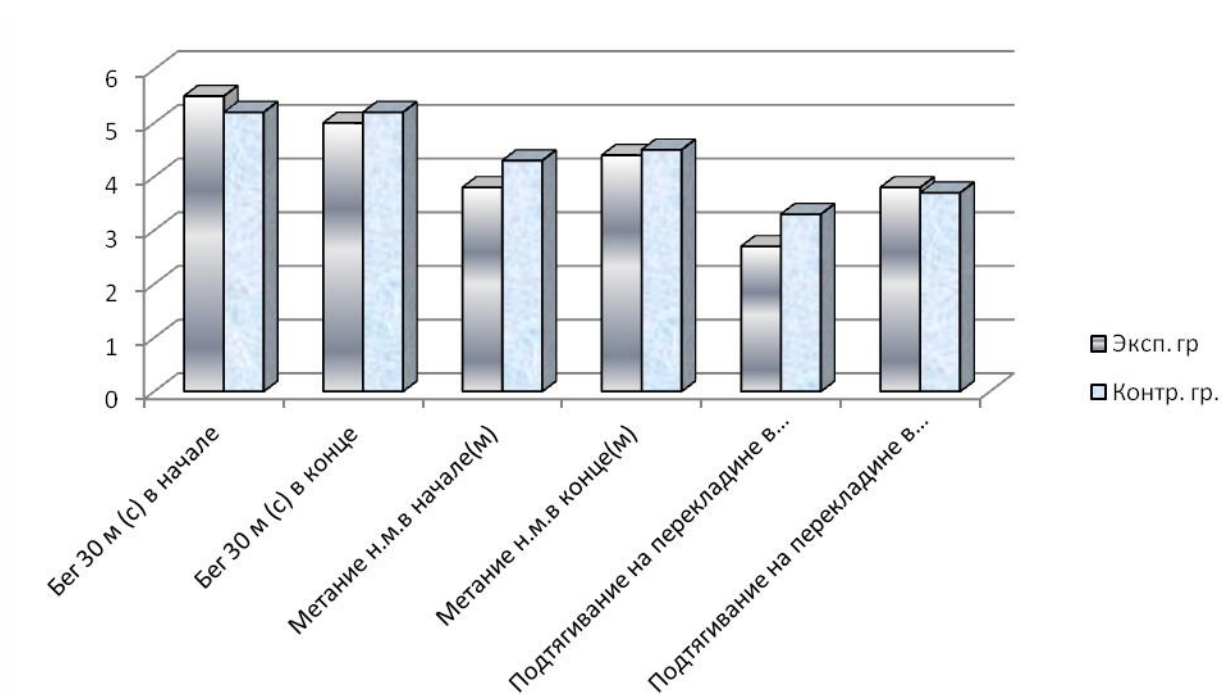


Рис. 1. Динамика показателей физической подготовленности (бег 30 м, метание набивного мяча и подтягивание на перекладине) участников исследования

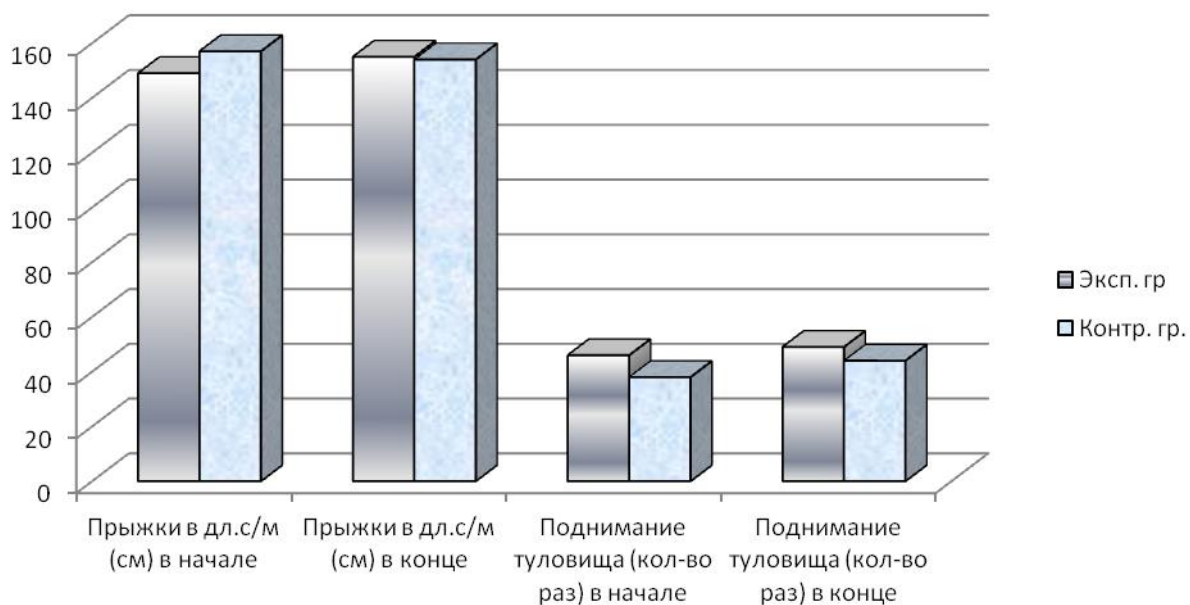


Рис. 2. Динамика показателей физической подготовленности (прыжки в длину с места и поднимание туловища из положения лежа) участников исследования

В процессе исследований нами была получена следующая динамика показателей двигательной активности школьников, усредненные данные которых представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровень двигательной активности детей школьного возраста

№ п\п	Показатели	х	σ	т
		1.	Объем ДА (дв.)	<u>14400</u> <i>17200</i>
p<0,05				
2.	Продолжительность ДА (мин.)	<u>277</u> <i>292</i>	<u>8,11</u> <i>6,12</i>	<u>2,57</u> <i>1,94</i>
p<0,001				
3.	Интенсивность ДА (дв.\мин.)	<u>52</u> <i>59</i>	<u>2,27</u> <i>2,25</i>	<u>0,72</u> <i>0,71</i>
p<0,05				

Примечание: курсивом обозначены результаты формирующего педагогического эксперимента.

Как показали результаты исследования, уровень двигательной активности в результате применения экспериментальной методики значительно возрос, что подтверждается полученными данными, которые в среднем составили: объем двигательной активности у мальчиков – 17200 движений (P<0,05); показатели интенсивности у мальчиков – 59 дв./мин; показатель длительности – 292 мин. и 277 мин. (P<0,05) соответственно, что значительно выше средних стандартных показателей.

Таким образом, для гармоничного физического развития школьников целесообразно применять физкультурно-оздоровительные прогулки, направленные на развитие физических способностей и функциональных возможностей организма. Содержанием физкультурно-оздоровительных прогулок должны являться: двигательные задания на развитие координации движений; игровые задания на развитие дыхательной системы, мелкомоторной координации; подвижные игры на развитие физических способностей.

Литература

1. Блинков С.Н., Левушкин С.П. Влияние двигательных режимов различной направленности на физическую работоспособность девочек 10-17 лет разных типов телосложения // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 3 (18). – С. 41-44.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры и уроки здоровья. – М., 2004. – 150 с.

3. Лях В.И., Румба О.Г., Горелов А.А. Критерии и методы исследования двигательной активности человека // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 99-103.

References

1. Blinkov S.N., Levushkin S.P. Vliyanie dvigatel'nyh rezhimov razlichnoj napravlenosti na fizicheskuyu rabotosposobnost' devochek 10-17 let raznyh tipov teloslozheniya // Teoriya i praktika prikladnyh i ehkstremal'nyh vidov sporta. – 2010. – № 3 (18). – S. 41-44.

2. Derekleeva N.I. Dvigatel'nye igry i uroki zdorov'ya. – M., 2004. – 150 s.

3. Lyah V.I., Rumba O.G., Gorelov A.A. Kriterii i metody issledovaniya dvigatel'noj aktivnosti cheloveka // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2013. – № 10. – S. 99-103.

Контактная информация: nina4588@rambler.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТКАМИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Сыроваткина И.А., старший преподаватель

Хвалебо Г.В., старший преподаватель

Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) Ростовского государственного экономического университета «РГЭУ (РИНХ)», г. Таганрог

Статья посвящена вопросу использования различных оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студенток педагогического вуза. Дана оценка состояния их здоровья. Выявлено, что занятия с использованием оздоровительных видов гимнастики положительно влияют на физическое состояние и двигательную подготовленность, а также способствуют повышению мотивации к занятиям физической культуры у студенток.

Ключевые слова: здоровье; физическое воспитание; мотивация; виды оздоровительной гимнастики.

USING DIFFERENT TYPES OF RECREATIONAL GYMNASTICS FOR FEMALE STUDENTS AT THE PEDAGOGICAL INSTITUTE

Syrovatkina I.A., Senior Lecturer

Khvalebo G.V., Senior Lecturer

Anton Chekhov Taganrog State Institute (branch of Rostov State University of Economics),
Taganrog

The article is devoted to the inclusion of different types of recreational gymnastics in physical education of female students at the Pedagogical Institute in order to increase their motivation to exercise. An assessment of students' health level is given. It was revealed that recreational gymnastics classes have a positive impact on their physical fitness and motor skills. They also help student's motivation in physical education.

Keywords: health; physical education; motivation; types of recreational gymnastics.

Введение. В настоящее время проблема совершенствования физического воспитания студенческой молодежи стоит очень остро, что связано, прежде всего, с ухудшением состояния здоровья. Из года в год в вузах увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных от занятий физической культуры по рекомендациям врачебной комиссии. При этом следует отметить, что уровень заболеваемости у девушек-студенток значительно выше, чем у юношей. Данный факт можно объяснить большей усидчивостью при подготовке к учебным занятиям.

Организация исследования. Проведенный сравнительный анализ данных медицинских осмотров в Таганрогском институте имени А.П. Чехова на факультете педагогики и методики дошкольного, начального и дополнительного образования на 1-3 курсах позволил получить результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Анализ медицинского осмотра на факультете

Курс	Общее кол-во студентов	Освобожденные от занятий физической культурой	СМГ	ПМГ	ОМГ
1	95	20% (19 чел)	15,8% (15 чел)	7,4% (7 чел)	56,8% (54 чел)
2	89	21,4% (19 чел)	15,7% (14 чел)	9% (8 чел)	53,9% (48 чел)
3	72	32% (23 чел)	15,3% (11 чел)	–	52,7% (38 чел)

Следует отметить, что основным диагнозом студентов, освобожденных от физической культуры, являются заболевания сердечно-сосудистой системы, второе место занимают заболевания опорно-двигательного аппарата, отмечается увеличение числа студентов с миопией. Следует отметить, что чаще встречаются студенты, имеющие сочетание 2-3 патологий. Из приведенной выше таблицы видно, что из года в год снижается процент студентов основной медицинской группы, даже не в сторону специальной и подготовительной группы, а в сторону полного освобождения от занятий физической культурой. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, физически слабо подготовлены, большинство из них не справляется с нормативными требованиями.

К сожалению, для большого числа студенческой молодежи физкультурно-спортивная деятельность не является необходимой потребностью, а здоровье и хорошая физическая подготовленность – одной из ведущих ценностей. Реалии сегодняшнего дня показывают, что одна из актуальных задач физического воспитания в вузе заключается в том, чтобы побудить студентов заниматься физическими упражнениями с учетом их интересов, уметь использовать упражнения, которые бы соответствовали их физическим возможностям и способствовали укреплению здоровья. Добиться этого можно лишь в том случае, если педагог по физической культуре направляет свою деятельность на формирование у студентов здоровьесберегающих компонентов. Основными из них, по нашему мнению, являются повышение уровня мотивации к занятиям и формирование адекватной самооценки (умение адекватно оценивать свои объективные возможности выполнять конкретные двигательные действия) [6, с. 71]. Для этого необходимо учитывать наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности и с помощью средств и методов физического воспитания сформировать у студентов интерес к занятиям, использовать индивидуальный и дифференцированный подход к физической подготовленности и физическим возможностям обучающихся [3, с. 54].

В данном контексте можно отметить, что использование стандартной организации занятий по физической культуре не способствует положительным сдвигам в физической и функциональной подготовленности студенток, и, следовательно, необходимы новые подходы к организации занятий со студенческой молодежью [3, с. 53].

В связи с этим на факультете педагогики и методики дошкольного, начального и дополнительного образования был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 256 студенток 1-3 курсов. Опрос проводился с целью определить priori-

тетные направления для занятий физкультурной деятельностью и мотивирующие факторы, способствующие повышению интереса к занятиям, у студенток.

В результате опроса было выявлено, что основными мотивирующими факторами для студенток являются: улучшение внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих – 68%; укрепление здоровья – 17%; получение эмоционального удовлетворения от занятий – 15%.

После проведения со студентками беседы, в ходе которой они были ознакомлены с основными направлениями оздоровительных технологий, большинство из них (78%) выразили желание заниматься по различным направлениям оздоровительных видов гимнастики.

Полученные данные позволили перейти к решению основной задачи педагогического эксперимента – выделить наиболее эффективные виды оздоровительной гимнастики с учетом интересов студенток, применение которых позволит более полно использовать дифференцированный подход и индивидуально-тренировочные воздействия на организм занимающихся.

В настоящее время насчитывается более 200 направлений оздоровительных видов гимнастики. В своих исследованиях И.Ф. Калинина рассматривала оздоровительные виды классической аэробики и их влияние на физическую подготовленность студенток, используя комплексный подход [2]. Ж.А. Беликова в работе со студентами специальной медицинской группы с нарушением опорно-двигательного аппарата отдала предпочтение нетрадиционным видам оздоровительной гимнастики. По ее мнению, упражнения хатха-йоги положительно влияют на состояние мышечного корсета, увеличивая силовую выносливость мышц, подвижность позвоночного столба [1, с. 4].

Нами для проведения занятий были отобраны наиболее популярные среди студенческой молодежи виды оздоровительной гимнастики с учетом материально-технической базы вуза. В занятия не включались виды аэробики, требующие специального оборудования (степ-аэробика, фитбол-аэробика, памп-аэробика и др.).

Все направления оздоровительной гимнастики были условно разделены на три группы.

В первую группу вошли виды, включающие танцевальные движения: классическая аэробика, латин-аэробика, хип-хоп, самба-аэробика.

Во вторую – виды, способствующие целенаправленному развитию форм тела: калланетика, пилатес, стретчинг [6].

В третью – дыхательные упражнения, способствующие улучшению функций дыхательной системы: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, П.С. Брегга, «Бодифлекс».

Для проведения занятий с основной медицинской группой использовались все три направления гимнастики, также во внимание были приняты мнения ряда специалистов, отмечающих целесообразность комплексного использования традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств физической культуры, способствующих улучшению физического состояния и работоспособности студенческой молодежи [4, с. 6].

Годичный образовательный цикл (макроцикл) состоял из двух периодов – осенний и весенний семестры. Каждый период включал в себя мезоциклы продолжительностью 4-6 недель. Основой мезоциклов являлись недельные микроциклы.

Первый (осенний) период включал три мезоцикла (втягивающий, базовый и развивающий) плюс восстановительно-поддерживающий мезоцикл, включающий период зимней сессии и каникулярное время. Во втягивающем мезоцикле, продолжительностью 4 недели, использовались средства легкой атлетики (бег, беговые упражнения), комплексы классической аэробики, стретчинг, проводилось обучение различным видам дыхательных упражнений.

Для развития силы и выносливости дыхательных мышц, увеличения жизненной емкости легких использовалась дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой; для коррекции массы тела – упражнения «Бодифлекс»; для снятия эмоционального перевозбуждения применялись дыхательные упражнения по П.С. Бреггу.

Упражнения аэробной направленности использовались для активизации обмена веществ у занимающихся, стимулирования работы мышц, а также для снижения психофизической напряженности. Пульсовые значения в основной части занятия составляли 110-150 уд/мин. Дифференцирование нагрузки при проведении комплексов классической аэробики проводилось путем изменения темпа музыкального сопровождения, добавления базовых движений руками, прыжков, подскоков и т.д.

Базовый мезоцикл продолжительностью 12 недель был разделен на три раздела: развивающий (5 недель), ударный тренировочный (4 недели), стабилизирующий (3 недели).

В начале развивающего раздела мезоцикла в течение трех недель со студентками разучивались упражнения системы «Пилатес» и «Калланетика». Пульсовые значения не превышали 120-130 уд/мин. В течение последующих двух недель развивающего занятия дополнительно были включены спортивные игры, в частности, волейбол и баскетбол.

На протяжении ударно-тренировочного раздела мезоцикла использовались статодинамические упражнения комплекса «Пилатес», «Калланетик», которые носят локальный характер с напряжением мышц 30-60% от максимального с остановкой в различные моменты выполнения упражнений. Прорабатывались все группы мышц. ЧСС не превышала 150 уд/мин. В течение ударно-тренировочного раздела мезоцикла также были использованы спортивные игры, комплексы классической аэробики, совершенствовалось выполнение дыхательных упражнений.

Для поддержания психоэмоционального состояния студенток в стабилизирующем периоде мезоцикла применялись как традиционные средства физической культуры, так и упражнения системы «Пилатес», «Калланетика», комплексы классической аэробики и дыхательные упражнения. Занятия проводились в комфортном пульсовом режиме, ЧСС не превышала 110-140 уд/мин. В контрольном микроцикле проводилось тестирование функционального состояния и физического развития студенток.

Восстановительно-поддерживающий мезоцикл составлял 6 недель и совпадал с периодом зимней сессии и каникулами. В данном периоде предполагалось самостоятельное выполнение комплексов оздоровительной тренировки студентками по индивидуальным программам, составленным совместно с преподавателем.

Планирование второго периода обучения было аналогично первому. Соотношение средств, используемых в процессе проведения занятий, составляло: традиционные (легкая атлетика, волейбол, баскетбол) – 50% от общего времени; «Пилатес», «Калланетик» – 20%; аэробика – 20%; дыхательные гимнастики – 10%.

Для проведения занятий со студентками специальной медицинской группой применялись комплексы аэробики низкой интенсивности, упражнения систем «Пилатес», «Калланетика», стретчинга, а также традиционные системы. Соотношение средств, используемых для проведения занятий в специальной медицинской группе, составляло: традиционные (легкая атлетика, волейбол, баскетбол) – 40% от общего времени; «Пилатес», «Калланетик» – 25%; аэробика – 20%; дыхательные гимнастики – 15%. Пульсовые значения в процессе проведения занятий не превышали 110-130 уд/мин.

Результаты исследования. Проведенное в декабре тестирование функционального состояния и двигательной подготовленности студенток позволило отметить незначительный прирост по некоторым показателям, однако достоверных отличий выявлено не было ($p > 0,05$).

Изменения на достоверном уровне выявлены в итоговом тестировании функционального состояния студенток в конце учебного года: уменьшение ЧСС в покое в

среднем на 6,1 уд/мин; ЖЕЛ увеличилась на 380,23 мл; в показателях пробы Штанге прирост составил 12,1 с; пробы Генчи – 4,8 с; определение индекса Руфье позволяет отметить уменьшения на 2,8.

Полученные данные результатов тестирования свидетельствуют об улучшении у студенток функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Анализ результатов двигательной подготовленности студенток также позволяет отметить положительные изменения. За время эксперимента у студенток улучшились показатели мышц брюшного пресса на 29,8%, мышц ног – на 37%, мышц рук – на 32%. Наблюдается улучшение в показателях бега на 2000 метров у студенток основной медицинской группы – 9,8%, что связано, прежде всего, с применением на уроках упражнений аэробного характера. Тестирование показателей в беге на 2000 метров у студенток специальной медицинской группы не проводилось. Улучшение показателей гибкости (43,7%) связано с тем, что на каждом занятии использовались упражнения для растягивания связочно-мышечного аппарата.

Кроме того, следует отметить, что за время проведения эксперимента значительно снизилось количество пропусков занятий студентками, а, следовательно, повысился интерес к урокам физической культуры.

Выводы. Таким образом, приведенные данные свидетельствуют о том, что занятия с использованием оздоровительных видов гимнастики оказывают положительное влияние на физическое состояние и двигательную подготовленность, а также способствуют повышению мотивации к урокам физической культуры студенток.

Литература

1. Беликова Ж.А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки: дис. ... канд. пед. наук. – Белгород, 2012. – 172 с.
2. Калинина И.Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентками высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2007. – 24 с.
3. Наумов С.Б., Сыроваткина И.А., Хвалебо Г.В. Особенности физиологической и психологической адаптации студентов на первых курсах в условиях первых недель учебного года по дисциплине «Физическая культура» // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2016. – № 2. – С. 53-57.

4. Постол О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2004. – 22 с.

5. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: Детство-Пресс; М.: ТЦ Сфера, 2012. – 608 с.

6. Хвалебо Г.В., Сыроваткина И.А., Туревский И.М. Формирование самооценки личности студенток специальных медицинских групп на занятиях по физической культуре // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 70-73.

Referencts

1. Belikova Zh.A. uprazhnenija hatha-jogi kak sredstvo korekcii deformacii pozvonocnika studentov special'nyh medicinskih grupp s narushenijami osanki: dis. ... kand. ped. nauk. – Belgorod, 2012.– 172 s.

2. Kalinina I.F. kompleksnyj podhod k provedeniju zanjatij ozdorovitel'noj ajerobikoj so studentkami vysshih uchebnyh zavedenij: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – M., 2007. – 24 s.

3. Naumov S.B., Syrovatkina I.A., Hvalebo G.V. Osobennosti fiziologicheskoj i psihologicheskoj adaptacii studentov na pervyh kursah v uslovijah pervyh nedel' uchebnogo goda po discipline fizicheskaja kul'tura» // Vestnik Taganrogskogo instituta imeni A.P. Chehova. – 2016. – № 2. – S. 53-57.

4. Postol O.L. Metodika ozdorovlenija studentok vuzov na zanjatijah po fizicheskomu vospitaniju s primene-niem tradicionnyh i netradicionnyh sredstv: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – Habarovsk, 2004. – 22 s.

5. Prikladnaja i ozdorovitel'naja gimnastika: Uchebno-metodicheskoe posobie / pod red. Zh.E. Firilevoj, A.N. Kislogo, O.V. Zagrjadskoj. – SPb.: DETSTVO-PRESS; M.: TC SFERA, 2012. – 608 s.

6. Hvalebo G.V., Syrovatkina I.A., Turevskij I.M. Formirovanie samoocenki lichnosti studentok special'nyh medicinskih grupp na zanjatijah po fizicheskoj kul'ture // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2017. – № 3. – S. 70-73.

Контактная информация: gkhvalebo@yandex.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСТИТУЦИИ У СПОРТСМЕНОК ФЕМИНИННЫХ, НЕЙТРАЛЬНЫХ И МАСКУЛИННЫХ ВИДОВ СПОРТА

Зубарева Е.В., кандидат медицинских наук, доцент

Рудаскова Е.С., кандидат биологических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Определен тип психологической конституции у 64 спортсменок, занимающихся фемининными, маскулинными и андрогинными видами спорта, и у 38 девушек, не занимающихся спортом. Сделан вывод о том, что маскулинный тип психологической конституции у женщин можно отнести к более адаптивным в профессиональном спорте, поэтому среди спортсменок он встречается гораздо чаще, чем в общей популяции, что, вероятно, является результатом спортивного отбора.

Ключевые слова: спортсменки; гендерная классификация видов спорта; тип психологической конституции.

EDUCATION OF GENDER-TYPED CHARACTERISTICS IN FEMALE ATHLETES IN WOMEN'S, MEN'S AND GENDER NEUTRAL SPORTS

Zubareva E.V., Ph.D. of Medical Sciences, Associate Professor

Rudaskova E.S., Ph.D. of Biological Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The gender-typed characteristics, masculinity and femininity were examined in 64 female athletes and 38 female nonathletes in women's, men's and gender neutral sports. The authors deduced that the masculine behavior can be considered as more adaptive in professional women sports; hence it is much more common in female athletes than in nonathletes. It is probably due to sports selection.

Keywords: female athletes; gender classification of sports; gender-typed characteristics.

Каждый человек является обладателем множества психологических черт характера. Некоторые черты являются как бы универсальными, а некоторые традиционно связываются с типично мужской или типично женской психологией. Психологический пол, который обычно обозначают термином «гендер», формируется в социокультурной среде, имеющей четкие стереотипы о нормах поведения мужчин и женщин. Эти нормы поведения распространяются на все сферы жизнедеятельности человека, в том числе и на спорт. В спорте до сих пор существуют определенные виды, которые характеризуются как более предпочтительные для мужчин или для женщин. Отличительной чертой мужских видов спорта является агрессивный физический контакт, в то время как грация и элегантность характерны для женских видов спорта [9]. В связи с этим предлагается гендерная классификация видов спорта, согласно которой к маскулинным относятся различные виды единоборств, к фемининным – специализации, где необходимы эмоциональность и артистизм (бальные танцы, фигурное катание). Кроме того, выделяют андрогинные виды – общие для обоих полов (легкая атлетика, плавание и др.) [1; 7].

Вместе с тем все указанные виды спорта одинаково успешно практикуют спортсмены как мужского, так и женского пола, начиная с детского возраста. В связи с этим возникают опасения, не будет ли сильная идентификация со спортивной ролью способствовать формированию черт личности, не свойственных женскому полу, в маскулинных видах спорта и мужскому – в фемининных [7].

Поскольку личность формируется в деятельности, в том числе и спортивной, можно предположить, что важную роль в формировании гендера может играть спортивная специализация. Т.В. Артамонова и Т.А. Шевченко (2008) установили, что у женщин проявление маскулинности выше в тех видах спорта, где ведется непосредственная контактная борьба с противником, а также предъявляются повышенные требования к их технической подготовленности и психической устойчивости. В некоторых видах спорта гендерные характеристики спортсменов и спортсменок почти совпадают (например, в беге на средние дистанции). Наиболее высокие значения маскулинности обнаружены среди женщин, специализирующихся в прыжках с шестом, баскетболе, легкоатлетическом многоборье. Наибольшие проявления фемининности определены у спортсменок в прыжках в высоту, спортивной гимнастике и плавании.

Весьма важным в научном и практическом отношении является вопрос о том, откуда у спортсменок появляются сугубо мужские черты характера, т.е. причины маскулинизации спортсменок [6]. В исследовании Н.С. Цикуновой (2003) приводятся данные об особенностях гендера спортсменов разного возраста и специализации, которые

свидетельствуют о том, что начинающие спортсмены, вне зависимости от специализации, имеют одинаковый, андрогинный, тип личности, однако у мальчиков – с большим набором маскулинных черт, у девочек – фемининных.

Наряду с этим существуют работы, позволяющие сделать вывод о большей маскулинности у спортсменок, по сравнению с обычными женщинами, судя по их морфологическим и функциональным показателям [4]. Так, в отношении соматотипа в группе скоростно-силовых видов легкой атлетики среди спортсменок фемининность была обнаружена у 16%, андрогинность – 29%, маскулинность – в 55% случаев. Причем группа маскулинных спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики на 79% состояла из высококвалифицированных [2].

В целом, можно констатировать, что изучение влияния занятий маскулинным и фемининным видами спорта на личностное и физическое развитие представителей мужского и женского пола является темой весьма актуальной [2; 5].

Целью настоящего исследования явилось изучение психологических показателей половой конституции у спортсменок фемининных, нейтральных и маскулинных видов спорта.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 102 студентки Волгоградской государственной академии физической культуры в возрасте 20-22 лет. Из них 64 девушки имели спортивный стаж от 3 до 15 лет и спортивную квалификацию от II взрослого разряда до мастера спорта России, 22 девушки занимались маскулинными видами спорта (дзю-до, борьба, бокс), 21 девушка – фемининными (художественная гимнастика, аэробика, спортивные танцы) и еще 22 спортсменки занимались андрогинными видами спорта (плавание, легкая атлетика). Контрольная группа в количестве 38 девушек спортом не занималась.

У всех девушек определяли психологический тип конституции. Тип конституции определенный у девушек, не занимающихся спортом, нами рассматривался в качестве определенной популяционной нормы.

Методика психологической диагностики была предложена Сандрой Бем, которая выделяла три типа психологической конституции: фемининный (женственный психологический пол), маскулинный (мужественный психологический пол) и андрогинный (одновременное проявление фемининных и маскулинных качеств личности).

Для диагностики психологического пола было проведено стандартизированное тестирование по методике S. Bem (1979), позволяющее определить индекс маскулин-

ности-феминности [8]. Величина индекса в пределах от -1 до +1 свидетельствует об андрогинности, меньше -1 – о маскулинности, больше +1 – о феминности.

Результаты исследования и обсуждение. Анализ полученных результатов показал, что преобладающим типом половой конституции во всех 4 группах обследованных девушек является андрогинный (таблица 1).

Таблица 1

Индекс, характеризующий психологический пол, у спортсменок различных видов спорта (в соответствии с гендерной классификацией)

(M ± m)

Контроль (n=38)	Феминные виды (n=21)	Нейтральные виды (n=21)	Маскулинные виды (n=22)
0,69±0,08 (андрогинность)	0,38±0,06 (андрогинность)	0,28±0,06 (андрогинность)	0,20±0,04 (андрогинность)

Мы не обнаружили разницы в психологическом типе половой конституции у девушек, не занимающихся спортом и у спортсменок различных спортивных специализаций, что предполагалось до начала исследования. Андрогинность, определенная как доминирующий тип половой конституции у девушек группы контроля, позволяет сделать вывод, что именно этот тип психологической конституции можно считать определенным «эталоном» психологической конституции для девушек в возрасте 20-22 лет, проживающих в Волгоградской области.

Можно только предположить, что для россиянок на данном этапе культурно-исторического развития феминная модель поведения перестала себя оправдывать, и женщины были вынуждены проявлять мужские черты характера для повышения своей социальной значимости. Это не противоречит данным научных исследований, показавшим, что головной мозг несет в себе возможности программирования поведения и по мужскому, и по женскому типу, а психологический пол маскулинность-феминность описывают как модель в виде сообщающихся сосудов, где «свой» сосуд должен быть заполнен больше, чем «чужой» [10].

Вместе с тем во всех обследуемых группах индекс «маскулинности-феминности» имеет различную величину, уменьшаясь в направлении от группы контроля к группам спортсменок феминных и нейтральных видов спорта и достигая наименьшего показателя в группе девушек, занимающихся маскулинными видами спорта. Это позволяет сделать вывод о том, что в указанном направлении изменяется

соотношение набора фемининных личных качеств за счет увеличения количества маскулинных черт характера, что ведет к снижению индекса андрогинии.

С целью детализации вышеуказанного предположения, мы проанализировали результаты исследования с точки зрения количественного соотношения девушек маскулинного, фемининного и андрогинного психологических типов в каждой из исследованных групп.

В группе контроля оказался самый низкий процент девушек маскулинного психологического типа конституции – 5,9%, достаточно высокий процент фемининных девушек – 35,3%, но чаще всего определялся андрогинный тип – 58,8% (таблица 2).

Таблица 2

**Частота встречаемости различных психологических типов половой конституции у представительниц разных спортивных специализаций
(в % от всех обследованных в группе)**

Тип половой конституции	Контроль (n=38)	Фемининные виды спорта (n=21)	Нейтральные виды спорта (n=21)	Маскулинные виды спорта (n=22)
Маскулинный	5,9	30,0	23,8	16,7
Фемининный	35,3	15,0	19,0	–
Андрогинный	58,8	55,0	57,1	83,3

У спортсменок, занимающихся фемининными видами спорта, неожиданно высоким оказалось количество девушек маскулинного психологического типа – 30%, на фоне незначительного количества «фемининных» девушек – 15%. Преобладающим стал андрогинный тип конституции – 55%.

У спортсменок нейтральных видов спорта андрогинный психологический тип также стал доминирующим – 57,1%, тогда как заметной разницы в соотношении маскулинного и фемининного типов конституции обнаружено не было (23,8% и 19% соответственно).

Анализ результатов исследования спортсменок маскулинных видов спорта обнаружил следующую особенность – незначительное количество обладательниц маскулинного типа конституции (16,7%), безусловное доминирование андрогинного типа конституции (83,3%) и полное отсутствия фемининного психологического типа. Следовательно, в маскулинных видах спорта выявлен самый высокий процент андрогинных женщин на фоне отсутствия спортсменок фемининного психологического типа.

Мы обратили внимание, что у спортсменок, независимо от спортивной специализации, процент женщин маскулинного психотипа значительно превышает контрольные зна-

чения: если в контроле их количество составляет 5,9%, то у спортсменок он колеблется от 16,7% до 30%. На основании этого факта нами был сделан вывод о том, что из общей популяции женщин с невысоким процентом маскулинных психологических типов в спорт отбирают именно их, в то же время фемининные типы среди спортсменок встречаются гораздо реже, чем в общей популяции. Значит маскулинный психологический тип у женщин можно считать более предпочтительным для занятий спортом.

Подтверждение этому имеются и в работах других исследователей, считающих, что в спорте более адаптивными оказываются маскулинные модели поведения, которые усваивают не только юноши, но и девушки, занимающиеся спортом [3].

Поскольку во всех исследованных группах спортсменок преобладающим типом половой конституции стал андрогинный тип, который является стандартным для девушек-ровесниц, спортом не занимающихся, можно сделать вывод о том, что занятия спортом не трансформируют личность женщины, каким бы видом спорта она не занималась, и способствуют сохранению андрогинного типа психологической конституции.

Предполагают, что лица с андрогинным психологическим полом лучше адаптируются к новым условиям, проявляя в случае необходимости фемининные или маскулинные черты характера. Считается также, что андрогинность в последнее время все чаще встречается у женщин, вынужденных доказывать свою эффективность в профессии проявлением некоторых мужских черт характера.

Выводы

1. Занятия спортом не трансформируют личность женщины, каким бы видом спорта (в соответствии с гендерной классификацией) она не занималась.
2. Маскулинный психологический тип среди спортсменок встречается гораздо чаще, чем в общей популяции, что, вероятно, является результатом спортивного отбора.
3. Маскулинный тип психологической конституции у женщин можно отнести к более адаптивным в профессиональном спорте.

Литература

1. Артамонова Т.В., Шевченко Т.А. Гендерная дифференциация личности высококвалифицированных спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4 (38). – С. 9-13.
2. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Волгоград, 2008. – 59 с.

3. Горская Г.Б. Развитие субъективных свойств личности в условиях спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 47-49.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2002. – 123 с.
5. Лопаткина Л.А., Сереженко Н.П., Анохина Ж.А. Антропометрические характеристики девушек по классификации Дж. Таннера // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12. – С. 504-509.
6. Хрущев С.В., Соболева Т.С. Новый взгляд на старые проблемы женского спорта // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 2. – С. 56-57.
7. Цикунова Н.С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининных видах спорта: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2003. – 19 с.
8. Bem S. Theory and measurement of androgyny // Journal of Personal and Social Psychology. – 1979. – V. 37. – P. 1047-1054.
9. Diegel H. Sport in changing society: sociological essays // Sport science studies. – 1995. – № 7. – 200 p.
10. Whalen R.E. Brain mechanisms controlling sexual behavior // Sexuality in Four Perspectives. – Baltimore-London, 1977. – P. 215-246.

References

1. Artamonova T.V., Shevchenko T.A. Gendernaya differenciaciya lichnosti vysokokvalificirovannykh sportsmenov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2008. – № 4 (38). – S. 9-13.
2. Vrublevskij E.P. Individualizaciya podgotovki zhenshchin v skorostno-silovykh vidakh legkoj atletiki: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. – Volgograd, 2008. – 59 s.
3. Gorskaya G.B. Razvitie sub"ektivnykh svojstv lichnosti v usloviyah sportivnoj deyatel'nosti // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2004. – № 8. – S. 47-49.
4. Il'in E.P. Differencial'naya psihofiziologiya muzhchiny i zhenshchiny. – SPb.: Piter, 2002. – 123 s.
5. Lopatkina L.A., Serezhenko N.P., Anohina ZH.A. Antropometricheskie harakteristiki devushek po klassifikacii Dzh. Tannera // Fundamental'nye issledovaniya. – 2013. – № 12. – S. 504-509.
6. Hrushchev S.V., Soboleva T.S. Novyj vzglyad na starye problemy zhenskogo sporta // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1996. – № 2. – S. 56-57.
7. Cikunova N.S. Gendernye harakteristiki lichnosti sportsmenov v maskulinnykh i femininnykh vidakh sporta: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. – SPb., 2003. – 19 s.

8. Bem S. Theory and measurement of androgyny // Journal of Personal and Social Psychology. – 1979. – V. 37. – P. 1047-1054.

9. Diegel N. Sport in changing society: sociological essays // Sport science studies. – 1995. – № 7. – 200 p.

10. Whalen R.E. Brain mechanisms controlling sexual behavior // Sexuality in Four Perspectives. – Baltimore-London, 1977. – P. 215-246.

Контактная информация: elrudaskova@mail.ru.

ПРЕДИКТОРЫ РЕМОДЕЛИРОВАНИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ

Талибов А.Х., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры ТИМ атлетизма Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

На протяжении многих лет у спортсменов разного возраста исследованы особенности ремоделирования сердца методом эхокардиографии при различных видах физических нагрузок. Выявлено три типа ремоделирования, два из которых (адаптивное ремоделирование и ремоделирование с нормальной геометрией желудочков сердца) характеризуются физиологическими приспособительными морфофункциональными изменениями миокарда и третий тип (неадаптивное ремоделирование) носит черты патологических реакций. Установлено, что характер ремоделирования сердца определяется уровнем физической и функциональной подготовленности спортсменов, состоянием их здоровья, а также интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок.

Ключевые слова: сердце; левый желудочек; ремоделирование; спортсмены.

PREDICTORS OF CARDIAC REMODELING AND CARDIO-VASCULAR FITNESS OF ATHLETES

Talibov A.H., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, Professor of the chair Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg

For years the special characteristics of athletes' cardiac remodeling have been investigated by means of echocardiography under different types of exercise load. Three types of remodeling are revealed: two of them (adaptive remodeling and remodeling of normal ven-

tricular geometry) are characterized by the physiological adaptive morphological and functional changes in myocardium. The third one (non-adaptive remodeling) has the characteristics of pathological reactions. It was found that the character of cardiac remodeling is determined by the level of physical and functional training of athletes, their health, and the intensity of training and competitive load.

Keywords: heart; left ventricle; remodeling; athletes.

Введение. Проблема ремоделирования сердца стала привлекать внимание исследователей (терапевтов, хирургов, физиологов) лишь в последние годы. Это обусловлено, с одной стороны, появлением новых методических подходов к оценке функций сердца и, с другой, внедрением современных методов диагностики и лечения различных сердечно-сосудистых заболеваний.

Ремоделирование сердца представляет собой комплексное изменение его структуры, функций и включает увеличение массы миокарда, дилатацию полостей и изменение геометрических характеристик желудочков [1; 2]. К настоящему времени ремоделирование сердца наиболее подробно изучено при врожденных и приобретенных его пороках, эндо- и миокардитах и других патологических состояниях [2; 5; 6]. К сожалению, морфологические и функциональные изменения сердца у спортсменов с помощью современных клинико-физиологических методов практически не исследовались. В отечественной литературе лишь в одной работе [3] изложены предварительные результаты обследования спортсменов в процессе значительных физических нагрузок.

В этой связи целью настоящего исследования явилось выявление физиологических механизмов и закономерностей морфофункциональных изменений левого желудочка сердца (ЛЖ) у спортсменов высокой квалификации при различных режимах тренировок, максимальных нагрузках, а также после соревнований. Для решения поставленной задачи нами использовалась методика эхокардиографии, которая позволяла регистрировать некоторые функции миокарда и его структурные параметры.

Методика. Исследование проводилось с 2003 по 2015 гг. В нем приняли участие 462 спортсмена высокой квалификации (мастера спорта, мастера спорта международного класса). В зависимости от характера мышечных нагрузок, уровня тренированности, результата соревнований и состояния здоровья все спортсмены были разделены на три группы.

Первую группу составили 178 спортсменов, тренирующихся на максимальных и субмаксимальных интенсивных тренировочных нагрузках и удачно выступивших на

соревнованиях. Во вторую группу вошли 151 атлет, также тренирующиеся на максимальных и субмаксимальных тренировочных нагрузках, но неудовлетворительно выступивших на соревнованиях. По данным врачебного контроля все они имели клинические признаки перетренированности и перенапряжения (обморочное состояние, головные боли, боли в области сердца, одышка). Третья группа представлена 133 спортсменами, которые имели травмы плеча, кистей рук, голеней и не набравшие необходимую физическую форму; они тренировались с нагрузками малой интенсивности.

Для регистрации необходимых показателей использовался аппарат ультразвуковой диагностики «Acuson-Sequoia». Определялись размеры полости ЛЖ, толщина его стенки, рассчитывались масса миокарда ЛЖ и индекс ММЛЖ, то есть её отношение к площади. Вычислялись также индекс сферичности (отношение поперечного размера к его длине) и индекс относительной толщины стенки ЛЖ (отношение двойной толщины задней стенки в диастолу к конечному диастолическому размеру ЛЖ). Кроме того, измерялись ударный объем крови, время циркулярного укорочения волокон миокарда как критерий его сократительной функции.

Эффективность построения и проведения учебно-тренировочных занятий, обследуемых нами спортсменов, сравнивалась с существующими контрольными нормативами для данного вида спорта.

С целью углубленного изучения результатов исследования и отбора наиболее информативных тестов и контрольных упражнений для этапного, текущего и оперативного контроля использовался логлинейный анализ. В основу метода положено утверждение о том, что выборочные частоты анализируемой таблицы сопряженности $n \dots$ порождаются теоретическими частотами $\underline{n} \dots$, характеризующими генеральную совокупность. Теоретические частоты отвечают определенным гипотезам о связях, формируемых в виде моделей для каждой ячейки таблицы сопряженности.

Доказано, что оптимальными являются логлинейные модели, параметры которых определяются методами максимального правдоподобия. Адекватность модели, то есть соответствия теоретических частот, полученных по модели \underline{n} (fitted frequency), наблюдавшимся частотам по критерию χ^2 Пирсона, также проверялась по критерию максимального правдоподобия (likelihood Chi-square). Модель признается адекватной при незначительном различии критериев χ^2 и вероятности соответствия (уровня значимости) $p < 0,05$.

Регистрируемые переменные являлись категоризованными, то есть оцениваемыми качественно. Была сформирована матрица наблюдений с данными, характери-

зующими исследуемых спортсменов. Исследуемые категории (уровни) признаков, действовавшие на объекты, кодировались числами натурального ряда. Все признаки для удобства анализа и интерпретации были объединены в группы, отражающие наиболее значимые воздействия на исследуемый объект.

Математическая обработка результатов исследования проводилась на персональном компьютере AMD K6-2 с использованием программы Statistica 5.5.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате длительных тренировок неизбежно возникает ремоделирование сердца за счет гипертрофии миокарда и гиперфункции ЛЖ [6]. Ремоделирование считается адаптивным (рис. 1), если левый желудочек сохраняет эллипсоидную форму, нормальный индекс сферичности $< 0,6$, индекс массы миокарда левого желудочка (ИММЛЖ) не превышает 228 г/м^2 и индекс относительной толщины стенки левого желудочка (ИОТСЛЖ) меньше $0,45$.

Неадаптивным считали ремоделирование, если ЛЖ утрачивал эллипсоидную и приближался к шаровидной форме, индекс сферичности превышал $0,6$, ИММЛЖ был более 228 г/м^2 и ИОТСЛЖ был выше $0,45$ (рис. 2).

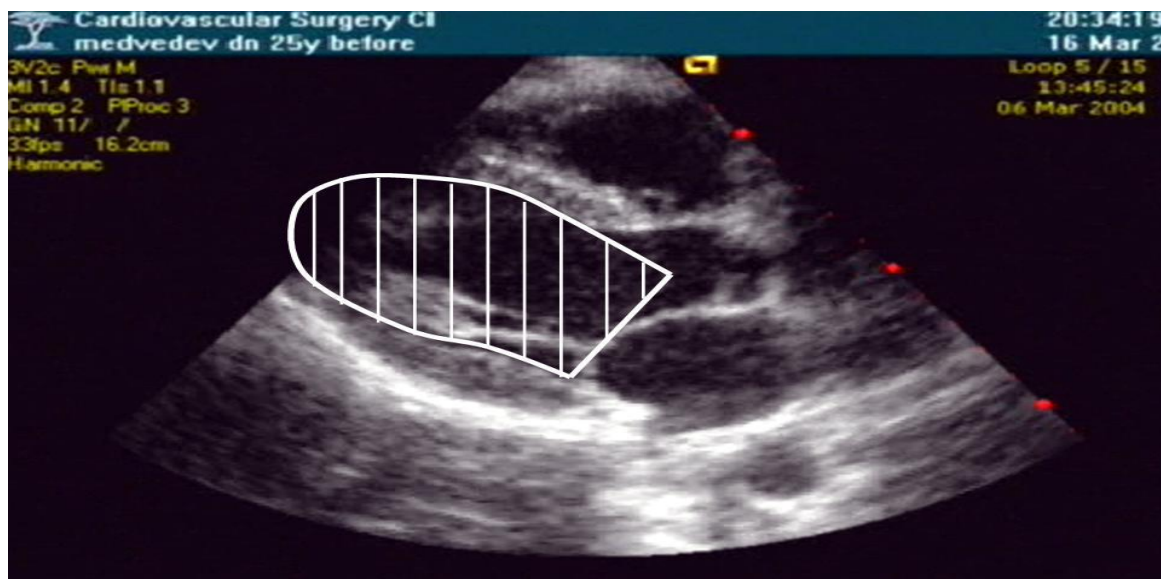


Рис. 1. Адаптивное ремоделирование левого желудочка

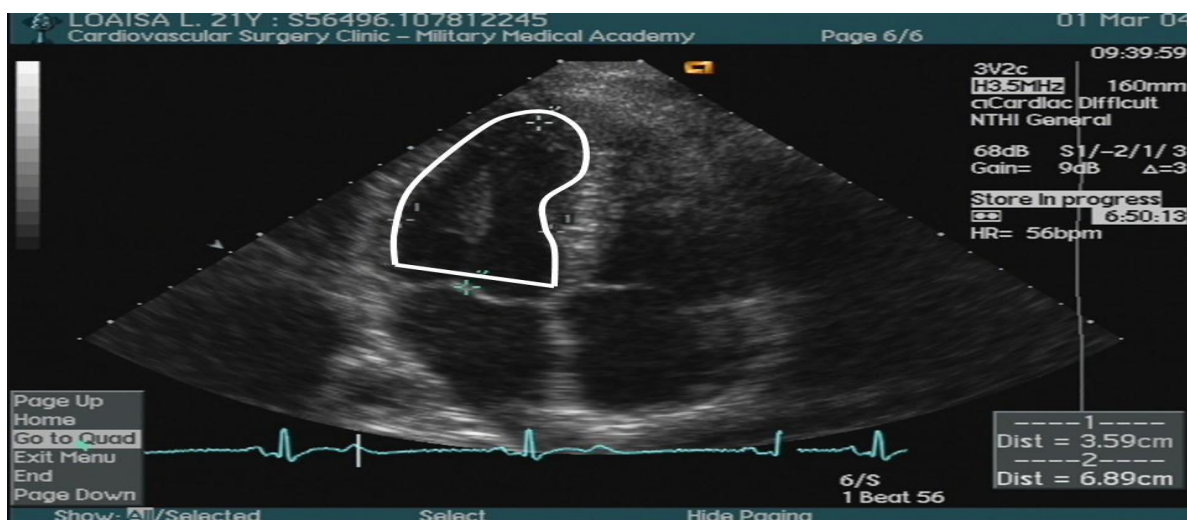


Рис. 2. Неадаптивное ремоделирование левого желудочка

Неизменной (нормальной) считалась геометрия ЛЖ в том случае, если он сохранял эллипсоидную форму (индекс сферичности менее 0,6), ИММЛЖ не превышал 118 г/м^2 и ИОТСЛЖ был не более 0,45 (рис. 3).



Рис. 3. Левый желудочек с нормальной геометрией

С учетом этих критериев проведен анализ ремоделирования левого желудочка у спортсменов. Распределение по типу нормального ремоделирования левого желудочка отражено на рисунке 4.

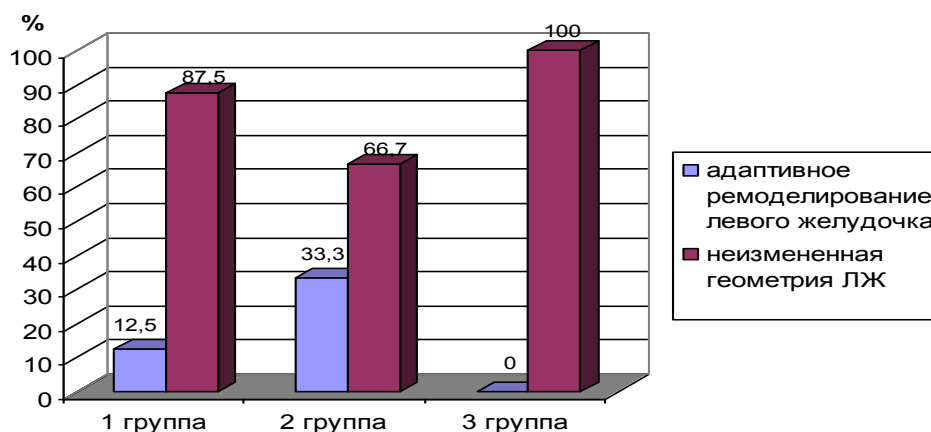


Рис. 4. Распределение спортсменов по типу нормального ремоделирования левого желудочка

На рисунке 5 представлена динамика среднего показателя скорости циркулярного укорочения волокон миокарда ЛЖ по всем трем группам спортсменов. В первой группе средняя скорость циркулярного укорочения волокон миокарда ЛЖ увеличилась с $1,04 \text{ мс}^{-1}$ до $1,68 \text{ мс}^{-1}$, во второй группе уменьшилась с $1,06 \text{ мс}^{-1}$ до $0,92 \text{ мс}^{-1}$, в третьей группе возросла с $1,29 \text{ мс}^{-1}$ до $1,35 \text{ мс}^{-1}$.

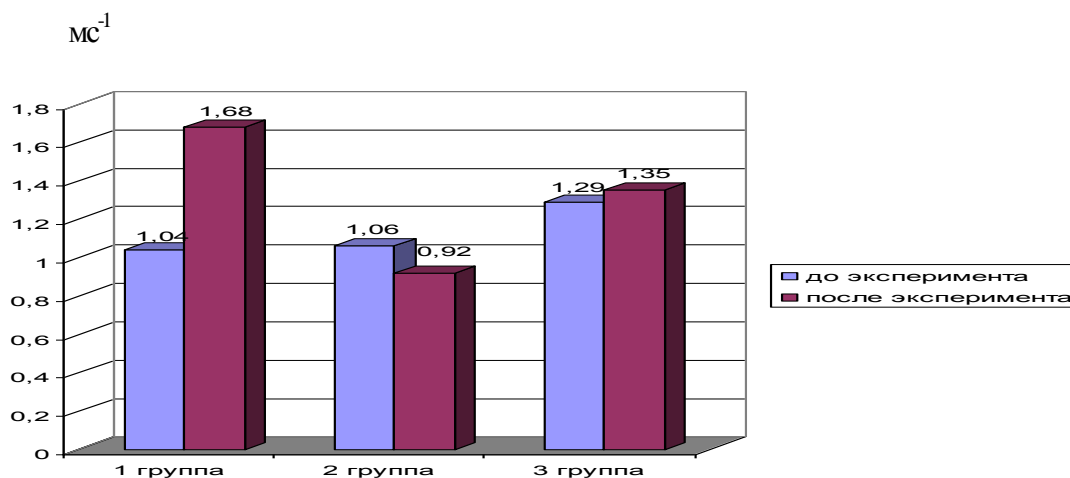


Рис. 5. Динамика среднего показателя скорости циркулярного укорочения волокон миокарда левого желудочка в соревновательном периоде

Представленные показатели позволяют определить степень готовности сердечно-сосудистой системы к предельным нагрузкам. Спортсмены, относящиеся к первой группе, характеризуются высокой скоростью циркулярного укорочения волокон миокарда ЛЖ при максимальных нагрузках. Это позволяет считать, что у спортсменов этой группы волокна миокарда ЛЖ находятся в состоянии хорошего тонуса, что дает возможность выполнять нагрузки максимальные по объему и интенсивности.

Вторая группа характеризуется снижением средней скорости циркулярного укорочения волокон миокарда ЛЖ. Это связано со слабой готовностью сердечно-сосудистой системы спортсменов к предложенным нагрузкам. Спортсмены третьей группы имели достаточно большой перерыв в тренировке, поэтому скорость циркулярного укорочения волокон миокарда ЛЖ у них оказалась меньше, чем в первой группе.

В качестве показателя готовности сердечно-сосудистой системы к нагрузкам можно использовать максимальные значения скорости циркулярного укорочения волокон миокарда левого желудочка. Использование этих данных необходимо осуществлять только с учетом процессов восстановления и не должно приниматься за абсолютный критерий. Вместе с тем, учет этих функций сердечно-сосудистой системы является одним из важнейших показателей состояния спортсменов, а предложенная методика его оценки достаточно информативна и может использоваться в комплексном контроле тренировочного процесса спортсменов, а также при планировании тренировочных нагрузок.

Ударный объем крови ЛЖ характеризует способность сердечно-сосудистой системы приспосабливаться к увеличению нагрузок. Повышение нагрузок до уровня близкого к максимальному предполагает напряжение всех функций организма. Это в свою очередь требует увеличения объема и скорости кровотока, что объясняется, в первую очередь, повышенной потребностью организма в кислороде. Поэтому способность к быстрому увеличению ударного объема крови ЛЖ может быть объективным критерием степени функциональной подготовленности спортсменов.

На рисунке 6 представлена динамика среднего показателя ударного объема крови ЛЖ по группам. В первой группе спортсменов средний показатель ударного объема крови ЛЖ вырос с 65 мл до 86 мл, во второй группе уменьшился с 68 мл до 44 мл, в третьей группе снизился с 92 мл до 77 мл.

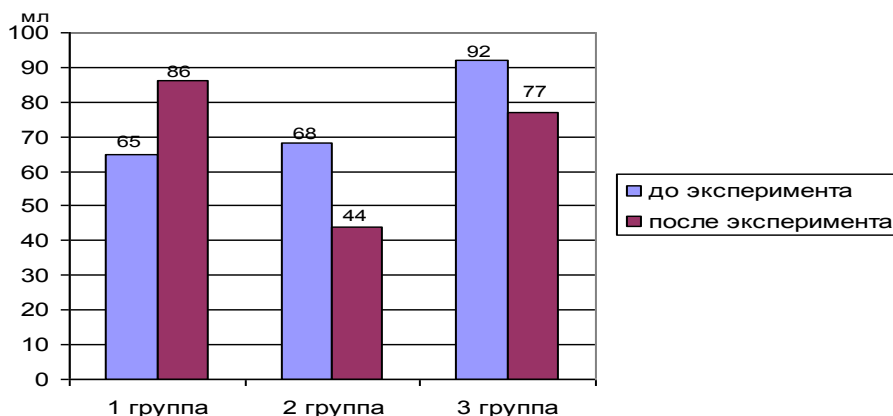


Рис. 6. Динамика среднего показателя ударного объема крови левого желудочка

Первая группа (хорошо подготовленные спортсмены) характеризуется 30% увеличением ударного объема крови. Для второй группы характерен обратный тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку, что может трактоваться как перенапряжение и перетренированность спортсменов. Лицам третьей группы, в связи с большим перерывом тренировок, требуется индивидуальный подход к параметрам и объемам нагрузки. Анализ полученных данных проводился с учетом современных представлений о патогенезе адаптации миокарда к физическим нагрузкам. В результате воздействия совокупности этих факторов происходит ремоделирование ЛЖ.

Были проанализированы таблицы сопряженности признаков для выявления наличия их связи с интегральными показателями результата соревнований (таблица 1).

Таблица 1

Сопряженность признаков сердца

Показатели	Уровень сопряженности
Скорость циркулярного укорочения волокон миокарда	0 – не изменилась 1 – прирост скорости в период цикла интенсивных тренировочных нагрузок
Геометрия ЛЖ	0 – не измененная 1 – адаптивное ремоделирование
Интегральный показатель, отражающий результат соревнований	0 – нет результата (меньше 3,3) 1 – хороший результат (больше 3,3)

Степень влияния эффектов факторов и их взаимодействия на ожидаемые частоты наблюдений определена по данным таблицы коэффициентов парциальной и маргинальной ассоциации с последующей оценкой их значимости по методу χ^2 для полной насыщенной модели. В таблице 2 приведены оценки значимости эффектов Количественного порядка. Из таблицы видно, что значимыми являются эффекты парных взаимодействий факторов (уровень значимости во второй строке таблицы $<0,05$).

Таблица 2

Оценка значимости эффектов Количественного порядка

Порядок эффекта ¹	Степень свободы	Критерий maximum Likelihood χ^2	Уровень значимости, p	Критерий Pearson χ^2	Уровень значимости, p
1	3	16,53930	$<0,000881$	29,59771	$<0,000002$
2	3	23,04155	$<0,000040$	24,444137	$<0,000020$
3	1	0,69847	$>0,403304$	0,73015	$>0,392842$

¹ Порядок эффекта означает: сочетание какого количества исследуемых факторов влияет на распределение частот в таблице сопряженности.

² Критерий χ^2 максимального правдоподобия (Likelihood Chi-square).

³ Критерий χ^2 Пирсона (Pearson Chi-square).

Для проверки гипотезы о влиянии этих факторов на интегральный показатель, отражающий результаты соревнований, и выявления взаимодействия факторов строится таблица оценки значимости связи частот с эффектами 1-2-го порядков в полной насыщенной модели для ожидаемых частот наблюдений. В данной таблице в графе 1 (порядок эффекта) факторы кодируются следующим образом: 1 – геометрия ЛЖ (geometry); 2 – скорость циркулярного укорочения волокон миокарда (speed); 3 – интегральный показатель, отражающий спортивный результат (Integr).

Оценки значимости связи частот с эффектами 1-2-го порядков в полной насыщенной модели для ожидаемых частот наблюдений указаны в таблице 3.

Из таблицы видно, что значимыми являются эффекты парных взаимодействий факторов (уровень значимости во второй строке таблицы $<0,05$). Из содержания таблицы также следует, что достоверными являются эффекты взаимодействия второго и третьего факторов ($p < 0,05$), то есть на результат влияет прирост скорости циркулярного укорочения волокон миокарда в тренировочный период. Степень влияния на частоты наблюдения для этих двух факторов рассчитана с использованием критерия χ^2 и составляет 69,5%.

Таблица 3

Оценка значимости связи частот с эффектом факторов

Порядок эффекта ¹	Степень свободы	Критерий maximum Likelihood Chi-square ²	Уровень значимости, p	Критерий Pearson Chi-square ²	Уровень значимости, p
1	1	6,36159	$<0,011667$	6,36159	$<0,011667$
2	1	6,36158	$<0,011667$	6,36158	$<0,011667$
3	1	3,81615	$<0,050769$	3,81615	$<0,050769$
1-2	1	0,05764	$>0,810264$	2,31428	$>0,128200$
1-3	1	15,39422	$<0,000087$	17,65086	$<0,000027$
2-3	1	3,07642	$>0,079445$	6,33306	$<0,020931$

Влияние значимых факторов в сумме объясняет 91,2% дисперсии признаков, учтенных в исследовании.

Степень влияния других факторов и их взаимосвязь с ожидаемыми частотами наблюдений определена по данным таблицы коэффициента парциальной и маргиналь-

ной ассоциации с последующей оценкой их значимости по методу χ^2 для полной насыщенной модели (таблица 4).

Таблица 4

Факторы, влияющие на спортивный результат спортсменов

Факторы	P
Интенсивность предыдущего цикла тренировок	<0,01
Травмированность	<0,0001
Наличие соматических расстройств	<0,001

Из проведенного анализа следует, что на результат, оцененный по интегральному показателю, отражающему итоги соревнований, влияют интенсивность предыдущего тренировочного цикла, наличие соматических расстройств, травмированность, скорость циркулярного укорочения волокон миокарда. Логлинейный анализ этих факторов проведен с демонстрацией таблиц, по которым анализировалось их влияние.

Заключение. Анализ полученных результатов позволяет сделать следующие обобщения. Функции сердца и особенности его ремоделирования определяются, прежде всего, уровнем физической и функциональной подготовленности спортсменов, состоянием их здоровья, а также интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. При этом установленные изменения могут проявляться в двух формах. Если физические нагрузки адекватны тренированности спортсменов и состоянию их здоровья, то ремоделирование сердца осуществляется по адаптивному типу или с нормальной геометрией ЛЖ (рис. 1 и 3). В том случае, когда мышечные нагрузки не соответствуют функциональной подготовленности спортсменов, развиваются процессы перетренированности и перенапряжения, дизадаптационные расстройства, а также предпатологические и даже патологические состояния. В этих условиях ремоделирование ЛЖ происходит по неадаптивному типу с существенным нарушением функций сердца и его геометрических параметров (рис. 2).

Выявление и анализ кардиальных факторов у спортсменов позволяет индивидуализировать режимы тренировок и повышать их соревновательные достижения. Исследования показали значительную вариативность выполнения физических упражнений, связанную с индивидуальными особенностями спортсменов, что настоятельно требует индивидуального подхода к содержанию и методам тренировки [6; 7].

Уместно отметить, что установленные изменения функций сердца и особенностей его ремоделирования укладываются в концепцию образования функциональной

системы адаптации к физическим нагрузкам [7]. Такая система у спортсменов представляет собой вновь сформированные взаимоотношения нервных центров, гормональных, вегетативных и исполнительных органов для решения адаптивных задач к конкретной профессиональной деятельности. При этом в одних случаях могут развиваться функционально-приспособительные изменения, в других же, сдвиги функций будут носить черты патологических реакций.

Необходимо также указать, что эхокардиография является эффективным неинвазивным методом, позволяющим оценить геометрию желудочков и контролировать параметры гемодинамических изменений в периоды интенсивных физических нагрузок в процессе тренировок. На основе этих данных можно осуществлять коррекцию тренировочного процесса с целью предотвращения возникновения предпатологических и патологических состояний, а также сохранения и повышения работоспособности спортсменов. Имеются основания полагать, что данная методика окажется полезной для оценки функций сердечно-сосудистой системы человека в любых условиях его профессиональной деятельности.

Литература

1. Аптон Г. Анализ таблиц сопряженности: пер. с англ. – М.: Финансы и статистика, 1982. – 143 с.
2. Марченко С.П., Цап А.В. Ремоделирование левого желудочка у больных с приобретенными пороками сердца // Материалы VII межвузовской научно-практической конференции студентов и молодых ученых. – СПб., 2001. – С. 26.
3. Солодков А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам: лекция. – Л.: ГДОИФК, 1988. – 38 с.
4. Солодков А.С., Талибов А.Х. Заболеваемость и реабилитация спортсменов после прекращения активной спортивной деятельности // Вестник всероссийской гильдии протезистов-ортопедов. – 2012. – № 3 (49). – С. 199.
5. Солодков А.С., Талибов А.Х., Марченко С.П. Влияние различных режимов физических нагрузок на динамику функций и ремоделирование сердца у спортсменов // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 4 (28). – С. 10-13.
6. Талибов А.Х. Функциональная кардиология здорового человека при адаптации к систематическим физическим нагрузкам: дис. ... д-ра биол. наук. – СПб., 2017. – 322 с.

7. Шихвердиев Н.Н., Гороховатский Ю.И., Соловьева Н.Ю. Комбинированная кардиопротекция при протезировании клапана аорты по поводу стеноза с одновременным выполнением реваскуляризации миокарда // *Материалы VI Всероссийского съезда сердечно-сосудистых хирургов.* – М., 2000. – С. 101.

References

1. Apton G. *Analiz tablic sopryazhennosti: per. s angl.* – М.: *Finansy i stati-stika*, 1982. – 143 s.

2. Marchenko S.P., Cap A.V. *Remodelirovanie levogo zheludochka u bol'nyh s priobretennymi porokami serdca* // *Materialy VII mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii studentov i molodyh uchenyh.* – SPb., 2001. – S. 26.

3. Solodkov A.S. *Fiziologicheskie osnovy adaptacii k fizicheskim nagruzkam: lekciya.* – L.: GDOIFK, 1988. – 38 s.

4. Solodkov A.S., Talibov A.H. *Zabolevaemost' i reabilitaciya sportsmenov posle prekrashcheniya aktivnoj sportivnoj deyatel'nosti* // *Vestnik vserossijskoj gil'-dii protezistov-ortopedov.* – 2012. – № 3 (49). – S. 199.

5. Solodkov A.S., Talibov A.H., Marchenko S.P. *Vliyanie razlichnyh rezhimov fizicheskikh nagruzok na dinamiku funkcij i remodelirovanie serdca u sportsmenov* // *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura.* – 2006. – № 4 (28). – S. 10-13.

6. Talibov A.H. *Funkcional'naya kardiologiya zdorovogo cheloveka pri adaptacii k sistematicheskim fizicheskim nagruzkam: dis. ... d-ra biol. nauk.* – SPb., 2017. – 322 s.

7. SHihverdiev N.N., Gorohovatskij YU.I., Solov'eva N.YU. *Kombinirovannaya kardioprotekciya pri protezirovanii klapana aorty po povodu stenoza s odnovremen-nym vypolnieniem revaskulyarizacii miokarda* // *Materialy VI Vserossijskogo s"ezda serdechno-sosudistyh hirurgov.* – М., 2000. – S. 101.

Контактная информация: t.abset@yandex.ru

ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИНКЛЮЗИВНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ-ГИМНАСТОВ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ И АВСТРАЛИИ

Чупрова Е.А., студентка

Борисенко Е.Г., кандидат педагогических наук, доцент

Колчина Т.Ф., аспирант, старший преподаватель

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

В статье представлены результаты анализа зарубежной литературы по поиску специализированных инклюзивных программ для инвалидов-гимнастов в Великобритании и Австралии. Рассматриваются различные подходы к созданию этих программ. Особое значение уделяется описанию потребностей спортсменов с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: гимнастика; координация; ограниченные возможности; способности; инклюзивные программы.

SPECIALIZED INCLUSIVE PROGRAMS FOR GYMNASTS WITH SPECIAL NEEDS IN GREAT BRITAIN AND AUSTRALIA

Chuprova E.A., Undergraduate

Borisenko E.G., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Kolchina T.F., Postgraduate, Senior Lecturer

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article presents results of the analysis of foreign literature on inclusive programs for gymnasts with special needs in Great Britain and Australia. Different approaches to creating disabled gymnastics programs are described here. Special attention is paid to the description of special needs of such athletes.

Keywords: gymnastics; coordination; special needs; ability; inclusive programs.

Анализ зарубежной научно-методической литературы выявил актуальность специализированных инклюзивных программ в Великобритании и Австралии. В этих странах для спортсменов с ограниченными возможностями тренеры разрабатывают специальные программы физической подготовки, чтобы дать возможность всем инвалидам-гимнастам полностью реализовать свой потенциал, сосредоточив внимание на том, что

смогут сделать спортсмены, а не на том, что будет вызывать у них трудности. На современном этапе британская программа для инвалидов «*British Gymnastics*» гарантирует, что гимнастика адаптирована для удовлетворения потребностей каждого человека.

Этому способствует тот факт, что гимнастика для инвалидов включает в себя нечто привлекательное для всех людей с ограниченными возможностями, чтобы они получали удовольствие от занятий. Отмечается, что в Великобритании участники программы приобретают не только физическую пользу и развитие навыков координации, но и социальную – укрепление доверия.

В ходе рассмотрения данного вопроса становится очевидным, что практически все дисциплины в спорте могут быть адаптированы для людей с инвалидностью. Конкурентные возможности существуют в художественной, женской и мужской спортивной гимнастике, прыжках на батуте, в командной гимнастике и акробатике. Наше исследование показало, что гимнастика для инвалидов в Великобритании – это путь, который дает возможность гимнастам тренироваться и выступать не по основным правилам соревнований, а по упрощенным, тем самым создавая равное право на участие для всех.

Еще одной специализированной инклюзивной программой в Великобритании является программа «*I'M IN*». Это современная программа гимнастики, которая направлена на создание более широких возможностей для участия большого количества людей с ограниченными возможностями. В ходе данного исследования мы пришли к выводу, что данная программа предусматривает ряд мероприятий по разным видам гимнастики, фестивальные мероприятия и соревнования для людей с ограниченными возможностями, которые имеют следующие возрастные ранги: новички в гимнастике, в возрасте от 11 до 17 лет и старше 18 лет. Данные мероприятия проводятся в каждом регионе Англии, начиная с 2014 года, и постепенно программа распространяется на Уэльс, Северную Ирландию и Шотландию.

В свою очередь, в Австралии тренеры по гимнастике обучают движениям, адаптируя их в соответствии со способностями каждого. На современном этапе предусматриваются специальные программы, соответствующие всем уровням физических и умственных способностей.

Гимнастика Австралии старается предложить свой качественный опыт, который является безопасным, доступным и позволяет каждому участнику достичь своего потенциала. Выявлено, что данная программа является брендом для всех инициатив в рамках ассоциаций и клубов, которые стремятся привлечь людей с ограниченными возможностями к занятиям гимнастикой в качестве спортсменов, тренеров, судей, волонтеров и др.

Логотип «*Gym Ability*» обозначает клубы, которые указали, что они предоставляют эксклюзивные программы в рамках основных классов или специально для людей с ограниченными возможностями.

В качестве начального пункта данная программа направлена на то, чтобы помочь тренерам и учителям предоставлять комплексы упражнений, которые являются доступными для всех, независимо от уровня способностей. Участники могут иметь или не иметь инвалидность, влияющую на участие. Разработчики данной программы делают акцент на том, что все участники имеют свои особенности, и любые предпринятые действия должны учитывать их индивидуальные потребности, обращать внимание на то, что способны делать участники, а не на то, что они не могут.

Как показали результаты нашего исследования, в число доступных программ и ресурсов, предлагаемых австралийскими специалистами, входят несколько программ.

Во-первых, это программа, которая разрабатывает гимнастические упражнения для инвалидов. Она является стартом для участников, тренирующихся по программе гимнастических движений для инвалидов, которая улучшает их физическую способность.

Во-вторых, программа, представляющая собой онлайн-курсы для развития тренеров. Эта программа является учебным ресурсом Австралии для персонала клубов, в том числе для тренеров, судей, администраторов и является обязательным документом для технического членства в «GA» с 2010 года.

В-третьих, это специализированные инклюзивные программы международных уровней, ориентированные на спорт для людей с ограниченными возможностями. И, наконец, это Специальная Олимпиада и другие клубные программы.

Еще одной инновационной чертой развития спорта для инвалидов в Австралии является структура, которая ищет способы для занятия спортом для людей с ограниченными возможностями, создавая и развивая отношения между спортивными и инвалидными организациями.

Таким образом, Австралийская спортивная комиссия координирует агентства по всей стране, которые работают над объединением различных спортивных организаций. Создатели данной программы утверждают, что в настоящее время люди с инвалидностью участвуют в соревнованиях вне основных спортивных соревнований, что приводит к упущенным индивидуальным и спортивным возможностям.

В свою очередь, через данные программы люди с инвалидностью реализуют свои потребности в спорте. В то же время спортивные организации предоставляют воз-

возможности вовлечения людей с инвалидностью в качестве участников, администраторов, добровольцев, тренеров или должностных лиц.

Таким образом, для людей с ограниченными возможностями австралийские специалисты, посредством создания специализированных программ, ставят конкретные цели:

- подготовка квалифицированного персонала и осуществление более эффективной практики для реализации доступной программы;
- обеспечение доброжелательной и доступной среды;
- установление продуктивных отношений с участниками.

Вместе с тем следует подчеркнуть, что австралийская система по работе с инвалидами-спортсменами в качестве основных направлений своей деятельности сосредоточила свое внимание на вопросах окружающей среды, обучающей программы, персонала и участников в зависимости того, какие действия необходимо предпринять.

1. *Окружающая среда*: место и доступная среда.

2. *Программа*: программа физкультуры или программы по гимнастике для людей с ограниченными возможностями.

3. *Персонал*: тренеры, судьи, волонтеры и т. д., участвующие в организации выступлений спортсменов-инвалидов.

4. *Участники*: люди с ограниченными возможностями.

Анализ зарубежных источников показал актуальность исследования данной темы в современном обществе Австралии и Великобритании. Также подчеркивается необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса полноценного участия людей с ограниченными возможностями во всех областях физической культуры и спорта.

Литература

1. Therapy Yoga Gymnastics Rocks [Электронный ресурс]. Дата обновления: 28.12.2015. – URL: <https://therapygymnastics.com/gymnastics-not-your-typical-speech-language-therapy/> (дата обращения: 03.11.2017).

2. Joint statement from Gymnastics Australia and Gymnastics Victoria [Электронный ресурс]. – URL: http://www.gymnastics.org.au/Ga/Posts/News_Articles/2018/01_Jan/GA__GV_Joint_Statement.aspx?WebsiteKey=8758252e-cc41-4d08-8411-f89e6e96780a (дата обращения: 22.11.2017).

3. GymAbility [Электронный ресурс]. – URL: http://www.gymnastics.org.au/GA/Gymsports/Gymnastics_for_All/Gymability/Shared_Content/Gymsports/GfA/Gymability.aspx?hkey=1107a86e-415c-41f8-a562-1dcc2cf3b22c (дата обращения: 20.12.2017).

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В УСЛОВИЯХ САМООКУПАЕМОСТИ И РЕНТАБЕЛЬНОСТИ

Яковлев А.Н., кандидат педагогических наук, доцент

Стадник В.И., кандидат педагогических наук, доцент

Кравчин А.А., ассистент

Корогвич Н.В., ассистент

Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

В данной статье авторы раскрывают особенности физкультурно-спортивной деятельности с позиций педагогического процесса, сервисных услуг в процессе функционирования многоуровневой системы образования. Освещены вопросы физического воспитания, которое все больше входит в круг интересов коммерческого сектора экономики. Рассмотрены условия использования спортивных сооружений для подготовки спортивного резерва, что отражает проблемы отбора детей для занятий избранным видом спорта и применение эффективных средств и методов тренировки на всех этапах многолетней подготовки. Приведены основные критерии отбора юных волейболистов и прогнозирования их потенциальных возможностей на основе морфологических показателей и скоростно-силовых качеств. Дана характеристика темпам биологического созревания, которые влияют на физическое развитие, уровень физической подготовленности и спортивные достижения юных спортсменов.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность; рентабельность; самоокупаемость; эффективность; вуз; морфологические показатели; физические качества; система тренировки; спортивный отбор; волейбол.

PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY UNDER SELF-SUFFICIENCY AND PROFITABILITY

Yakovlev A.N., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Stadnik V.I., Ph.D. of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Kravchin A.A., Assistant Lecturer

Korogvich N.V., Assistant Lecturer

Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus

In the article, the authors reveal the characteristics of physical education and sports activity in the frame of pedagogical process, services rendered under multi-level education system. The issues of physical education, which becomes increasingly interesting for the commercial sector of economics, are covered. The conditions of using sports facilities for preparing sports reserve which are connected with the problems of selecting children for chosen sports and using effective means and methods of training at all stages of long-term preparation are highlighted. The basic selection criteria for young volleyball players and forecasting their potential opportunities based on morphological indicators and speed-strength qualities are given. The characteristics of the rates of biological maturation that affect physical development, level of physical fitness and young athletes' sports achievements are given.

Keywords: physical education and sports activity; profitability; self-sufficiency; efficiency; university; morphological indicators; physical qualities; training system; sports selection; volleyball.

Введение. Многоуровневая система образования на современном этапе имеет ярко выраженные характеристики экономической деятельности (их материально-техническое содержание осуществляется в условиях постоянного дефицита бюджетных финансовых ресурсов).

Интеграция образования в учебном процессе осуществляется не в полной мере, так как на постсоветском пространстве нормативная база (юридическая база) в сфере физической культуры и спорта не отражает изменения в аспекте административного, финансового, хозяйственного, социального обеспечения, не согласуется с функционированием молодежной субкультуры [8; 6, с. 23-34; 10].

В этом направлении государственные структуры не успевают за прогрессом технологической цивилизации (стремление к постоянному обновлению спортивных результатов), но и часто препятствуют развитию новых тенденций (вводят юридические запреты), которые сдерживают их развитие (новых видов спорта).

Научные изыскания ученых Республики Беларусь и Российской Федерации в теоретико-методологическом обосновании существенно не повлияли на состояние здоровья населения, так как положительный опыт СССР часто отрицается, а новые подходы к организации физкультурно-спортивной деятельности не вписываются в финансовые потребности человека и общества [7, с. 3-8; 6, с. 23-34].

Экономические потери последних лет (кризисы, цветные революции) существенно повышают значимость физической культуры, которая наряду с формированием

здорового образа жизни, «застряла» в поиске определения подходов к рациональному развитию спортивного сектора экономики [9, с. 244-245].

Объект исследования. Деятельность спортивных сооружений УО «Полесский государственный университет» в системе физического воспитания вуза. Процесс спортивной подготовки юных волейболистов 10-12 лет.

Предмет исследования. Механизм взаимодействия спортивных объектов со структурными подразделениями вуза в реализации эффективного учебного процесса, оздоровительных технологий, ориентированных на потребности спортивных школ в плане спортивного прогноза (оценка уровня физического развития и физической подготовленности) и выявления ценностных ориентаций различных групп населения, испытывающих финансовые затруднения в части приобретения платных абонементов, интеграция спортивной деятельности сборных команд по видам спорта (проведение тренировочных сборов по циклическим видам спорта, спортивным играм на базе ПолесГУ – команды Санкт-Петербурга, Москвы, Московской области – морфофункциональные показатели, биологический возраст и скоростно-силовые качества юных спортсменов 10-14 лет).

Материалы и методы исследования. Анализ научной и специальной литературы; антропометрия (В.В. Бунак, 1941), двигательное тестирование; социологический опрос; наблюдение; тестирование; контент-анализ; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Разработана методика оценки эффективности управления спортивными сооружениями, что позволило определить и обосновать необходимость качественных и количественных изменений составляющих ведомственного спортивного комплекса УО «Полесский государственный университет».

Нами оценивались следующие показатели: наличие условий и предельные возможности организации учебно-тренировочных сборов и соревнований по циклическим видам спорта различного уровня, в том числе, международных; возможности удовлетворения растущей потребности населения в физкультурно-спортивной деятельности; наличие условий; оказание дополнительных услуг (туристические, транспортные, продажа спортивного инвентаря, прокат инвентаря и оборудования, общественное питание, гостиничные, оздоровительные и медицинские и др.) [1, с. 125-131; 9, с. 244-245].

Экономика спорта, являясь неотъемлемой частью современных экономических отношений, формирует собственные специфические понятия объекта и субъекта. В последние годы наблюдается неустойчивая тенденция спроса на физкультурно-спортивные услуги (материальные условия, возрастные особенности контингента, ценностные ориентации; не совместимость по времени и месту с предложением) [5, с. 50-53]. Оценка

эффективности функционирования спортивных сооружений. Уровень рентабельности в %, комплексный показатель, характеризующий экономическую эффективность функционирования спортивных сооружений.

Предлагаемая методика расчета основана на использовании нормативных данных пропускной способности спортивных сооружений, фактической пропускной способностью имеющихся спортивных сооружений. Для каждого вида спортивных сооружений нормативная пропускная способность (далее НПС человек в год) производится путем подсчета суммы времени тренировочных занятий, проводимых представителями тех или иных видов спорта согласно нормативной пропускной способности в час. Затем полученная сумма умножается на нормативное количество часов работы в сутки и умножается на нормативное количество дней работы спортивного сооружения в году. По нормативной пропускной способности (НПС) за 2016 год спортивные объекты ПолесГУ должно было посетить 856600, фактически посетило 930400 человек.

Несмотря на общую положительную динамику спортивного комплекса ПолесГУ, отрицательный показатель наблюдается в плавательном бассейне и на гребных базах. Отрицательный показатель относится к спортивным объектам, которые в основном своем назначении узкоспециализированные. Бесплатно посещают объекты в спортивном комплексе студенты ПолесГУ, учащиеся спортивных секций по видам спорта Центра физической культуры и спорта (ЦФКиС) ПолесГУ и учащиеся специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва по гребно-парусным видам спорта (СДЮШОР) профсоюзного комитета ПолесГУ (социальная группа населения). За учебно-тренировочные занятия СДЮШОР профсоюзный комитет не возмещает даже затраты по содержанию спортивных объектов, на которых они занимаются. Общее количество всех платных посещений составило 311255 человек (37,8%), бесплатных – 516628 человек (62,2 %) по отношению к ФПС. Бесплатно чаще посещаются те спортивные объекты, на которых возможно комплексно заниматься различными видами спорта и более широко и разнообразно проводить учебные и тренировочные занятия. К ним относятся стадион, открытые игровые площадки (70,7%), универсальный спортивный зал (79,9%), гребные базы (86,4%).

Оказание платных услуг в плавательном бассейне и на ледовой арене от 50% до 51,8%, на остальных объектах от 14,3% до 28%.

При анализе расписания работы спортивных объектов спорткомплекса оказалось, что наиболее востребованное коммерческое время было выделено для бесплатных посещений гребных баз, универсального спортивного зала, стадиона, открытых игро-

вых площадок и частично ледовой арены. Это составило: в универсальном спортивном зале – 85,7% и 79,9% ; на стадионе и открытых площадках – 72% и 70,7%, на гребных базах – 74% и 86,4%. В среднем по спортивным объектам 62,2% человек занимаются бесплатно и используют 66% всего времени.

С целью более рациональной организации работы спортивных объектов, информированности населения о возможностях пользоваться платными услугами и определения его отношению к платным услугам был проведен анкетный опрос 410 жителей г. Пинска. В анкету были включены вопросы оценки уровня доступности информации и их источников о платных услугах; оценки уровня качества услуг, их количества и удобного времени посещения спортивных объектов; уровня дохода в семье на одного человека и суммы, выделяемой на посещение платных услуг в месяц; пол, возраст, семейное положение и образование. В результате опроса уровень доступности информации о платных услугах 230 респондентов оценили удовлетворительно, неудовлетворительную оценку дало 176 человек, не смогли определиться – 4 человека, недовольны уровнем доступности информации почти 44% жителей. Это тревожная цифра и в то же время большой резерв для поиска дополнительных источников информации. С информацией о платных услугах респонденты были ознакомлены из рекламы на радио и телевидении – 136, в прессе – 130, на сайте – 127, из других источников – 17 человек.

Необходимо сделать акцент именно на телевидение и прессу, перспективно размещение информации на собственном сайте услуг, которые можно представить в более широком ассортименте и практически без больших материальных затрат. Вопросы количества и качества являются неотъемлемой частью рыночных отношений. На вопрос: «Удовлетворяет ли Вас качество платных услуг?» – высокую оценку дали 42 респондента, средним уровнем назвали – 266, низким – 89, не дали ответа – 13. Около 85% дали положительную оценку качества оказываемых услуг.

Анкетирование показало, что на пользование платными услугами и отношение к ним не влияет возраст респондентов, их образование, социальный статус. Для обозначения современной сферы деятельности спортивного менеджера нами внесены изменения в модель в зависимости от нее окружающих и поддерживающих ее субсекторов.

Ю.Д. Железняк (1966), «...глубокое суждение о прогностической значимости показателей физического развития и физической подготовленности юных волейболистов может быть сделано только с учетом данных биологического возраста. Учитывая это, нами изучалась взаимосвязь между морфологическими и скоростно-силовыми показателями, с одной стороны и биологическим возрастом юных волейболистов, с другой...» [2;

3, с. 76-78]. Поскольку нам не представилось возможности определить биологическую зрелость занимающихся 10-11 лет, то на данном этапе обучения изучалось взаимосвязь морфологических и скоростно-силовых показателей с индивидуальными темпами биологического созревания юных волейболистов предыдущего года (9-11 лет) [4, с. 38-39].

Исходный уровень указанных показателей и их динамика приведены в таблицах 1-4.

Таблица 1

Тотальные размеры тела юных волейболистов

Признаки	Возраст, лет	M±m	δ	V
1. Длина тела, см	10-11	153,0±0,76	3,25	2,13
	11-12	160,6±0,79	3,38	2,10
	12-13	167,7±1,06	4,50	2,61
	13-14	173,0±1,30	5,56	3,18
2. Обхват грудной клетки, см	10-11	70,0±0,60	2,66	3,81
	11-12	71,2±0,71	3,45	4,80
	12-13	74,2±0,88	3,76	5,07
	13-14	82,3±1,08	4,31	5,39
3. Обхват грудной клетки (вдох), см	10-11	78,8±0,72	2,81	3,78
	11-12	79,8±0,62	2,61	3,38
	12-13	82,4±1,01	4,31	5,21
	13-14	90,2±1,15	4,74	6,01
4. Обхват грудной клетки (выдох), см	10-11	69,3±0,57	2,47	3,50
	11-12	70,7±0,65	2,78	3,30
	12-13	72,7±0,78	3,34	4,61
	13-14	80,6±1,08	4,46	5,53
5. Экскурсия, см	10-11	9,44±0,27	1,15	12,2
	11-12	9,70±0,11	0,97	12,3
	12-13	9,72±0,36	1,53	15,7
	13-14	7,97±0,32	1,59	19,8
6. Масса тела, кг	10-11	39,9±0,86	3,67	9,18
	11-12	44,4±1,07	4,91	10,4
	12-13	47,0±1,28	5,16	10,9
	13-14	58,2±1,71	7,34	12,1

Таблица 2

Продольные размеры тела юных волейболистов

Признаки	Возраст, лет	M+m	ё	V
1. Длина туловища, см	10-11	43,4±0,43	1,99	4,59
	11-12	45,6±0,32	2,18	4,82
	12-13	47,9±0,53	3,41	5,29
	13-14	51,2±0,88	3,30	7,08
2. Длина руки, см	10-11	67,8±0,32	2,28	3,28
	11-12	60,3±0,58	3,33	4,64
	12-13	74,9±0,63	2,59	3,49
	13-14	77,4±0,70	3,23	4,17
3. Длина плеча, см	10-11	28,5±0,36	1,20	3,50
	11-12	29,9±0,32	1,33	3,68
	12-13	31,6±0,38	1,61	4,31
	13-14	32,3±0,57	1,85	5,04

<i>Продолжение таблицы 2</i>				
4. Длина кисти, см	10-11	16,0+0,22	0,69	4,71
	11-12	17,1+0,18	0,70	4,32
	12-13	18,1+0,25	1,08	5,80
	13-14	18,7+0,27	1,14	5,08
5. Длина ноги, см	10-11	84,4+0,40	1,60	1,96
	11-12	90,7+0,71	3,11	3,44
	12-13	94,0+0,61	2,17	2,34
	13-14	97,2+1,08	3,12	4,24
6. Длина бедра, см	10-11	41,6+0,38	1,48	3,52
	11-12	44,9+0,43	1,84	4,21
	12-13	47,0+0,40	1,86	3,86
	13-14	49,7+0,99	3,73	7,31
7. Длина голени, см	10-11	-	-	-
	11-12	40,0+0,31	1,37	3,42
	12-13	41,1+0,28	1,25	3,01
	13-14	42,1+0,47	1,83	3,54

Таблица 3

Обхватные размеры тела юных волейболистов

Признаки	Возраст, лет	M+m	ё	V
1. Обхват плеча (спокойно), см	10-11	20,8+0,30	1,33	5,42
	11-12	21,1+0,34	1,42	6,42
	12-13	21,6+0,31	1,48	6,58
	13-14	24,2+0,37	1,58	6,50
2. Обхват плеча (напряженно), см	10-11	22,4+0,39	2,21	5,16
	11-12	22,8+0,30	1,36	5,64
	12-13	24,1+0,34	1,37	6,09
	13-14	25,4+0,37	1,53	6,03
3. Обхват бедра, см	10-11	43,2+0,53	2,21	5,40
	11-12	44,7+0,68	2,84	6,76
	12-13	45,4+0,60	2,73	6,40
	13-14	48,8+1,01	4,18	7,52

Таблица 4

Скоростно-силовые показатели юных волейболистов

Признаки	Возраст, лет	M+m	ё	V
1. Прыжок в длину с места, см	10-11	181,0+2,21	9,53	5,30
	11-12	189,1+9,82	9,21	2,64
	12-13	205,5+3,52	10,9	5,34
	13-14	218,9+3,74	15,1	7,04
2. Прыжок вверх с места, см	10-11	29,0+0,92	3,94	13,1
	11-12	31,9+0,96	4,09	13,8
	12-13	36,7+0,91	4,28	11,3
	13-14	42,8+1,06	4,38	10,2
3. Тройной прыжок с места, см	10-11	540,8+1,06	2,76	4,94
	11-12	574,3+9,00	3,96	6,80
	12-13	610,3+7,17	3,04	5,57
	13-14	645,9+10,3	4,08	6,59

<i>Продолжение таблицы 4</i>				
4. Метание набивного мяча (вперед), см	10-11	8,29+0,20	0,87	10,4
	11-12	9,33+0,31	1,28	13,1
	12-13	10,6+0,44	1,34	12,6
	13-14	11,9+0,48	2,01	16,3
5. Метание набивного мяча (назад), см	10-11	9,70+0,21	1,18	12,0
	11-12	10,9+0,31	1,24	12,7
	12-13	12,6+0,38	1,71	13,2
	13-14	14,2+0,34	1,83	12,1
6. Бег 30 м с высокого старта, сек.	10-11	5,43+0,06	0,26	4,74
	11-12	5,37+0,05	0,21	3,89
	12-13	5,04+0,03	0,16	2,81
	13-14	4,91+0,06	0,22	2,87
7. Бег 60 м с высокого старта, сек.	10-11	10,1+0,20	0,39	4,81
	11-12	9,71+0,10	0,44	4,41
	12-13	9,56+0,09	0,40	4,62
	13-14	9,10+0,12	0,49	5,31
8. Метание теннисного мяча, м	10-11	35,9+1,40	2,71	4,11
	11-12	37,2+0,68	2,89	7,77
	12-13	41,2+0,91	4,13	10,1
	13-14	-	-	-
9. Прыжок в высоту с разбега, см	10-11	113,1+1,50	6,67	6,90
	11-12	117,3+1,46	6,24	5,31
	12-13	138,7+2,31	9,78	7,68
	13-14	-	-	-
10. Прыжок в длину с разбега, см	10-11	335,0+7,04	3,01	8,97
	11-12	312,5+6,48	2,78	7,16
	12-13	388,4+7,96	4,13	8,26
	13-14	-	-	-

Выводы. Алгоритм, отражающий требования современного образования, на основе опросов студентов и специалистов дает четкую картину самоокупаемости и рентабельности. Эффективность работы зависит от уровня ключевых компетенций, способности адаптироваться к изменяющимся условиям; необходимо быть мобильным и повышать свой профессиональный потенциал. Данные этих расчетов позволяют проводить оценку эффективности управления за счет экономии энергоресурсов и организации рациональной работы обслуживающего персонала спортивных объектов.

В условиях современной высшей школы наряду с выполнением основных задач, связанных с учебным процессом, важным направлением остается научно-методическое (медико-биологическое и психолого-педагогическое) сопровождение учебно-тренировочного процесса, организация и проведение дополнительных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг по специальным групповым и индивидуальным программам, комплексным услугам – это основные показатели физкультурно-спортивной деятельности в условиях самоокупаемости и рентабельности.

Проведенные исследования в Полесском государственном университете позволили внести коррективы в учебно-тренировочный процесс по волейболу в командах, осуществляющих подготовку на базе ПолесГУ (изучение ранговой корреляции по Спирману между показателями скоростно-силовых качеств и степенью биологической зрелости юных волейболистов показало, что на первом и втором этапах исследования (9 лет/10 лет – 10 лет/11 лет и 10 лет/11 лет – 11 лет/12 лет) с биологической зрелостью юных волейболистов достоверно коррелирует результаты тройного прыжка с места (0,66; 0,50)).

Литература

1. Босенко А.И., Масловский Е.А., Яковлев А.Н. Организация и управление учреждениями, оказывающими сервисные услуги физкультурно-оздоровительной направленности // Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты: материалы II Международной научно-практической конференции (Барановичи, 12-13 мая 2016 г.) / ред. А.В. Никишова [и др.]. – Барановичи: БарГУ, 2016. – С. 125-131.
2. Бунак В.В. Антропометрия. – М.: Учмедгиз, 1941. – 368 с.
3. Замота В.М. О некоторых показателях двигательных возможностей у юных волейболистов // Центральная нервная система и двигательный аппарат спортсмена. – Л., 1972. – С. 76-78.
4. Зубов В.А. Возрастные особенности морфофункциональных показателей у школьников в зависимости от степени полового созревания // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 8. – С. 38-39.
5. Крылова В.М. Методы определения и повышения социально-экономической эффективности, существующих физкультурно-спортивных сооружений // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 1 (3). – С. 50-53.
6. Лавриненко А.Р. Анализ эффективности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений // Бухгалтерский учет и анализ. – 2012. – № 6. – С. 23-34.
7. Литвин А.Т. Ценообразование спортивно-оздоровительных услуг как составная часть эффективного маркетинга // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – № 3. – С. 3-8.
8. Соломченко М.А. Экономика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / гл. ред. С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2012. – 124 с.
9. Яковлев А.Н. Эффективность физкультурно-спортивной деятельности // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физиче-

ской культуры: материалы XXIII региональной научно-практической конференции с международным участием, 24 мая 2013 г. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – С. 244-245.

10. О ценообразовании: Закон Республики Беларусь, 10 мая 1999 г., № 255-3; в ред. Закона Республики Беларусь от 31.12.2005 – № 6. – 2/1177.

References

1. Bosenko A.I., Maslovskij E.A., YAKovlev A.N. Organizaciya i upravlenie uchrezhdeniyami, okazyvayushchimi servisnye uslugi fizkul'turno-ozdorovitel'noj napravlenosti // Zdorov'esberegayushchie tekhnologii i sistemy: psihologo-pedagogicheskie i mediko-biologicheskie aspekty: materialy II Mezhdunarodnoj nauch-no-prakticheskoy konferencii (Baranovichi, 12-13 maya 2016 g.) / red. A.V. Nikishova [i dr.]. – Baranovichi: BarGU, 2016. – S. 125-131.

2. Bunak V.V. Antropometriya. – M.: Uchmedgiz, 1941. – 368 s.

3. Zamota V.M. O nekotoryh pokazatelyah dvigatel'nyh vozmozhnostej u yunyh volejbolistov // Central'naya nervnaya sistema i dvigatel'nyj apparat sportsmena. – L., 1972. – S. 76-78.

4. Zubov V.A. Vozrastnye osobennosti morfofunkcional'nyh pokazatelej u shkol'nikov v zavisimosti ot stepeni polovogo sozrevaniya // Teoriya i praktika fi-zicheskoj kul'tury. – 1985. – № 8. – S. 38-39.

5. Krylova V.M. Metody opredeleniya i povysheniya social'no-ehkonomicheskoy ehffektivnosti, sushchestvuyushchih fizkul'turno-sportivnyh sooruzhenij // Vestnik sportivnoj nauki. – 2004. – № 1 (3). – S. 50-53.

6. Lavrinenko A.R. Analiz ehffektivnosti ehkspluatacii fizkul'turno-sportivnyh sooruzhenij // Buhgalterskij uchet i analiz. – 2012. – № 6. – S. 23-34.

7. Litvin A.T. Cenoobrazovanie sportivno-ozdorovitel'nyh uslug kak sostav'naya chast' ehffektivnogo marketinga // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej. – 2002. – № 3. – S. 3-8.

8. Solomchenko M.A. EHkonomika fizicheskoj kul'tury i sporta: uchebno-metodicheskoe posobie / gl. red. S.YU. Mahov. – Orel: MABIV, 2012. – 124 s.

9. YAKovlev A.N. EHffektivnost' fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti // Op-timizaciya uchebno-vospitatel'nogo processa v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah fiziche-skoj kul'tury: materialy XXIII regional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, 24 maya 2013 g. – CHelyabinsk: UralGUFK, 2013. – S. 244-245.

10. О ценообразовании: Закон Республики Беларусь, 10 мая 1999 г., № 255-3; в ред. Закона Республики Беларусь от 31.12.2005 – № 6. – 2/1177.

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РОЛЬ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Герашенко Н.В., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Герашенко И.Г., доктор философских наук, профессор

Волгоградский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, Волгоград

В статье обосновывается важная роль гуманистической психологии в физкультурном образовании. Проанализированы понятия «экзистенциальный вакуум», «продуктивная ориентация», «непродуктивная ориентация» применительно к спортивной педагогике. Доказывается, что гуманистическая психология способствует улучшению духовного здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: гуманистическая психология; физкультурное образование; экзистенциальный вакуум; продуктивная ориентация; непродуктивная ориентация.

THE ROLE OF HUMANITARIAN PSYCHOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION

Gerashchenko N.V., Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Gerashchenko I.G., Doctor of Sciences (Philosophy), Professor

Volgograd Cooperative Institute (branch) of the Russian University of Cooperation, Volgograd

The article substantiates the important role of humanistic psychology in physical education. The concepts of 'existential vacuum', 'productive orientation', 'unproductive orientation' as applied to sports pedagogy are analyzed. It is proved that humanistic psychology contributes to the improvement of the spiritual health of the younger generation.

Keywords: humanistic psychology; physical education; existential vacuum; productive orientation; unproductive orientation.

Идеи гуманистической психологии в лице их лучших представителей (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Э. Фромм, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.В. Давыдов и др.) играют большую роль в современном физкультурном образовании. Гуманистическая психология совершенно справедливо исходит из понимания человека как целостного существа, превосходящего сумму своих составляющих. Эта концепция имеет давние традиции и рассматривает каждого человека в качестве неповторимого микрокосма (малого космоса), являющегося воспроизведением макрокосма (космоса большого). В области физической культуры и спорта данная идея реализуется в программе гармоничного развития личности на основе единства его физических, интеллектуальных и нравственных качеств.

Еще один принцип гуманистической психологии исходит из того, что человеческое бытие разворачивается в контексте человеческих взаимоотношений, т.е. человека нельзя понять только из него самого, а лишь с учетом всего многообразия межличностных отношений. Это непосредственно касается физической культуры и спорта, где соревновательная конкуренция органически сочетается с умением работать в команде, что требует хорошо развитых навыков межличностного общения. Современное общество, однако, сопряжено с целым рядом сложностей объективного и субъективного характера. Наличие в современном обществе самых различных видов отчуждения ведет к возникновению такого социально опасного явления, как «экзистенциальный вакуум».

По учению В. Франкла, «экзистенциальный вакуум» у многих современных людей становится следствием фрустрации экзистенциальных потребностей. Человек не просто игнорирует духовные потребности, он боится их удовлетворять по целому ряду причин. Франкл связывает это с процессами релятивизма морали и совести в современном западном обществе. Он предлагает онтологизировать мораль и на основании этого воспитывать молодых людей таким образом, чтобы 10 заповедей, которые уже потеряли свою силу и были заменены постоянно увеличивающимся количеством других заповедей в соответствии с бесконечным числом жизненных ситуаций. Постоянный поиск различных смыслов в быстро меняющемся мире и должен стать панацеей от «экзистенциального вакуума» [5]. При этом высказывается мысль о том, что поиски смысла жизни не зависят от интеллекта, уровня образования, религиозности, профессии, пола и возраста.

В. Франкл справедливо критикует американскую систему образования за ее паническую боязнь авторитарности и директивности. Идеи плюрализма и толерантности зашли настолько далеко, что молодых людей вообще стараются не знакомить с какими-то идеалами и ценностями, воспринимая это, как посягательство на свободу выбора.

Франкл предлагает вернуть в образование систему нравственных идеалов и духовных ценностей, доказывая, что сильная ориентация на смысл способствует не только физическому, но и психическому здоровью и даже сохранению жизни [6]. Любой человек, независимо от образования, нуждается в самотрансценденции, которая позволяет ему выйти за узкие рамки материальных потребностей. Интенциональная направленность личности предполагает наличие хоть каких-то нравственных идеалов и ценностей. Однако современный западный человек вынужден, зачастую, конструировать эти идеалы самостоятельно.

В этой связи интересна концепция гуманистического психоанализа Эриха Фромма. Он дал классификацию типов характера в соответствие с непродуктивной и продуктивной ориентацией. К непродуктивным типам характера он отнес: рецептивную ориентацию, эксплуататорскую ориентацию, накопительную ориентацию и рыночную ориентацию. Все они широко распространены в настоящее время. Основой рыночной ориентации характера человека становится современный рынок. Одним из видов рынка является рынок личностей, где присутствует свой спрос и предложение. Особую остроту приобретает проблема самоидентификации. Вместо того, чтобы говорить себе: «Я есть то, что я делаю», человек рыночной ориентации заявляет: «Я таков, каким вы хотите меня видеть» [7]. Исключительно ролевой подход к самому себе может привести к полной потере самоидентификации личности. В условиях рынка равенство зачастую приобретает форму безразличия.

Все это находит свое непосредственное отражение в образовании, которое все в большей степени прагматизируется. Целью образования становится не столько интеллектуальность, сколько информативность. При формировании способностей ребенка на первое место выходят быстрота реакции, смекалка, сообразительность, находчивость, т.е. те рассудочные качества, которые окажутся наиболее востребованными в практической деятельности в условиях рынка. Физкультурное образование также требует развития данных способностей, которые необходимы при занятии любым видом спорта.

Что касается прагматизации образования, то здесь также следует выделять гуманистические и антигуманные тенденции [11]. Нередко человек пытается все свои индивидуальные качества превратить в товар и избавиться от тех качеств, которые не могут быть проданы на рынке. Такому положению вещей Э. Фромм противопоставляет продуктивную ориентацию личности. К продуктивной ориентации способен каждый человек без эмоциональных и психических отклонений. В этом заключается подлинный демократизм при воспитании данной ориентации. Основополагающую роль здесь играет

творческий подход к окружающему миру и к самому себе. Э. Фромм справедливо выделяет два основных вида активности человека: непродуктивную и продуктивную. Непродуктивная активность распространена очень широко и связана с внешней приспособительной деятельностью личности. Сюда относятся: реакция тревоги, которая может быть острой или хронической; активность, основанная на подчинении или зависимости от авторитета; автоматическая активность, когда человек делает только то, что от него ждут; иррациональная активность личности, обуреваемой страстями.

Продуктивный или производящий человек, по мысли Эриха Фромма, это любящий и разумный человек. Но здесь возникает ряд сложностей, связанных с реализацией такой продуктивности в условиях современного постиндустриального общества. Уже было сказано о том, что нравственные и разумные ценности, при всей их привлекательности, сталкиваются с проблемой отторжения в условиях рыночной экономики. Э. Фромм это прекрасно понимал, поэтому в каждой непродуктивной ориентации характера он выделил позитивный и негативный аспект. К примеру, позитивный аспект рыночной ориентации: целеустремленность, способность к переменам, непредубежденность, предприимчивость, недогматичность, любознательность, терпимость; негативный аспект рыночной ориентации: приспособленчество, непоследовательность, аморальность, гиперактивность, беспринципность, бестактность, равнодушие. Кроме того, Э. Фромм писал о смещении различных ориентаций, когда продуктивную ориентацию в «чистом виде» выделить практически невозможно.

Э. Фромм следующим образом сформулировал основную проблему гуманистической психологии: стоит ли нам производить больных людей во имя здоровой экономики или же необходимо преобразовать саму экономику во имя здоровья людей; надо ли людям оставаться зависимыми и пассивными во имя сильной и хорошо отлаженной организации [8]? В условиях современной экономики возникает своеобразный парадокс: больных людей становится все больше при постоянном увеличении среднего возраста, т.е. человек живет значительно дольше, но, при этом, постоянно болеет. И речь идет не только о физических заболеваниях, но, прежде всего, о психических.

Как уже было сказано, нельзя обойти стороной и такую проблему гуманистической психологии, как прагматизация жизни. Прагматическая психология не случайно возникает в США в 19 веке: в классической стране капитализма в классический период его развития. Польза становится основополагающим понятием прагматической психологии и педагогики. У. Джемс в основополагающем труде «Принципы психологии» с самого начала формулирует свой главный принцип психологического исследования:

«Психические явления нельзя изучать независимо от физических условий познаваемого мира» [4]. В дальнейшем это положение было дополнено известной прагматической максимой: предмет – есть совокупность практических действий, вытекающих из него. Прагматическая психология с самого начала позиционировала себя в качестве гуманистической, поскольку ставила своей целью дать объективный анализ психики человека и помочь ему в решении жизненно важных проблем.

Психология и педагогика прагматизма одной из важнейших своих целей считали, что важно сделать человека счастливым на том уровне развития, на котором он находится. Здесь уже отсутствует задача постоянного духовного и интеллектуального совершенствования, она подменяется приспособлением к постоянно меняющимся условиям окружающей среды. Упор делается на житейскую мудрость в виде здравого человеческого рассудка. Развитие теоретического мышления и других высших способностей человека считается оправданным только в том случае, если это не приходит в противоречие с требованиями физического мира и социальной действительности.

Прагматичный подход пустил глубокие корни в отечественном образовании и здесь вряд ли что-то можно изменить. Речь следует вести о гуманизации примитивного прагматизма, как его понимает большинство субъектов рыночного взаимодействия. Педагогика и психология Д. Дьюи как раз и имели своей целью такую гуманизацию. Важнейшим понятием здесь выступает эмпирическое исследование, которое является базисом психологии, педагогики и этики прагматизма. Д. Дьюи справедливо полагал, что цель человеческой жизни заключается в росте и развитии самого человека в соответствии с его природой. Однако какого-либо образца человеческой природы не существует, личность открыта миру и воспитывается под воздействием множества эмпирических факторов. Применительно к физкультурному образованию это означает, что физическое развитие человека должно приносить ему максимальную пользу при взаимодействии с окружающим миром. При этом гуманизм выступает тем ориентиром, который уравнивает сугубо личные, эгоистические устремления человека.

Следует отметить, что психологию У. Джемса и Д. Дьюи высоко оценивал Л.С. Выготский. Советская психология изначально основывалась на гуманистических принципах, хотя в педагогике преобладали авторитарные методы обучения и воспитания. В отечественной психологии, как и в американской психологии прагматизма, изначально существовало противоречие между гуманистической сущностью теории и антигуманной действительностью. Это хорошо видно на примере такого основополагающего понятия в психологии Л.С. Выготского, как «зона ближайшего развития».

Зона ближайшего развития представляет собой «область созревающего развития», где ребенок не может еще действовать сам, поэтому нуждается в направляющем воздействии взрослого [1]. Этому понятию близко «совместно-разделенное действие» А.И. Мещерякова. Гуманизм здесь заключается в помощи ребенку со стороны взрослого. Но если взрослый изначально антигуманен, то область созревающего развития не может быть гуманной по определению. Совместно-разделенное действие в идеале предполагает со-творчество в системе «педагог–воспитанник», однако все зависит от того, насколько человечен сам педагог. Кроме того, зона ближайшего развития ребенка не сводится к влиянию одного лишь взрослого, а предполагает множество социальных воздействий, своеобразный «ансамбль общественных отношений». Все зависит от того, насколько гуманна вся социальная среда, а не отдельный воспитатель. Если общественные отношения пронизаны отчуждением и формализмом, то ребенок это поймет очень быстро и гуманистическая психология вряд ли здесь сможет помочь.

Современное развивающее обучение также основывается на принципах гуманистической психологии. Концепция ведения обучения на повышенном уровне сложности имеет много последователей среди ученых и педагогов-практиков. В.В. Давыдов справедливо полагал, что развитие ума требует серьезного напряжения уже в раннем возрасте. Содержательное обобщение, абстрагирование и рефлексия в учебной деятельности были призваны способствовать развитию теоретического мышления у школьников [3]. Концепция Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова применяется и в современной школе, что свидетельствует о ее актуальности. Однако фактом является и то, что среди выпускников школ и вузов наблюдается резкое снижение уровня теоретического мышления. Можно даже говорить об определенном отторжении абстрактного мышления в его различных формах (философской, экономической, математической, психологической и др.). Между тем в области физкультурного образования интеллектуальная подготовка традиционно занимает достойное место, что свидетельствует о важности развития мышления будущих спортсменов.

Трудно найти в настоящее время какую-то альтернативу гуманистической психологии, особенно в области ее применения в педагогике. Вместе с тем не менее сложно последовательно осуществлять гуманистические принципы в образовательной деятельности в условиях роста индивидуализма и отчуждения. В этой ситуации, по-видимому, необходимо стремиться к очеловечиванию позиции вульгарного прагматизма, в чем существенную помощь может оказать и гуманистическая психология. Физи-

ческое развитие молодежи должно сочетаться с гуманистическими ориентирами, что предостережет подрастающее поколение от смыслоутраты.

Литература

1. Выготский Л.С. Мышление и речь. – М.: Лабиринт, 1999. – 352 с.
2. Геращенко И.Г., Геращенко Н.В. Прагматическая методология в социологии образования: поиск новых подходов // Социология образования. – 2018. – № 1. – С. 4-11.
3. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. – М.: Педагогика, 1986. – 240 с.
4. Джемс У. Психология. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
5. Франкл В. Человек перед вопросом о смысле // Человек в поисках смысла: пер. с англ. и нем. / общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – С. 24-44
6. Франкл В. Самотрансценденция как феномен человека // Человек в поисках смысла: пер. с англ. и нем. / общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – С. 54-69.
7. Фромм Э. Человек для самого себя. Введение в психологию этики // Психоанализ и этика / сост. П.С. Гуревич, С.Я. Левит; пер. с англ. Е.А. Жуковой [и др.]. – М.: Республика, 1993. – С. 19-191.
8. Фромм Э. Революция надежды. Навстречу гуманизированной технологии // Психоанализ и этика / сост. П.С. Гуревич, С.Я. Левит; пер. с англ. Е.А. Жуковой и др. – М.: Республика, 1993. – С. 218-357.

References

1. Vygotskij L.S. Myshlenie i rech'. – М.: Labirint, 1999. – 352 s.
2. Gerashchenko I.G., Gerashchenko N.V. Pragmaticheskaya metodologiya v sociologii obrazovaniya: poisk novyh podhodov // Sociologiya obrazovaniya. – 2018. – № 1. – S. 4-11.
3. Davydov V.V. Problemy razvivayushchego obucheniya. – М.: Pedagogika, 1986. – 240 s.
4. Dzhems U. Psihologiya. – М.: Pedagogika, 1991. – 368 s.
5. Frankl V. Chelovek pered voprosom o smysle // Chelovek v poiskah smysla: per. s angl. i nem. / pod obsh. red. L.Ya. Gozmana, D.A. Leont'eva. – М.: Progress, 1990. – S. 24-44.
6. Frankl V. Samotranscendenciya kak fenomen cheloveka // Chelovek v poiskah smysla: per. s angl. i nem. / pod obsh. red. L.YA. Gozmana, D.A. Leont'eva. – М.: Progress, 1990. – S. 54-69.

7. Fromm EH. Chelovek dlya samogo sebya. Vvedenie v psihologiyu ehtiki // Psihoanaliz i ehtika / sost. P.S. Gurevich', S.Ya. Levit; per. s angl. E.A. Zhukovoi [i dr.]. – M.: Respublika, 1993. – S. 19-191.

8. Fromm EH. Revolyuciya nadezhdy. Navstrechu gumanizirovannoj tekhnologii // Psihoanaliz i ehtika / sost. P.S. Gurevich', S.Ya. Levit; per. s angl. E.A. Zhukovoi [i dr.]. – M.: Respublika, 1993. – S. 218-357.

Контактная информация: gerashhigor@rambler.ru

СЛОВО МОЛОДЫМ ИССЛЕДОВАТЕЛЯМ

К ВОПРОСУ О РОЛИ ЖЕНЩИНЫ В БОЛЬШОМ СПОРТЕ

Говорова Н.Н., студент

Колчина Т.Ф., ст. преподаватель

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

В статье представлены результаты анализа отечественной и зарубежной научной литературы по вопросу увеличения численных показателей доли женского спорта в большом спорте. В статье рассматриваются разные точки зрения на проблему возможного негативного влияния спорта на женское здоровье.

Ключевые слова: женский спорт; тенденции в женском спорте; женское здоровье.

ON THE ROLE OF WOMEN IN ELITE SPORTS

Govorova N.N., Undergraduate

Kolchina T.F., Senior Lecturer

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article presents the analysis of Russian and foreign research literature on an increasing number of women involved in elite sports. The article highlights different points of view on possible negative effect of sports on women's health.

Keywords: women's sports; trends in women's sports; women's health.

Женский спорт в современном мире развивается бурно и стремительно. Это подтверждают сложившиеся тенденции участия женщин в соревнованиях различного ранга, установление ими высочайших рекордов. В последние десятилетия женщины завоевали многие виды спорта: сначала гимнастику, затем аэробику, борьбу, плавание и легкую атлетику. Однако некоторые виды спорта долгое время оставались чисто мужскими, такие как футбол, тяжелая атлетика, борьба и бокс, метание молота [5, с. 26]. Гонки на болидах или скалолазание также не приветствуются, они выбираются преимущественно мужчинами. Данное явление не является случайным. Так, например, до недавнего времени спортивная гимнастика в Германии развивалась исключительно как мужской вид спорта. Однако в настоящее время осталось очень мало чисто мужских видов спорта [3]. Женские прыжки с

трамплина с недавнего времени были включены в олимпийскую программу. Аналогично дело обстоит с женщинами в дисциплине на бобах-четверках или лыжном двоеборье.

Международный Олимпийский Комитет сообщил, что вскоре (примерно к 2020 году) в Олимпийских играх примет участие 50% женщин и что будет больше смешанных командных соревнований. Уже в 2012 году в Лондоне около 44% всех участников составляли женщины. Основной причиной резкого увеличения числа женщин на Олимпийских играх, начиная с 2012 года, была угроза МОК не допустить к Играм страны, которые не соблюдают гендерное равенство. После данного сообщения такие арабские страны, как Катар, Саудовская Аравия и Бруней включили в сборные своих стран женщин. Олимпийские игры 2012 года стали первыми, на которых все команды имели в своем составе женщин.

Фрау Фельдеш, доцент в ВУЗе физической культуры в Будапеште, пытается доказать, что женский спорт старше мужского спорта. Она считает, что в Древней Греции, где женщинам не только воспрещалось участвовать в Олимпийских играх – дам не пускали даже на трибуны, также существовали соревнования среди женщин, которые проводились на том же месте за месяц до или через месяц после соревнований атлетов-мужчин. В этих состязаниях (на которые, кстати, мужчины не допускались) участвовали исключительно девушки, соревнуясь в борьбе, беге и гонках на колесницах [1].

Говоря об Олимпийских играх нового времени, следует упомянуть Шарлоту Рейнгл Купер, которая выиграла Летние Олимпийские игры 1900 года во Франции, на которые впервые были допущены женщины (двадцать две красавицы стремились к победе в состязаниях по теннису и гольфу). В одиночном разряде Шарлотте Купер не нашлось равных. Ее имя навсегда вписано первой строкой в список женщин – олимпийских чемпионок.

Фрау Метени, профессор в университете Лос-Анджелеса, специально рассматривает «образ» женщины-спортсменки в США: почему в беговых дисциплинах принимают участие в основном только чернокожие женщины и практически отсутствуют белокожие спортсменки в беге с препятствиями, метании копья и диска. Ответ кроется в том, что общественный „образ“ белой женщины в США не допускает такого рода деятельность. Нижние слои населения и особенно цветные женщины, занимаясь большим спортом, могут значительно улучшить, таким образом, спортивные достижения своей страны и свое общественное и социальное положение. Сами женщины-спортсменки выражают мнение о том, что женщина сама имеет право выбирать или не выбирать спорт и решать, что она должна делать [1].

Сделаем небольшой экскурс в биографию некоторых выдающихся чернокожих спортсменок. Вильма Глодеан Рудольф – спортсменка, получившая три золота на

Олимпиаде в Риме в 1960 г, став, таким образом, первой американкой, заработавшей три золотых медали на одних играх. Афроамериканка Рудольф выиграла забег на 100, 200 и 400 метров в команде.

Форенс Гриффит-Джойнер – известная американская легкоатлетка. Её считают самой быстрой женщиной всех времен. В конце 1980 г, Флоренс стала известной на весь мир, благодаря своим спортивным результатам и достижениям, выиграв 3 золотые медали на Олимпийских играх в 1988 г. и установив рекорды в беге на 100 и 200 метров.

Мужчины долгое время задумываются о вопросе возможного повреждения женских репродуктивных органов при занятии спортом, а между тем, женщины выступают во все более разнообразных дисциплинах. Однако должны быть аргументы, почему женщины не должны заниматься определенными видами спорта [2].

По мнению женщин, потенциальные повреждения женских репродуктивных органов являются мифом, который создают мужчины. Медицинская комиссия Международного олимпийского комитета в 2011 году установила: „Обзор данных по травмам показал, что нет ни одного доказательства повышения риска повреждения женских репродуктивных органов“. За идею равенства в спорте женщины борются по сей день.

Спортивная медицина, которая имеет свое веское слово в женском спорте, представлена преимущественно мужским полом. Доводы против экстремальных спортивных состязаний среди женщин, против бега на длинные дистанции и других кардио- и силовых нагрузок биологически обоснованы: женщина уже по своему телосложению менее подходит для спорта, чем мужчина – она меньше, легче и слабее; ее мускулатура слабее поддается тренировке, а сильно развитая мускулатура наносит ущерб ее красоте. Соревновательный спорт мешает женщине осуществлять свою жизненную задачу в качестве матери и жены. За всеми этими аргументами стоит представление о существовании образа женщины, созданное мужчинами и обществом в целом.

Таким образом, в современном женском спорте сложилось противоречие между весьма убедительными доводами медиков об опасности спортивных занятий для здоровья спортсменок и социальной ситуацией, когда большинство спортсменок оценивают спортивную деятельность как важный элемент стиля жизни, необходимый для самореализации.

Следует очертить границы разумности и действительной опасности для женщин в занятиях спортом. Надеемся, что скоро будут предложены новые методики тренировки и практические рекомендации для тренеров, работающих с женщинами в спорте высших достижений.

Природа наделила женщин сложными физиологическими процессами, которые не имеют аналогов у мужчин. Изменения отношений между функциональными системами индивидуумов с различной гендерной принадлежностью могут существенно отличаться в ответ на одни и те же внешние и внутренние воздействия. Анализ спортивных достижений лучших спортсменок мира свидетельствует о том, что высокий духовный потенциал, огромная работоспособность и упорство в достижении цели позволяют спортсменкам систематически покорять рекордные вершины [4].

Закономерности формирования приспособительных реакций женского организма к изменениям внешней и внутренней среды недостаточно изучены. Можно предположить, что это связано с необходимостью рассматривать специфические процессы адаптации женщин с учетом биологических особенностей их организма: циклических изменений функций всех систем в связи с гормональными перестройками на протяжении менструального цикла.

Физические нагрузки в спорте высших достижений рассматривают как экстремальные условия, требующие максимально возможной мобилизации функциональных резервов организма спортсмена. Поэтому на протяжении многих лет целью научных исследований было изучение закономерности адаптационных реакций организма спортсменок на большие физические нагрузки с учетом фаз менструального цикла. Что касается разницы между нагрузками на женский организм на тренировках с отягощением и на тренировках при стандартных нагрузках, нужно заметить, что в различные периоды развития женского организма, организм спортсменки реагирует по-разному, как например, в фазы менструации и постовуляции у спортсменки возрастает работоспособность, чего нельзя сказать о морально-психологическом настрое.

Возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене выдвигает новые проблемы, решение которых должно привести к повышению эффективности тренировочного процесса. В настоящее время существует острая необходимость в оптимизации современной системы спортивной тренировки женщин, специализирующихся в спорте высших достижений. Мы считаем, что в ближайшем будущем будут разработаны новые методы и программы тренировок, которые адекватно и без последствий помогут слабому полу подняться на мировые и олимпийские высоты.

В заключении следует отметить некоторые тенденции, которые характерны для развития женского спорта:

- короткий период спортивной карьеры;
- омоложение женского спорта;

- эмансипация спорта;
- высокая оценка женщинами влияния спорта на их внешность и здоровье;
- ведущая мотивация спортсменок.

Также необходимо отметить, что в современном спорте имеется модная тенденция к смешению мужского и женского спорта. Существует не так много смешанных командных соревнований, например, танцы на льду, верховая езда, бадминтон или теннис, которые изначально служили для знакомства мужчин и женщин. Однако во многих соревнованиях женщины следуют за мужчинами, например, санный спорт, горные лыжи или биатлон. В конце соревнований баллы мужчин и женщин суммируются. Причиной тому называются различные физические возможности мужчин и женщин. Схожая ситуация состоит и с командными прыжками в воду, где женщины прыгают за мужчинами, а не вместе с ними. Сами прыгуньи говорят, что мужчины могут прыгать выше или делать сальто с большим размахом. Однако в скором времени оба пола должны будут перенести прыжки в воду на 3-метровый трамплин и уравнять различные физические условия. И уже устранена еще одна несправедливость в мире спорта: в синхронное плавание допущены мужчины. Они соревнуются в смешанных дуэтах.

Литература

1. Дамадаева А.С. Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 45-47.
2. Колчина Т.Ф., Емельянова М.А. Проблемы нарушения пищевого поведения у спортсменов в спорте высших достижений // Наука и современное общество: взаимодействие и развитие. – 2016. – № 1 (3). – С. 25-29.
3. Benedikt Voigt. Frauen und Männer im Sport: Eine Frage der Gleichberechtigung [Электронный ресурс] // der Tagesspiegel. 2014. 15 декабря. – URL: <http://www.tagesspiegel.de/sport/frauen-und-maenner-im-sport-eine-frage-der-gleichberechtigung/11116906.html> (дата обращения: 10.07.2017).
4. Günter Müller. Frauen und Sport: Energischer Kampf um Gleichstellung [Электронный ресурс] // die Frankfurter Allgemeine Zeitung. Дата обновления: 22.04.2002. – URL: <http://www.faz.net/aktuell/sport/frauen-und-sport-energischer-kampf-um-gleichstellung-162440.html> (дата обращения: 10.07.2017).
5. Konrad Pasdien. Das Image der Frau im Sport [Эл. ресурс]//die Zeit. 2012. 22 ноября. – URL: <http://www.zeit.de/1965/04/das-image-der-frau-im-sport> (дата обращения: 17.10.2017).

References

1. Benedikt Voigt. Frauen und Männer im Sport: Eine Frage der Gleichberechtigung [Elektronnyiy resurs] // der Tagesspiegel. 2014. 15 Dec. – URL: <http://www.tagesspiegel.de/sport/frauen-und-maenner-im-sport-eine-frage-der-gleichberechtigung/11116906.html> (data obrascheniya: 10.07.2017).
2. Günter Müller. Frauen und Sport: Energischer Kampf um Gleichstellung [Elektronnyiy resurs] // die Frankfurter Allgemeine Zeitung. Data obnoblaniya: 22.04.2002. – URL: <http://www.faz.net/aktuell/sport/frauen-und-sport-energischer-kampf-um-gleichstellung-162440.html> (data obrascheniya: 10.07.2017).
3. Konrad Pasdien. Das Image der Frau im Sport [Elektronnyiy resurs] // die Zeit. 2012. 22 noyabrya. – URL: <http://www.zeit.de/1965/04/das-image-der-frau-im-sport> (data obrascheniya: 17.10.2017).
4. Damadaeva A.S. Vliyanie zanyatiy sportom na gendernyye harakteristiki lichno-sti zhenschin // Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2010. – № 3(61). – S. 45-47.
5. Kolchina T.F., Emelyanova M.A. Problemy narusheniya pischevogo povedeniya u sportsmenov v sporte vyisshih dostizheniy // Nauka i sovremennoe obschestvo: vzaimodeystvie i razvitie. – 2016. – № 1 (3). – S. 25-29.

Контактная информация: tkolchina84@mail.ru

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ В ДИСЦИПЛИНЕ «ХИП-ХОП»

Дегтярева Д.И., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Палкин А.В., магистрант

Волгоградский государственный социально-педагогический университет, Волгоград

Структура подготовки спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой в дисциплине «хип-хоп», обширна и имеет ряд особенностей. Это связано, прежде всего, с большим разнообразием используемых танцевальных стилей в структуре соревновательной композиции, а также ее высокой интенсивностью. Авторами статьи представлено содержание учебно-тренировочных занятий по дисциплине «хип-хоп» высококвалифицированных

спортсменов в разные периоды подготовки с использованием специально подобранных средств, элементов различных стилей хип-хопа и методов тренировочного воздействия.

Ключевые слова: фитнес-аэробика; хип-хоп; студенты; физическая подготовка.

PHYSICAL TRAINING FOR HIGHLY QUALIFIED ATHLETES SPECIALIZING IN HIP-HOP AS A PART OF FITNESS-AEROBICS PROGRAM

Degtyareva D.I., Ph.D. of Pedagogic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Palkin A.V., Graduate

Volgograd State Social and Pedagogical University, Volgograd

The training structure of athletes engaged in hip-hop, as a part of fitness aerobics, is extensive and has a number of features. This is due, above all, to the great variety of dance styles used in sports composition as well as its high intensity. The authors presented the hip-hop training session plan for top class athletes with the use of special materials, various styles of hip-hop movements and teaching techniques.

Keywords: fitness-aerobics; hip-hop; students; physical training.

Структура многолетнего учебно-тренировочного процесса зависит от ряда неоспоримых факторов. Каждый тренер по фитнес-аэробике, как и в любом другом виде спорта, подбирает оптимальные средства и методы, которые он применяет для достижения поставленной цели [1; 3]. Нами были проведены исследования по определению структурных компонентов физической подготовки, применяемых при подготовке высококвалифицированной команды G STYLE, выступающей в категории «хип-хоп». Необходимо отметить, что данный спортивный коллектив на момент исследования входил в «топ-уровень» не только в России, но и на международной арене.

Физическая подготовка спортсменов фитнес-аэробики осуществляется в процессе занятий. Она состоит из общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Средства ОФП направлены на развитие силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. ОФП – основа специальной физической подготовки, цель которой подготовить занимающихся к овладению техникой основных стилей хип-хопа.

Средства СФП развивают физические качества, необходимые для определенного стиля хип-хопа и овладения конкретным акробатическим элементом. Качественно СФП определяются спортивные достижения спортсменов хип-хоп аэробики.

Для совершенствования различных стилей хип-хопа, для развития быстроты применяются различные упражнения для рук, туловища и ног в быстром темпе. Особенно полезны быстрые силовые упражнения. Данный вид качества служит для овладения такого стиля, как LOCKING.

Несомненно, что лучшим средством для совершенствования координационных способностей являются сами соревнования и тренировка, которая максимально приближена к соревновательным условиям, а также изменение размеров площадки и увеличение амплитуды хип-хоп хореографии. Также для развития данного качества можно использовать элементы спортивных игр таких, как баскетбол. Широко применяются и акробатические элементы, так как их сложность высоко оценивается судьями [2].

Для увеличения эластичности связочного аппарата используются дополнительные средства подготовки спортсмена по фитнес-аэробике такие как: классический станок, модерн, контемп.

Немаловажную роль в подготовке спортсменов играет такое физическое качество, как выносливость. Она влияет на выполнение соревновательной композиции. Номер необходимо выполнять без снижения его динамики и с сохранением техники стилей хип-хопа.

Спортсмену по фитнес-аэробике необходима как общая выносливость, так и специальная. Мы развивали общую выносливость такими средствами как: длительная ходьба с различными элементами хип-хоп направлений, бег и т.д., что способствует развитию специальной выносливости, т.е. способности выполнять хип-хоп хореографию в соревновательной композиции без потери интенсивности и техники выбранных стилей. Средством развития специальной выносливости является многократное повторение соревновательной композиции в изменяющихся условиях в сочетании с идеомоторной тренировкой. Соотношение объема ОФП и СФП изменяется в процессе многолетней тренировки в сторону увеличения удельного веса СФП.

Упражнения, используемые на тренировке в различные периоды подготовки

На протяжении всей разминки все упражнения выполняются на «баунс» (мягкое сгибание и разгибание ног в коленном суставе в такт музыке, который держит ровный ритм трека):

- упражнения для мышц головы и шеи (круговые вращения, наклоны вправо-влево, вперед-назад, движения головой вправо-влево (плечи на месте!) изолированно от всего тела);

- упражнения для мышц плечевого пояса: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, круговые вращения одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;

- упражнения для мышц грудной клетки: движения вперед-влево – назад-вправо, затем в обратную сторону, тоже, но смещение грудной клетки в восемь точек зала изолированно от плеч и таза, движение вперед-центр – назад-центр, «ваин» – круговые вращения вправо-влево;

- упражнения для мышц туловища: наклоны туловища (влево-назад – вправо-вперед) и круговые вращения;

- упражнения для мышц таза (круговые – в правую и в левую стороны);

- упражнения для мышц нижних конечностей: вращение ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутри и наружу), круговые вращения коленей стоя (внутри и наружу) при помощи рук; вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу, ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая – на пятке (движение вправо-влево);

- вращение рук в плечевых, локтевых, лучезапястном (вперед-назад, внутрь-наружу) суставах, вращение рук в локтевом суставе с удержанием локтей на уровне плеч.

Растяжка:

- в полуприседе (вправо-влево);

- шпагат продольный;

- шпагат поперечный;

- наклоны туловища к ногам сидя и в положение стоя.

Прыжки:

- на одной и двух ногах вверх;

- ноги вместе-врозь, вперед-назад;

- из полного и полу приседа;

- через препятствие.

В процессе физической подготовки спортсменов в различных периодах используются следующее **методы тренировочного воздействия:**

1. Методы согласования движений с музыкой.

2. Метод расчлененного обучения.

3. Сопряжённый метод.

4. Непрерывный метод.

Методы согласования движений с музыкой

Данный метод способствует хорошему овладению двигательными умениями в сочетании с музыкой и их выполнению, что является неотъемлемой частью подготовки спортсменов по фитнес-аэробике в дисциплине «хип-хоп», а также формированию внутримышечной координаций и амплитуды движений, что является технической подготовкой спортсмена.

Метод расчлененного обучения

При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

4. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Сопряжённый метод

Данный метод позволяет сочетать техническую и физическую подготовку (одновременное развитие физических качеств и совершенствование техники выполнения элементов и связок, составляющих основу композиций).

Непрерывный метод

Он характеризуется однократным непрерывным выполнением всех элементов, связок и композиций в целом; способствует развитию общей выносливости, а также воспитанию специальной выносливости.

Структура учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие проходит в форме урока. Продолжительность урока в разные периоды подготовки составляет 3 часа, где подготовительная часть – 30 мин, основная часть – 120 мин, заключительная часть – 30 мин.

Подготовительная часть урока

Основной задачей является подготовка организма к предстоящей тренировочной нагрузке. В данной части урока разминка включает в себя упражнения на координа-

цию, упражнения, выполняемые с наибольшей амплитудой под музыку HIP-HOP. Основным упражнением в разминке и в HIP-HOP является «баунс» – сгибание разгибание ног в коленном суставе. Также в этой части используются шаги из OLD- SCHOOL- старой школы хип-хопа, куда входят 4 стиля: Breik, loking, popping, hip-hop.

Основная часть

Содержание основной части урока различно во всех периодах подготовки. В переходном и подготовительном периоде идет совершенствование техники старой школы (Old – Scholl) хип-хоп. Основное внимание уделяется технике poppinga. Это сложно-координационный стиль, который представляет собой резкое сокращение мышц (pop) в такт музыки и изоляцию различных частей тела как по отдельности, так и одновременно. На основе старой школы мы совершенствуем как физические, так и профессиональные качества.

После чего идет отработка соревновательной композиций (техника исполнения и сложность, музыкальность и ее интерпретация, разнообразие и креативность, визуальные образы и перестроения, командная работа).

В соревновательном периоде подготовки идет совершенствование техники стилей соревновательной композиции, отработка перестроений, визуальных образов, командной работы на площадке, съемка композиции: работа над ошибками, изменение композиции, визуальных образов с целью улучшения сложности и техники соревновательной композиции.

Заключительная часть

Заключительная часть во всех периодах подготовки включает в себя: идеомоторную тренировку соревновательной композиции, ОФП, СФП, упражнения на растяжку, обучение и совершенствование акробатических элементов.

Ниже представлено содержание учебно-тренировочных занятий по дисциплине «хип-хоп» в переходном, подготовительном и соревновательном периодах подготовки (таблица 1).

Таблица 1

Структура учебно-тренировочных занятий в разные периоды подготовки

Переходный период подготовки	Подготовительный период подготовки	Соревновательный период подготовки
Летние тренировочные сборы и составление композиций	Совершенствование композиций и прикидка	Совершенствование композиций, соревнования
Подготовительная часть урока 30 мин		

<i>Продолжение таблицы 1.</i>		
Бег, разучивание и совершенствование базы хип-хопа (old-school)	Бег, база хип-хопа, повторение хореографии композиций	Бег, база хип-хопа, повторение хореографии соревновательной композиций
Основная часть 120 мин		
На основе изученных элементов базы хип-хопа придумывание техник, простые движения выполнение в более сложных (темп музыки, использование ракурсов, во время выполнения базового шага добавить работу головой, руками, грудью) Изучение техники роринга, посещение мастер классов лучших танцоров России и зарубежья	Совершенствование соревновательной композиции (отработка каждого элемента хореографии, работа над образом композиции, равнение в перестроение) - техника и сложность - музыкальность - разнообразие и креативность - визуальные образы и перестроение - командная работа Выход на прогоны композиций	Совершенствование соревновательных композиций по выбранным стилям в данной композиции, выход на 6 прогонов Соревнования
Заключительная часть		
ОФП, СФП, упражнения на гибкость, акробатические элементы, которые будут в соревновательной композиции	Идеомоторная тренировка, ОФП, СФП, упражнения на гибкость, акробатические элементы	

Заключение. Учебно-тренировочный процесс команды G STYLE основывался на специально подобранных средствах: упражнения на развитие физических качеств общего и специализированного направления; акробатические, танцевальные элементы, тематические упражнения (в зависимости от темы соревновательной композиции), а также элементы различных стилей хип-хопа. Были использованы методы: метод согласования движений с музыкой, метод расчлененного обучения, сопряжённый метод, непрерывный метод.

Литература

1. Дегтярева Д.И., Палкин А.В. «Хип-хоп» в системе фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – 63 с.
2. Дегтярева Д.И., Палкин А.В. Динамика изменений показателей физической подготовленности занимающихся хип-хоп-аэробикой в структуре макроцикла // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 3 (21). – С. 14-19.
3. Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей

детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 28-29 октября 2010 г.). – Волгоград: ВГАФК, 2010. – С. 91-95.

References

1. Degtyareva D.I., Palkin A.V. «Hip-hop» v sisteme fitnes-aehrobiki: uchebnometodicheskoe posobie. – Volgograd: FGBOU VO «VGAFK», 2017. – 63 s.
2. Degtyareva D.I., Palkin A.V. Dinamika izmenenij pokazatel'j fizicheskoj podgotovlennosti zanimayushihcya hip-hop aehrobikoj v strukture makrocikla // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2017. – № 3 (21). – S. 14-19.
3. Zajceva G.A., SHimonin A.I., Kramina S.V. Fitnes-aehrobika. Primernye programmy sportivnoj podgotovki dlya sistemy dopolnitel'nogo obrazovaniya detej detskoyunosheskih sportivnyh shkol, specializirovannyh detsko-yunosheskih shkol olimpijskogo rezerva // Aktual'nye problemy razvitiya sportivnyh tancev, aehrobiki i fitnesa: sbornik trudov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Volgograd, 28-29 oktyabrya 2010 g.). – Volgograd: VGAFK, 2010. – S. 27-29.

Контактная информация: winston555@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ СТЕП-АЭРОБИКОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ХИП-ХОПА СО СТУДЕНТКАМИ 18-20 ЛЕТ, НАПРАВЛЕННОГО НА ОПТИМИЗАЦИЮ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА

Кленина Я.С., студентка

Дегтярева Д.И., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

В настоящее время наблюдается тенденция нарастающей гиподинамии среди молодёжи. Одним из способов решения данной проблемы могут выступать средства оздоровительной аэробики, особенно популярной среди студентов. В связи с этим авторы предположили, что занятия по степ-аэробике с элементами хип-хопа для студентов 18-20 лет будут способствовать оптимизации их двигательной активности, что, несомненно, приведет к улучшению показателей антропометрии и состава веса тела за-

нимающихся. Представлено содержание экспериментального занятия по степ-аэробике с элементами хип-хопа, приведены исходные данные исследуемых показателей.

Ключевые слова: хип-хоп; студентки; степ-аэробика.

**THE CONTENT OF A STEP AEROBICS CLASS WITH HIP-HOP MOVEMENTS
FOR FEMALE STUDENTS AGED 18–20 AIMED AT IMPROVING
ANTHROPOMETRIC INDICATORS, WEIGHT AND BODY COMPOSITION**

Klenina Ya.S., Undergraduate

Degtyareva D.I., Ph.D. of Pedagogic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Currently there is a trend of increasing physical inactivity among young people. One of the ways to solve this problem can be aerobic exercises that are especially popular among female students. In this regard, the authors suggest that step aerobics classes with hip-hop movements for female students aged 18-20 will allow to increase their physical activity and lead to improving their anthropometric indicators, weight and body composition. The article presents the content of an experimental step aerobics class with hip-hop movements, and also the basic data of the indicators under study.

Keywords: hip-hop; female students; step aerobics.

В современных реалиях наблюдается тенденция нарастающей гиподинамии среди молодёжи. Одним из способов решения данной проблемы могут выступать средства оздоровительной аэробики. Сейчас она является одной из самых популярных форм занятий физической культурой, в особенности среди девушек [1]. Многочисленными авторами доказано, что занятия по степ-аэробике оказывают положительный эффект на организм занимающихся. Но в тоже время стандартные, шаблонные уроки не приводят к необходимым результатам, так как не способствуют повышению эмоционального фона и интереса занимающихся [3]. В связи с вышеизложенным, мы предположили, что занятия, которые будут включать в себя современные танцевальные стили, в том числе и хип-хоп, будут способствовать оптимизации двигательной активности студенток на занятиях по степ-аэробике, что, несомненно, приведет к улучшению показателей антропометрии и состава веса тела занимающихся.

В эксперименте принимали участие студентки 1 курса кафедры ТСиА специализации «фитнес-аэробика», составляющие контрольную и экспериментальную группы

по 6 человек в каждой. Для объективности результатов исследования нами в октябре 2017 года был проведен первоначальный срез оценки антропометрических показателей и состава веса тела студенток. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Уровень антропометрических показателей и состава веса тела
девушек 18-20 лет в начале эксперимента**

Параметры	Сентябрь		t	Норма	
	КГ	ЭГ			
Вес	61,05±6,11	59,25±4,11	0,28	60-65	
Жировой компонент	21,2±3,25	21,1±2,52	0,11	22 - 26,9	
Содержание воды	52,32±3,58	51,20±3,48	0,22	52 - 55,9	
Мышечная масса	28,2±4,22	29,2±2,18	0,22	34,9 - 37,2	
Костный компонент	5,67±1,08	5,87±0,68	0,30	5,7 - 6,8	
ИМТ	22,96±4,2	21,89±2,1	0,35	22 - 24,9	
Плечо	26,1±1,5	24,1±0,98	1,11	24,5±2	
Талия	76,46±4,27	73,41±2,18	0,63	59 - 67	
Ягодицы	97,47±5,1	94,78±4,1	0,41	88 - 96	
Бедро	57±4,1	55,2±2,18	0,38	53- 55	
Голень	35,38±3,2	33,28±2,2	0,54	33,8±2,3	
Экскурсия	И.п.	95,15±4	93,58±2,9	0,32	95- 97
	Вдох	97,18±5,1	95,79±3,21	0,39	97-99
	Выдох	94,00±5	92,76±4	0,35	93-94

Исходя из данных таблицы 1, можно сделать вывод, что исходный вес девушек обеих групп до начала занятий находится в норме. Жировой компонент в начале эксперимента – ниже допустимого предела по норме данного показателя. Это связано прежде всего с тем, что большинство девушек поступили в физкультурную академию, имея спортивные достижения и регулярную физическую нагрузку. Содержание воды, костный компонент и индекс массы тела в норме. Обхватные размеры превышает норму для данных показателей: плечо – на 2 см, талия – на 17 см, ягодицы – на 9 см, бедро – на 4 см и голень – на 2 см. Экскурсия грудной клетки незначительно превышает нормативные показатели. Объем грудной клетки в покое больше на 0,15 см, при вдохе – на 0,18см, а при выдохе – на 1 см.

Педагогический эксперимент мы проводим с 1 сентября 2017 года по настоящее время на кафедре ТСиА. Занятия проходят два раза в неделю по 90 минут. Всего будет проведено 45 занятий. Контрольная группа занимается по стандартному содержанию урока по степ-аэробике, а экспериментальная группа в основной части занятия исполь-

зует разработанную нами методику. Она представляет собой совокупность средств (аэробные шаги, композиции связок, движения хип-хопа, а также комплексы упражнений общеразвивающего воздействия) функциональной подготовки и методов практических (согласования движений с музыкой, строго регламентированного упражнения) и словесно-наглядных, основной формой организации которой является основная часть тренировочного занятия. Она начиналась с разучивания отдельных движений, которые применялись в танцевальной композиции.

В аэробной части задействовались только базовые шаги аэробики (V-step, Mambo, T-up, knee up, Kearnl , Chasse, kick, Step-lift, March, crossstep).

В начале эксперимента мы не использовали сложные повороты, перемещения в пространстве, а также отсутствовали прыжки, наскоки и подскоки. Темп составлял 135-140 уд/мин. Вся танцевальная композиция состояла из трех блоков, которые мы разучивали на протяжении занятий.

В каждый блок мы добавляли элементы хип-хопа, современных танцев и соединяли все в единую танцевальную композицию.

Хип-хоп движения использовались из следующих стилей:

- new style
- house
- dancehall

Каждый танцевальный элемент разучивался в подготовительной части занятия сначала в медленном темпе, а затем в заданном (130-140 уд/мин) [2].

Темп музыкального сопровождения мы меняли во второй части занятия для совершенствования техники выполнения танцевальной связки.

В начале первого блока темп снижался в 2 раза, во втором блоке мы возвращались к обычному темпу, в третьем блоке мы увеличивали скорость выполнения движений на 25%.

В дальнейшем, после того, как занимающиеся адаптировались к изменениям в темпе, происходила смена порядка изменения темпа. В первом блоке скорость движений увеличивалась, во втором – уменьшалась и в третьем – возвращалась к обычному темпу.

С каждым занятием сложность движений увеличивалась. Добавлялись сложные повороты, наскоки и в каждый блок добавлялось больше движений хип-хопа и других стилей, которые в процессе занятий усложнялись, а также увеличивалась сложность изменения темпа музыки.

Деятельность занимающихся на занятии была организована фронтальным способом, т.е. упражнения и танцевальные композиции выполнялись одновременно.

Каждый блок состоял из элементов, выполняемых на 16 счетов.

Ниже представлен примерный комплекс танцевальной связки с использованием элементов хип-хопа:

1. V-step, Toprock, Mambo, Knee up.
2. Cross step, March, house, kick.
3. Mambo, V-step, Hey gayel, Knee up.

На данный момент исследование продолжается, и результаты проделанной работы будут представлены в дальнейшем.

Литература

1. Баширова Ю.М., Прописнова Е.П., Дегтярева Д.И. Исследование динамики антропометрических показателей и состава веса тела у девушек 19-24 лет, занимающихся степ-аэробикой // Фитнес-аэробика-2016: материалы Всероссийской научно-практической конференции / под ред. М.Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 52-54.
2. Дегтярева Д.И., Палкин А.В. «Хип-хоп» в системе фитнес-аэробики: учебное пособие. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – 63 с.
3. Пивнева М.М., Румба О.Г. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы: монография. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 188 с.

References

1. Bashirova Yu.M., Propisnova E.P., Degtyareva D.I. Issledovanie dinamiki antropometricheskikh pokazateley i sostava vesa tela u devushek 19-24 let, zanimayuschikhsya step-aerobikoy // Fitnes-aerobika-2016: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferencii / pod red. M.Yu. Rostovcevoy. – M.: RGUFKSMiT, 2017. – S. 52-54.
2. Degtyareva D.I., Palkin A.V. «Hip-hop» v sisteme fitnes-aerobiki: uchebnoe posobie. – Volgograd: FGBOU VO «VGAFK», 2017. – 63 s.
3. Pivneva M.M., Rumba O.G. Ozdorovitel'naya aerobika v fizicheskom vospitanii studentov s ogranichennymi vozmozhnostyami serdechno-sosudistoy sistemy: monografiya. – Belgorod: ID «Belgorod» NIU «BelGU», 2013. – 188 s.

Контактная информация: winston555@yandex.ru

ПОИСК ПРОБЛЕМЫ В УПРАВЛЕНИИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Леонова А.Д., магистрант

Бондаренко М.П., кандидат экономических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Главная цель системы управления персоналом в спортивной организации – это создание результативных мотиваций, обеспечение высоких результатов спортсменов, их продуктивное использование, профессиональное и социальное развитие. Достигнуть все вышеперечисленное можно не столько с хорошей материально-технической базой, сколько со слажено работающим коллективом. Для уточнения основных проблем в работе коллектива детской спортивной школы был проведен опрос 130 человек. Респондентами выступили преподаватели, административные работники, специалисты, а также дети, обучающиеся в данной спортивной школе. Анализ результатов опроса позволил выделить наиболее значимые проблемы для основных участников учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная организация; управление в сфере физической культуры и спорта; спорт.

RESEARCH IN MANAGEMENT PROBLEMS AT THE SPORTS SCHOOL

Leonova A.D., Graduate

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

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The main goal of personnel management system in a sports organization is to create effective motivations, ensure high results of athletes, their productive use, professional and social development. All of the above can be achieved not only with a good material and technical facilities, but also with a well-coordinated team. A survey of 130 people was conducted to clarify the main problems in the work of the children sports school staff. The respondents were teachers, administrative staff, specialists, as well as children attending the sports school. The analysis of the survey results allowed identifying the most significant problems as seen by the main participants of the training process.

Keywords: sports organization; management of physical education and sport; sport.

Сегодня проблемам управления человеческим капиталом уделяется всё больше внимания, так как именно эта часть ресурсов может стать важнейшим аспектом для достижения необходимых конкурентных преимуществ [6]. Человеческий капитал как основной ресурс спортивной организации является самым нестабильным звеном, подверженным многим рискам. Актуальность данной темы заключается в том, что любой спортивной организации требуется поиск методов улучшения своей работы для того, чтобы быть конкурентоспособной в области спорта.

Важной составной частью государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и спорта [3]. Проблема сохранения и развития системы спортивных школ является частью целостной системы развития физической культуры и спорта. Основное направление государственной политики в сфере ФКиС – это развитие детско-юношеского, резервного спорта и привлечение населения к занятиям физической культурой. Одним из показателей социально-экономического развития страны является количественно-качественная характеристика спортивных школ.

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

На современном этапе развития науки и практики деятельность в спортивной области управления персоналом рассматривается как стратегическая составляющая эффективности деятельности всей организации в целом [5]. Современные концепции управления персоналом основываются на признании возрастающей роли личности работника, на знании его мотивационных установок, умении их формировать и направлять в соответствии с задачами, стоящими перед спортивной организацией. Главная цель системы управления персоналом в спортивной организации – это создание результативных мотиваций, обеспечение высоких результатов спортсменов, их продуктивное использование, профессиональное и социальное развитие [6].

Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях еще не в полной мере соответствует современным требованиям модернизации учебно-воспитательного процесса. Сегодня требуется переработка учебных программ, повышение качества оказания образовательных услуг учащимся, внедрение инновационных педагогических методик в учебный процесс по физическому воспитанию, качественная профессиональная подготовка педагогических кадров.

Более подробно разберем проблемы управления персоналом на примере «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва» (далее «СДЮСШОР»).

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

Сайт: <http://sportrezerv.volgograd.ru/> [4].

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

Всего в ГКУВО ДОД «СДЮСШОР» занимается 2026 человек. В спортивной школе работает 84 тренера-преподавателя и 65 административных работников, специалистов и прочего персонала. Организационная структура организации представлена на рисунке 1.

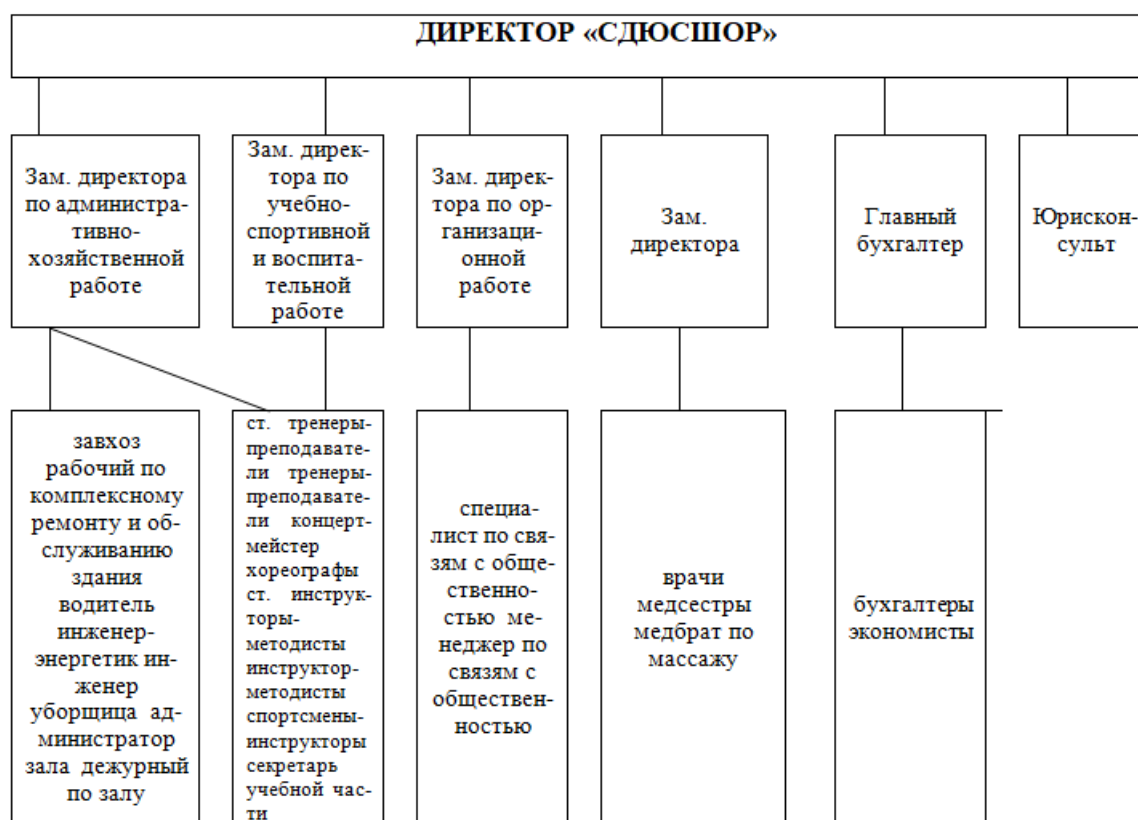


Рис. 1. Организационная структура ГКУВО ДОД «СДЮСШОР»

Учреждение работает по программам, составленным в соответствии с типовыми программами по видам спорта: борьба на поясах, велоспорт-маунтинбайк, велоспорт-

шоссе, восточное боевое единоборство, дзюдо, каратэ, кикбоксинг, спортивная акробатика, спортивная борьба, теннис, тхэквондо, художественная гимнастика, ушу [4].

Для выявления основных проблем в «СДЮСШОР» нами был проведен опрос. Респондентами выступили преподаватели, административные работники, специалисты, а также дети, обучающиеся в данной спортивной школе.

Дата проведения опроса: сентябрь 2017 г. – ноябрь 2017 г. Опрос проводился в несколько этапов. В нем приняли участие 130 человек. Были составлены листы-опросники 2 типов:

1. Для тренерско-преподавательского состава.
2. Для учащихся-спортсменов.

В сентябре 2017 г. опрос проводился среди персонала «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва». Количество опрошенных – 39 человек.

Респондентам был задан вопрос: «*Какие проблемы Вы можете назвать основными в детско-юношеской спортивной школе?*» На диаграмме представлены результаты опроса в процентах (рис. 2)



Рис. 2. Результаты опроса персонала ГКУВО ДОД «СДЮСШОР»

В результате опроса были выявлены основные проблемы данной организации.

Ответили, что основной проблемой является **нехватка спортивных сооружений**, 13%. Из-за этого учебному отделу сложно составлять расписание, так как часто преподавателям нужно одно и то же оборудование, в связи с этим часто преподаватели проводят тренировки в одном зале, используя одни и те же спортивные сооружения.

Рассказали о том, что **конфликты между тренерами-преподавателями** также являются одной из основных проблем спортивной школы, 19% респондентов. Каждый преподаватель хочет донести до своих учеников информацию в полном объеме, показать теоретические знания на практике, но из-за нехватки спортивных сооружений у них это не всегда получается. Из-за этого и возникают конфликты между тренерами. Также преподавательский состав часто жалуется на учебный отдел, который составляет расписание.

Не менее важной проблемой 30% считают **напряженную обстановку в коллективе**. Напряженная обстановка обусловлена практически тем же самым, что и в предыдущем случае. Тренеры постоянно находятся в напряжении, они понимают, что очередную тренировку они проведут без спортивных сооружений и не покажут своим ученикам навыки в своей профессиональной среде. Выходит, что рост положительного экономического поведения людей затрудняется и не экономическими компонентами мотивации его деятельности [2]. Они понимают, что перед тем, как начать урок, они должны подыскать зал, где смогут найти альтернативный вариант для проведения своего урока или тренироваться в том же зале, где уже проводится урок.

Самой основной проблемой сотрудники назвали **напряженную обстановку между тренерами-преподавателями**. Это обусловлено тем, что в сфере образования было проведено сокращение и уменьшение заработной платы, и, возможно, в ближайшее время сокращение будет проведено снова, так как в области дефицит бюджетирования. Люди боятся, что они могут потерять работу или у них резко снизится доход.

Кроме того, 38% респондентов ответили, что в последнее время очень **часто меняется персонал** в спортивной школе, что связывают с недостаточной мотивацией персонала. Так же респонденты отмечают, что не все выдерживают напряженную обстановку в коллективе. Из-за маленьких зарплат специалисты с опытом уходят в другие организации с более достойной зарплатой, тем самым школа лишается профессионалов. В школу приходят студенты-выпускники для того, чтобы набраться опыта, но как только появляется возможность, они сразу уходят на новое более выгодное место работы. О методологии построения систем стимулирования и формирования мотивации персонала написано достаточно много, но на что хотелось бы обратить внимание. В

первую очередь на то, что российские руководители пытаются выстраивать собственные модели оценки, стимулирования и мотивации, исходя из конкретных условий деятельности [1]. На наш взгляд, руководству школы необходимо пересмотреть методы стимулирования мотивирования персонала для удержания молодых специалистов в стенах школы.

В октябре 2017 г. нами был проведен опрос среди учеников «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва». Количество опрошенных – 91 человек. Респондентам был задан вопрос: «*Какие проблемы Вы можете назвать основными в детско-юношеской спортивной школе?*» На диаграмме представлены результаты опроса в процентах (рис. 3).



Рис. 3. Результаты опроса учеников ГКУВО ДОД «СДЮСШОР»

В результате опроса учеников были выявлены основные проблемы в данной организации:

- ответили, что в школе **нет проблем**, 4% учеников спортивной школы;
- **не смогли дать ответа** на заданный вопрос 36% опрошенных;
- утверждают, что на занятиях им **не хватает спортивных сооружений**, так как часто в одном зале находятся по несколько групп, 28% учеников. В связи с этим, образуется очередь на сооружения, и остаётся мало времени для отработки определен-

ных упражнений с тренером-преподавателем, от чего падает эффективность тренировок;

- считают, что основной проблемой в школе является **частая смена преподавателей**, 32% учеников. Дети не успевают привыкнуть к тренерскому составу, у всех тренеров свои методы работы. Детям очень сложно адаптироваться к новым людям и к новым методам тренировок. В связи с этим, эффективность тренировок также снижается.

Таким образом, исходя из результатов опроса работников и учеников «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва», можно сделать вывод о том, что основной проблемой в школе является:

- частая смена преподавательского состава;
- отсутствие нужного количества спортивных сооружений;
- напряженная обстановка между тренерами-преподавателями;
- возникновение конфликтных ситуаций между сотрудниками;
- напряженная обстановка в коллективе.

Помимо проведения опроса, было проинтервьюировано руководство спортивной школы в лице директора и старшего тренера, для уточнения сущности проблем в спортивной школе. Главная цель исследования достигнута – выявлены основные проблемы в управлении персоналом спортивной организации, что позволит руководству разработать оптимальные пути решения для их устранения.

Литература

1. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 1 (3). – С. 173-177.

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

3. Бондаренко М.П., Лях М.П. Анализ организации спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в г. Волгограде // Бизнес. Образование. Право. – 2012. – № 2. – С. 260-265.

4. Государственное казенное учреждение Волгоградской области дополнительного образования "Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportrezerv.volgograd.ru/>

5. Леонова А.Д., Бондаренко М.П. Теоретические аспекты управления персоналом в сфере физической культуры и спорта // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 1 (19). – С. 146-155.

6. Леонова А.Д., Перфильева И.В., Бондаренко М.П. Практический опыт управления персоналом в спортивной организации на примере детско-юношеских спортивных школ // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 2 (20). – С. 69-80.

7. Похлебаева К.С., Бондаренко М.П. Сравнительная характеристика «ZEBRA FITNESS» и «ALEX FITNESS» // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 2 (16). – С. 37-44.

References

1. Bondarenko M.P. Otlichitel'nye osobennosti sistem motivacii sportivnyh organizacij ot drugih organizacij Rossii // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2012. – № 1 (3). – S. 173-177.

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

3. Bondarenko M.P., Lyah M.P. Analiz organizacii sportivnoj i fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty v g. Volgograde // Biznes. Obrazovanie. Pravo. – 2012. – № 2. – S. 260-265.

4. Gosudarstvennoe kazennoe uchrezhdenie Volgogradskoj oblasti dopolnitel'nogo obrazovaniya "Specializirovannaya detsko-yunosheskaya sportivnaya shkola olimpijskogo rezerva" [EHlektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://sportrezerv.volgograd.ru/>

5. Leonova A.D., Bondarenko M.P. Teoreticheskie aspekty upravleniya personalom v sfere fizicheskoi kul'tury i sporta // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2017. – № 1 (19). – S. 146-155.

6. Leonova A.D., Perfil'eva I.V., Bondarenko M.P. Prakticheskij opyt upravleniya personalom v sportivnoj organizacii na primere detsko-yunosheskih sportivnyh shkol // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2017. – № 2 (20). – S. 69-80.

7. Pohlebaeva K.S., Bondarenko M.P. Sravnitel'naya harakteristika «ZEBRA FITNESS» i «ALEX FITNESS» // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2016. – № 2 (16). – S. 37-44.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ ЗРЕЛИЩ НА ШКОЛЬНОМ СТАДИОНЕ

Чистоходова О.С., студентка

Турчина Е.В., преподаватель

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

В данной работе представлены материалы, раскрывающие методические рекомендации по подготовке, организации и проведению спортивных зрелищ на различных спортивных мероприятиях. Обращено внимание на значение художественного фона в массовых спортивных праздниках. Представлена организация выступления участников художественного фона в общеобразовательных школах Волгоградской области.

Ключевые слова: спортивные зрелища; художественный фон; школьный праздник.

ORGANIZATIONAL FEATURES OF OUTDOOR SCHOOL SPORTS FESTIVALS

Chistokhodova O.S., Undergraduate

Turchina E.V., Lecturer

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article presents the method guidelines for the preparation, organization and holding artistic presentations in various sporting festivals. The authors highlight the importance of artistic displays at mass sport events. The organization of artistic displays at general education schools festivals in Volgograd region was described.

Keywords: artistic presentations; artistic display; school sports festival.

Спортивные зрелища – это важнейшее условие функционирования как вида спорта, так и физкультурно-спортивной деятельности. Хорошо организованные соревнования и спортивно-массовые мероприятия позволяют решать весьма многообразные задачи:

- повышать интерес и сознательность в занятиях физической культуры и спортом;
- быть объективной проверкой уровня и хода спортивного совершенствования атлетов;
- стимулировать дальнейшее развитие способностей и качества всех видов подготовки спортсменов и физкультурников;
- повышать морально-волевую, психологическую и тактическую готовность участников массовых спортивно-художественных представлений;
- развивать патриотизм, любовь к родине, пусть даже самой «малой» – школе, рай-

ону, городу;

- оценивать профессионализм и качество работы тренерско-педагогического состава, поощрять достойных;

- быть пропагандой вида спорта, средством его развития и пополнения контингента занимающихся и болельщиков;

- стимулировать процесс совершенствования и саморазвития как вида спорта в целом и его составляющих, так и процесса физического воспитания;

- расширять круг и географию общения тренеров и спортсменов [2; 3; 6].

Подготовку любого спортивного праздника или соревнования можно условно разделить на следующие этапы: подготовительный, основной, заключительный.

1. Организационный, или подготовительный этап

Цель – создать оргкомитет, утвердить план его работы, назначить руководителей основных структур, определить круг обязанностей и сроки выполнения основных видов работы. Руководит работой в период подготовки и проведения мероприятия главный судья соревнований или председатель оргкомитета спортивного праздника.

2. Основной этап подготовки

Наиболее сложным и важным является второй этап подготовки и организации соревнований или спортивного праздника – основной этап. В этот период проводится работа по подготовке команд к соревнованиям, выступлениям, конкурсам. Все члены оргкомитета: заместители главного судьи соревнований, главный секретарь, ответственные за информационный блок, финансирование осуществляют подготовку иллюстративного и наглядного материала, протоколов, спортивного инвентаря и оборудования, проверяют готовность основных и вспомогательных помещений. В это же время руководитель и главный судья соревнований проводят совещание по определению состояния текущих дел.

Проведение контрольных, или отчетных совещаний в период основного этапа подготовки – не менее важная работа руководителя и организатора соревнования. Для этого руководитель с главным судьей соревнований, работником, ответственным за оформление места проведения соревнований, связь с общественными организациями, концертные номера, согласовывает программу и содержание повестки отчетных (проверочных) совещаний с приглашением членов различных комиссий.

3. Заключительный этап подготовки

Третий этап организации и проведения соревнований – заключительный. Он включает подготовку рабочей и отчетной документации, приобретение наградного ма-

териала и его распределение. В этот период организуется прием команд, их оформление, проводится генеральная репетиция парада открытия и закрытия, проверка технического обеспечения, запись фонограмм. Непосредственно за день до соревнований руководитель и главный судья организуют совещание представителей, судей, на котором проводится жеребьевка, даются установки по судейству, составляются графики апробации площадки, проведения соревновательной программы.

Открытие соревнований должно проходить очень торжественно и ярко.

Парад организуют главный судья соревнований и судья при участниках, который на протяжении всех состязаний четко соблюдает график и последовательность выхода на площадку команд.

Характерной особенностью современных массовых спортивных выступлений является их высокая насыщенность по содержанию. Наряду с массовыми номерами в них включаются спортивные номера в исполнении представителей различных видов спорта, выступления на различных конструкциях и специальных снарядах, а также художественный фон, поддерживающий главное действие цветом, рисунком, движением [1; 5].

Художественный фон – это одно из выразительных средств массовых спортивно-художественных представлений. По мнению М.В. Левина (1998), фонирующая группа способствует созданию пластического образа спектакля в целом, особенно если включена в действие от начала до конца представления; укреплению масштаба отдельного эпизода, если основное действие выполняет солирующая группа, которая слишком малочисленна для стадионной площадки; образному решению отдельного эпизода.

На мероприятиях масштабного значения – это обычно большая группа людей, организованно действующая на протяжении всего представления. Ярким примером использования художественного фона в массовых спортивных представлениях служит открытие и закрытие Олимпийских игр в Москве, которые проходили на стадионе «Лужники» в 1980 году. До сих пор специалисты с благоговением обращаются к видеозаписям того уникального события, в котором принимало участие 5000 человек [1; 5].

Бесспорно, чем больше людей участвует в массовых представлениях, тем интереснее, грандиознее они смотрятся. К сожалению, далеко не всегда есть такая возможность, с одной стороны, с другой – можно и не значительными силами участников сделать хорошее спортивное выступление.

Известно, что строение стадиона диктует условия проведения спортивно-художественного представления. Так, при двухсторонней трибуне можно противоположную зрителям сторону использовать для выступления художественного фона.

В условиях школьного стадиона, где нет задней трибуны, задняя стенка может использоваться не только как зона, празднично украшенная флагами расцветивания и транспарантами, но и для выполнения фоновых упражнений. Естественно, что большого количества участников в данных условиях планировать не имеет смысла по объективным причинам [4; 5].

Так, организация выступления художественного фона в общеобразовательных школах Волгоградской области может осуществляться следующим образом. В МОУ Гимназия № 14 до начала спортивного праздника, посвященного окончанию учебного года, участники в количестве 40 человек располагались в проходе напротив центральной линии стадиона, удерживая в руках красные шелковые шарфы. Остальные предметы (зонтики и фонирующие флажки), используемые для выступления, в сложенном виде находились в местах, к которым участники должны были выйти, образуя римскую цифру «XIV».

Одновременно с выходом директора школы, напротив забора школы выстраиваются участники фонирующей группы, образуя цифру XIV», и последовательно, начиная с нижнего ряда (всего было 5 рядов благодаря импровизированной конструкции – гимнастической скамейки), перед собой раскрывают красный шарф. В момент звучания гимна гимназии участники фона начинают выполнять «восьмерку» шарфом, тем самым, создавая впечатление «ожившей» цифры.

На протяжении всего представления согласно музыкальному сопровождению упражнений, выполняемых на поле школьного стадиона, участники художественного фона использовали также в качестве реквизита «зонты» и «фонирующие флажки».

Грамотно подобранное музыкальное сопровождение выступления и составленное на него упражнение фонирующей группы способствовали более полной передаче содержания и особенностей демонстрируемых упражнений зрителю, усиливая их зрелищный эффект, не требуя никаких дополнительных сигналов, поскольку участники выполняли все действия, ориентируясь по музыке.

Подводя итог всему вышеизложенному, можно заключить, что проведенные выступления на школьном стадионе города Волгограда получили высокую оценку организаторов, специалистов в области массовых представлений, и самое главное, самих участников. Все это дает основание считать, что даже с небольшим количеством участников можно усилить, улучшить композиционно-постановочное решение массового спортивно-художественного представления.

Литература

1. Дегтярева Д.И., Чикалова Г.А. Подготовка и проведение массового спортивно-художественного представления в рамках третьего урока физической культуры в общеобразовательной школе: монография. – Волгоград: ВГАФК, 2016. – 191 с.
2. Дегтярева Д.И., Чикалова Г.А., Терехова М.А. Построение процесса подготовки младших школьников к массовым спортивно-художественным представлениям в рамках третьего урока физической культуры // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 11 (ч. 1). – С. 165-168.
3. Малиновская Н.А. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб.: ГАФК, 2003. – 25 с.
4. Минниханова Д.И. Подготовка младших школьников к массовым спортивно-художественным представлениям в рамках третьего урока физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 210 с.
5. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 512 с.
6. Чикалова Г.А., Репникова Е.А., Минниханова Д.И. Сценарии спортивно-массовых мероприятий: учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2014. – 135 с.

References

1. Degtyareva D.I., Chikalova G.A. Podgotovka i provedenie massovogo sportivno-hudozhestvennogo predstavleniya v ramkah tret'ego uroka fizicheskoy kul'tury v obshcheobrazovatel'noj shkole: monografiya. – Volgograd: VGAFK, 2016. – 191 s.
2. Degtyareva D.I., Chikalova G.A., Terekhova M.A. Postroenie processa podgotovki mladshih shkol'nikov k massovym sportivno-hudozhestvennym predstavleniyam v ramkah tret'ego uroka fizicheskoy kul'tury // *Fundamental'nye issledovaniya*. – 2014. – № 11 (ch. 1). – S. 165-168.
3. Malinovskaya N.A. Sportivnye prazdniki i vystupleniya v strukture fizicheskoy rekreacii: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – SPb.: GAFK, 2003. – 25 s.
4. Minnihanova D.I. Podgotovka mladshih shkol'nikov k massovym sportivnohudozhestvennym predstavleniyam v ramkah tret'ego uroka fizicheskoy kul'tury: dis. ... kand. ped. nauk. – Volgograd: VGAFK, 2013. – 210 s.
5. Petrov B.N. Massovye sportivno-hudozhestvennye predstavleniya. – M.: Fizkul'tura, obrazovanie i nauka, 2001. – 512 s.
6. Chikalova G.A., Repnikova E.A., Minnihanova D.I. Scenarii sportivno-massovyh meropriyatij :uchebnoe posobie. – Volgograd: VGAFK, 2014. – 135 s.

ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА

ПРАВИЛА ПУБЛИКАЦИИ В ЖУРНАЛЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка» публикует статьи, отражающие результаты теоретических и экспериментальных исследований в области физической культуры и спорта и соответствующие следующим рубрикам:

- «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»;
- «Вопросы адаптивной физической культуры»;
- «Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки»;
- «Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки»;
- «Менеджмент в сфере физической культуры и спорта»;
- «Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта».

Объем рукописи, включая список цитируемой литературы, не должен превышать 10 страниц для теоретических работ и 8 страниц для исследовательских работ. Краткие сообщения и методические работы – 4-5 страниц.

Статья должна быть тщательно отредактирована автором.

Аспиранты и соискатели степени кандидата наук представляют рецензию доктора наук, отражающую научную достоверность представленного материала.

Доктора наук имеют право представлять в редакцию статьи без сопроводительных документов. Прочие авторы, в случае необходимости (по решению редакционной коллегии журнала), представляют сопроводительные письма с отзывом доктора наук.

Рукописи, не принятые в печать, не возвращаются.

СТРУКТУРА НАУЧНОЙ СТАТЬИ

Для исследовательских работ рекомендуются следующие разделы:

- введение,
- методика исследования,
- результаты и их обсуждение,
- заключение (выводы).

Титульная часть статьи должна содержать в следующем порядке:

- Название статьи (на русском языке заглавными буквами, жирным шрифтом, выравнивание по центру);
- Фамилия и инициалы автора(ов) (на русском языке, выравнивание по левому краю);
- Сведения об авторе (ученое звание без сокращений, ученая степень без сокращений на русском языке, выравнивание по левому краю);
- Полное название организации (на русском языке, выравнивание по левому краю);
- Аннотация к статье (на русском языке);

- Ключевые слова (на русском языке);
- Название статьи (на английском языке заглавными буквами, жирным шрифтом, выравнивание по центру);
- Фамилия и инициалы автора(ов) (на английском языке, выравнивание по левому краю);
- Сведения об авторе (ученое звание без сокращений, ученая степень без сокращений на английском языке, выравнивание по левому краю);
- Полное название организации (на английском языке, выравнивание по левому краю);
- Аннотация (на английском языке);
- Ключевые слова (на английском языке);
- Основной текст статьи, выравнивание по ширине;
- Литература;
- Если литературные источники на русском языке, сделать дополнительный список references на транслите (например: <http://translit.net/>), выравнивание по ширине.
- Контактная информация (адрес электронной почты (e-mail), выравнивание по левому краю).

Аннотация

В аннотации автор должен кратко изложить суть своего исследования, указывая важность и актуальность проблемы, цели, методы решения, заключение и выводы (всего не более 200 слов).

Список цитируемой литературы и источники

Список цитируемой литературы должен включать не более 10 наименований. Желательно в списке источников указывать литературу, изданную не ранее 2000 года. Исключения составляют непереиздававшиеся труды признанных ученых. Список литературы составляется в алфавитном порядке – сначала отечественные, затем зарубежные авторы и оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5 2008.

Цитируемая в статье литература (автор, название, место издания, год издания, страницы) приводится в виде списка в конце статьи по алфавиту. В тексте статьи ссылка на источник делается путем указания в квадратных скобках порядкового номера цитируемой статьи [1; 5].

ФОРМАТИРОВАНИЕ

Шрифт, стиль

Статья предоставляется в виде файла формата MS Word (*.doc).

При наборе текста используется шрифт Times New Roman – 12 pt. Рукопись печатается через 1,5 интервала на листах формата А4 с полями 25 мм.

Все страницы рукописи, включая таблицы и иллюстрации, должны быть пронумерованы.

Функция «автоматическая расстановка переносов» должна быть включена.

Иллюстрации, таблицы, графики

Все рисунки, таблицы, схемы, фотографии в статье должны быть пронумерованы (сквозная нумерация), иметь подписи (заголовки, условные обозначения). Ссылки на них в тексте обязательны.

Все иллюстрации (не более 3) сопровождаются подрисуночными подписями, включающими в себя номер, название иллюстрации и при необходимости – условные обозначения. Сокращения слов в рисунках не допускаются.

Каждую таблицу (не более 3) следует снабдить порядковым номером и заголовком, расположенным над таблицей. Все графы в таблице должны иметь заголовки с прописной буквы, сокращения слов в таблице не допускаются. Таблицы ориентируются по вертикали.

Рисунки выполняются в графических редакторах и представляются в виде черно-белых графических файлов формата *.jpg с разрешением 300x300 dpi.

Формульные выражения выполняются только в «Редакторе формул».

Контакты

Статьи для публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» должны быть представлены в электронном варианте по адресу:

Прописнова Елена Павловна

ответственный редактор

E-mail: propisnova@vgafk.ru

Телефон: (8442) 23-22-35

Instructions for journal articles submission

GENERAL INFORMATION

The journal Physical education and sports training publishes the articles that sum up the results of theoretical and experimental research in the field of physical education and sport. The sections of the journal are:

- Theory of physical education and sports training
- Matters of adapted physical education
- Medical and biological aspects of physical education and sports training
- Psychological and pedagogical aspects of physical education and sports training
- Physical education and sport management
- Matters of professional education in physical education and sports

The length of a manuscript, including the references, should be less than 10 pages for theory application papers and 8 pages for research papers. Brief Communications and methods articles should be between 4 and 5 pages.

Manuscripts should be carefully checked for content and style.

Postgraduate students and applicants for the Candidate of Science degree must attach a Doctor of Science's review that proves scientific credibility of the submitted article.

Doctors of Science may submit articles without the accompanying documents.

The other authors, in case of need (following the Editorial board's decision), must attach the cover letter with of a Doctor of Science's review.

The manuscripts unaccepted for publication will not be returned.

STRUCTURE OF A RESEARCH PAPER

For a research paper the following components are recommended:

- * Introduction
- * Methods
- * Results
- * Discussion/Conclusion

Title section

The title section should be compiled in the following order:

- The title of the article (in Russian, all-caps, bold font, text-align: center);
- The author's/authors' name(s) (in Russian, text-align: left);
- Information about the author(s) (full academic title and degree in Russian, text-align: left);
- The author's/authors' affiliation (the full name of the institution) (in Russian, text-align: left);
- The abstract (in Russian);
- Keywords (in Russian);
- The title of the article (in English, all-caps, bold font, text-align: center);
- The author's/authors' name(s) (in English, text-align: left);
- Information about the author(s) (full academic title and degree in English, text-align: left);
- The author's/authors' affiliation (the full name of the institution) (in English, text-align: left);
- The abstract (in English);
- Keywords (in English).

Abstract

Abstract is a summary of the entire research paper. It should introduce the topic and the specific research question, provide a statement regarding methodology and should provide a general statement about the results and the findings. Its length is less than 200 words.

References and sources

The list of references should not exceed 10 items. Sources have to be published within the last fifteen years except for original works of respected scientists.

The references are listed into alphabetical order: first Russian authors' names, then these of foreign authors. The format of the references will match the format and style used in the State Standard GOST P 7.0.5 -2008.

Citing sources used in the article must include the following information: the author's name, the source's title, the place of publication, the year of publication, page numbers. They are alphabetically introduced in the reference list. The in-text citations are noted in square brackets

[1; 5] to refer to the reference list at the end of the paper.

FORMATTING**Font, style**

Articles should be submitted both in MS Word format. Manuscripts should be typed in Times New Roman Cyrillic, font size - 12 pt, line spacing – 1,5. Use A4 paper, margins (25mm).

Each page including tables and figures must be numbered.

Automatic hyphenation function should be used.

Illustrations, figures, tables

All illustrations, figures, tables, diagrams must be sequentially numbered (as you refer to them in the text) and have captions (headings, conventional signs). The references to them in the text are obligatory.

Illustrations (no more than 3) must have captions below. The abbreviations are not allowed.

Each table (no more than 3) must carry a short title and a number above. The headings of columns must be capitalized. The abbreviations are not allowed. The tables are oriented vertically.

Image files should be made in the graphic editors and accepted as black-and-white JPG graphic format with a resolution of 300x300 dpi.

Equitation Editor should be used only for formulae.

CONTACTS

Editorial correspondence for Physical education and sports training journal should be addressed to:

Propisnova Yelena Pavlovna

Publishing Editor

E-mail: propisnova@vgafk.ru

Phone: (8442) 23-22-35

Научное издание

Научно-методический журнал
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

№ 1(23) – 2018 год

Ответственный редактор
Прописнова Е.П.

Редакторы:
Горбачева В.В., Кириллова Е.Б., Васильева Г.В.

Подписано в печать 20.03.2018.
Формат 210x294. Усл. печ. листов 15,6.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1566.