

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

**1 (7) – 2014
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

Учредитель:

ФГБОУ ВПО «Волгоградская
государственная академия
физической культуры»

Главный редактор:

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

Заместители

главного редактора:

СОЛОПОВ И.Н. (Волгоград)
ЧЕРКАШИН В.П. (Волгоград)

Редакционная

коллегия:

АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)
БАРАНОВ В.М. (Москва)
ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)
ВИКУЛОВ А.Д. (Ярославль)
ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. (Беларусь)
ГОРОДНИЧЕВ Р.М. (Великие Луки)
ЗУБАРЕВ Ю.А. (Волгоград)
КУДИНОВ А.А. (Волгоград)
СЕНТЯБРЕВ Н.Н. (Волгоград)
ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)
NOWOCIEN Jerzy (Польша)

Ответственный редактор:

ВЕРШИНИН М.А.
Тел. (8442) 23-66-85

Редакторы:

БАБАШЕВ А.Э., БГАНЦЕВА И.В.

Адрес редакции:

400005 г. Волгоград, пр. Ленина, 78
Тел. (8442) 23-66-85

Методика и педагогические технологии физического воспитания и спортивной тренировки

- М.А. Вершинин, С.Н. Марсунов. Разработка учебной программы шахматного всеобуча для младших классов общеобразовательной школы (на примере Республики Калмыкия)..... 5
- М.А. Вершинин, Д.Л. Новиков. Использование индивидуализированного подхода в процессе технической подготовки юных высококвалифицированных дзюдоистов 9
- Т.А. Крохина. Анализ показателей силовой подготовленности девочек 10 – 15 лет 14
- Д.И. Минниханова, Г.А. Чикалова. Формирование мотивации к физкультурной деятельности школьников младших классов средствами подготовки к массовым спортивно-художественным представлениям 20
- А.И. Осадчий. Инновационные средства, методы и технологии повышения оздоровительной направленности физического воспитания в высшем учебном заведении 25
- П.Ю. Соловьёв. Актуальные вопросы совершенствования подготовки высококвалифицированных боксёров 31
- Е.Н. Тоцкая, И.Н. Иванов. Методика сопряженного развития физических и коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста на основе подвижных игр 33
- Е.В. Турчина, Н.А. Шечук. Изучение взаимосвязи ошибок, допускаемых в соревновательных композициях по фитнес-аэробике, с итоговым рангом выступления 38
- И.А. Фатьянов, В.В. Чёмов, О.Е. Семенцова. Проблема эффективности отбора юных легкоатлетов на этапе предварительной подготовки 41
- М.В. Филиппов. Мониторинг эффективности подготовки юных дзюдоистов в переходном периоде 46
- Г.А. Чикалова, Е.А. Репникова, М.А. Терехова. К вопросу о формировании точности движений в спортивных танцах 48
- Н.А. Шевчук, А.И. Соколова. Развитие гибкости юных фигуристов как ведущего качества для освоения компонентов соревновательной программы 52

Вопросы адаптивной физической культуры

- И.А. Петров, В.М. Складаров. Особенности организации учебно-тренировочных занятий волейболистов с нарушением опорно-двигательного аппарата 56
- А.С. Якимук. Факторы оптимизации профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста 59

Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

- Е.П. Горбанёва, М.Л. Штода. Исследование уровня здоровья спортсменов специализации «фитнес-аэробика» различных возрастно-квалификационных групп 63
- Н.Г. Панина. Особенности реакции церебральной гемодинамики спортсменов на действие физической нагрузки в различных условиях теплоотдачи 67
- И.А. Фатьянов, Т.Е. Фатьянова. Изменения специфического профиля энергообеспечения стайеров при переходе на марафонскую дистанцию 72

Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

А.В. Неретин. Ведущие факторы в формировании положительного социально-психологического климата в спортивной команде	78
---	----

Менеджмент в сфере физической культуры и спортивной тренировки

А.А. Губанищева, А.Г. Мастеров. Формирование готовности к профессиональной деятельности студентов – будущих менеджеров индустрии туризма в процессе профессионально-прикладной физической подготовки	84
В.П. Черкашин, А.П. Братчиков, А.С. Андреев. Опыт проведения независимого внутривузовского контроля подготовленности студентов Волгоградской государственной академии физической культуры по преподаваемым учебным дисциплинам	88

Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

Т.Г. Апариева. К вопросу о подготовке инструктора по водным видам спорта	95
Ю.Н. Москвичёв. Проблема непрерывного физкультурного образования: сущность и перспективы решения	98
С.Р. Селиванова. Подготовка спортивных менеджеров к профессиональной деятельности в системе образовательных учреждений физкультурного профиля	105
Н.А. Чертихина. Причины недостаточной активности студентов в научно-исследовательской деятельности	109

От редакции журнала

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»	113
--	-----

МЕТОДИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

РАЗРАБОТКА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ШАХМАТНОГО ВСЕОБУЧА ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ)

Вершинин М.А., Марсунов С.Н.

**Волгоградская государственная академия физической культуры
Калмыцкий государственный университет**

Опираясь на современные научно-методические разработки, связанные с интеграцией шахматного материала и учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях, предпринята попытка конструирования содержания и направленности учебной программы шахматного всеобуча для школьников начальных классов. В работе представлены основные требования, предъявляемые к программам подобного рода, а также указаны факторы, влияющие на качество учебного материала программы шахматного всеобуча.

Ключевые слова: юные шахматисты, шахматный всеобуч в начальных классах, разработка программы шахматного всеобуча.

CURRICULUM DEVELOPMENT OF CHESS EDUCATION FOR JUNIOR CLASSES OF SECONDARY SCHOOL (EXAMPLE OF THE REPUBLIC OF KALMYKIA)

Vershinin M.A., Marsunov S.N.

**Volgograd State Physical Education Academy
The Kalmyk State University**

On the basis of modern scientific and methodological developments related to integration of chess material and educational process in educational institutions, attempted to design the content and direction of chess education curriculum for pupils in primary classes. The paper presents the basic requirements to programs of this kind, as well as a number of factors affect the quality of educational materials of chess education program.

Keywords: young chess players, universal chess education in primary classes, development of universal chess education program.

Умение решать задачи является одним из показателей уровня сформированности логического мышления шахматистов [6]. Поэтому любая контрольная работа, любой экзамен по шахматам в качестве основной части содержат специальным образом отобранные задачи. В ходе работы над задачами развиваются все компоненты шахматной подготовки: знания и умения, установленные программой обучения; мыслительные операции и методы, присущие шахматной деятельности; логический стиль мышления; рациональные, продуктивные способы учебно-тренировочной деятельности.

Постановка и принятие учебной задачи есть осознание и принятие шахматистами как условия и требования этой задачи, так и того, какую учебную цель необходимо достигнуть в работе над ней. Другими словами, шахматисты должны знать и понимать то, чему они должны научиться, чем должны овладеть в процессе выполнения задания.

При разработке учебной дисциплины основная задача состоит в определении структуры курса и выделении в нем основных понятий и связей между ними [1, 2]. Но при этом заметим, что построение программы учебного предмета по определенной системе еще не гарантирует усвоения учащимися этой системы. Само обучение должно быть направлено на усвоение этой системы.

Реализация идей системного подхода к построению учебного предмета «Шахматы» предполагает специальную методическую разработку изложения материала. Важнейшим компонентом методической системы являются цели, содержание, формы и средства обучения. Особое место в этой системе отводится содержанию. Оно занимает ведущее положение по отношению ко всем другим компонентам, так как служит основным средством управления процессом обучения шахматам и является связующим звеном между преподаванием и учением.

Конструирование учебного материала по методологическим вопросам включает следующие звенья: а) выделение необходимого комплекса методологических вопросов; б) выделение важнейших положений по каждому вопросу; в) определение содержания по выделенным методологическим вопросам; г) способы его распределения; д) расшифровку содержания выделенных положений по отдельным вопросам [5].

Для отбора материала придерживаются следующего алгоритма:

- формулируют содержание, которое необходимо усвоить учащимся к концу всего процесса обучения;
- выделяют соответствующие этому содержанию конкретные знания в качестве опорных [7].

В последнее время педагогам и методистам часто приходится заниматься разработкой авторских учебных программ с нуля. Предлагаем свою версию разработки учебной программы по шахматам для реализации шахматного всеобуча, построенной на позициях педагогической школы деятельности подхода.

1. Формулирование целей учебного курса. Цели должны быть представлены на языке «типовых задач», то есть тех обобщённых видов деятельности, которые специалист должен уметь выполнять на своём рабочем месте. Для этого подробно анализируется сфера деятельности, для которой готовится специалист, и используются данные прогноза о развитии этой сферы. Особое внимание уделяется при этом мнению экспертов и анализу старых программ с точки зрения преемственности и учёта их достоинств.

Применительно к шахматной деятельности, основной целью курса является усвоение передового опыта российских и зарубежных педагогов и тренеров в вопросе подготовки специалистов в области шахмат; изучение учебно-практического материала, необходимого для совершенствования шахматных умений и навыков; развитие логического мышления, способностей самостоятельного проведения научно-исследовательской деятельности в шахматах.

2. Перевод типовых задач в жанр умений учащихся. Каждая задача предполагает умение, необходимое для её выполнения, а каждое умение предназначается для решения соответствующего класса задач. Знания же никогда не существуют сами по себе: они всегда являются элементами деятельности.

3. Определение и обоснование содержательных разделов учебной программы. Объекты, явления и методы деятельности, отобранные из науки и практики и внесённые в программу учебного предмета, получили название «учебных элементов» (УЭ). Они могут быть представлены или в виде словесных формулировок, или в виде логиче-

ской структуры (ЛС). Содержание программы должно быть объективно оценено как научное, логически построенное, достаточное, доступное и целесообразное.

Программа шахматного всеобуча должна предусматривать следующие основные разделы:

- общие основы теории и истории шахмат;
- теория дебюта, стратегия и тактика миттельшпиля, техника эндшпиля;
- организация и судейство соревнований;
- научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа;
- технология обучения и педагогическое мастерство;
- научное и материально-техническое обеспечение шахмат.

4. Определение необходимого уровня усвоения учебных элементов и разработка соответствующей процедуры контроля (тестовые, рейтинговые, диагностические, контрольные и проверочные задания и т.д.).

В шахматах накоплен и апробирован ряд эффективных методик, позволяющих оценивать состояние спортсмена в предсоревновательный, соревновательный циклы, в процессе учебно-тренировочного периода: методика САН, тест Люшера, методика «партия», диагностические тесты М.И. Дворецкого 8x12 и т.д. [3, 4].

5. Обоснование ведущих методов и форм организации процесса обучения. Формы и методы должны быть адекватны целям и содержанию обучения. В зависимости от целей и задач конкретного учебного занятия, применяются групповая, бригадная, индивидуальная, индивидуально-бригадная, самостоятельная формы обучения. Для практической деятельности наиболее распространенными являются такие формы, как участие в турнирах, матчах, сеансах одновременной игры. Необходимо задействовать широкий спектр методов обучения, в который входят словесный (лекция, беседа, дискуссия и т.д.), наглядный (демонстрация учебных примеров), практический (конкурсы решения задач, этюдов, разыгрывание тематических позиций и т.д.), проблемный (постановка проблемы в процессе исследования информации), частично-поисковый или эвристический, исследовательский методы.

6. Практическая апробация материала учебных элементов. Реализация приобретенных знаний, умений и навыков в процессе участия в соревнованиях, выполнение нормативов спортивных разрядов по шахматам.

Содержание учебной программы должно проводиться в соответствии с логикой, представленной в таблице 1.

Таблица 1

Конструирование учебной программы по шахматному всеобучу

Логика разработки и содержания учебной программы						
Анализ профессиональной сферы. Изучение существующих программ	Выделение типовых профессиональных задач	Формулировка целей учебного курса на языке типовых задач	Перевод типовых задач в блоки умений учащихся	Определение и обоснование содержания УЭ, построение ЛС	Определение уровня усвоения УЭ	Выбор форм и методов организации образовательного процесса

Шахматы – ярко выраженная индивидуализированная игра. Каждый шахматист имеет свой «шахматный почерк», дебютный репертуар, пристрастия к позициям определенного типа. Все это указывает на необходимость организации обучения в шахматах с позиций личностно-ориентированного подхода. Для того чтобы учебная дисциплина

была личностно-ориентирована, чтобы она способствовала формированию профессионально важных качеств у обучаемых, необходима детальная проработка учебной программы и чёткое определение концептуальных положений, которые отличают данную программу от других, сделают ее авторской.

В результате в основу программы шахматного всеобуча в начальных классах общеобразовательной школы Республики Калмыкия положены следующие особенности:

1. Первый год обучения должен завершаться умением учеников доводить партию до логического конца.
 2. Теоретические понятия надлежит облекать в простую, доступную форму, порядок следования – от простого к сложному.
 3. Последовательность материала обеспечивается внутренней логической связью.
 4. С первых же занятий шахматам параллельно теории и истории обучать правилам хождения, игры. Это поможет избежать многих методических просчетов.
 5. Переход к практической игре всеми фигурами осуществлять через 5 – 8 уроков с начала обучения.
 6. Уроки шахмат в школе нельзя трактовать лишь как уроки истории и теории игры, что неверно. Практика должна быть первичной, через нее – к теории и истории, к глубинам познания.
 7. В зависимости от регламента уроков (количество занятий в неделю), от потенциала класса, возрастных особенностей, продолжительности урока учитель обладает правом корректировки программы при условии сохранения обязательного минимума.
- Смоделированная нами программа рассчитана на высокую плотность урока, достаточную познавательную активность класса, способность учителя четко координировать деятельность учащихся.

Литература

1. Вершинин, М.А. Педагогическая система формирования логического мышления обучаемых на основе шахматного материала: монография / М.А. Вершинин. – Волгоград: ВолГУ, 2002. – 182 с.
2. Вершинин, М.А. Влияние шахматного всеобуча на формирование мыслительной деятельности учащихся общеобразовательных школ / М.А. Вершинин, С.Н. Марсунов // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 10. – Ч. 6. – С. 1336-1340.
3. Дворецкий, М.И. Школа высшего мастерства: Сложные партии / М.И. Дворецкий. – Харьков: Фолио, 1998. – 256 с.
4. Злотник, Б.А. Комплекс диагностических методик как средство совершенствования профессионально-педагогической подготовки тренеров по шахматам: Дис. ... канд. пед. наук / Б.А. Злотник. – М., 1985. – 218 с.
5. Зорина, Л.Я. Дидактические основы формирования системности знания старшеклассников / Л.Я. Зорина. – М.: Педагогика, 1978. – 79 с.
6. Шерешевский, М.И. Стратегия эндшпиля / М.И. Шерешевский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.
7. Щипанов, В.В. Основы управления качеством образования / В.В. Щипанов. – Тольятти: Развитие через образование, 1998. – 100 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Вершинин М.А., Новиков Д.Л.

Волгоградская государственная академия физической культуры

На основе анализа специализированной научно-методической литературы дается освещение проблемы индивидуализированного подхода к учебно-тренировочному процессу юных высококвалифицированных дзюдоистов. В работе освещаются существующие в настоящее время подходы специалистов к составлению классификации основных технико-тактических действий, применяемых дзюдоистами различной квалификации в соревновательной деятельности. В заключение статьи приводится спецификация дзюдоистов на различные технико-тактические группы, в зависимости от уровня физической подготовленности и манеры ведения поединка.

Ключевые слова: высококвалифицированные дзюдоисты, технико-тактическая подготовка, индивидуализированный подход к тренировочному процессу юных дзюдоистов

THE USE OF INDIVIDUALIZED APPROACH IN THE COURSE OF TECHNICAL TRAINING OF YOUNG HIGHLY QUALIFIED JUDOKAS

Vershinin M.A., Novikov D.L.

Volgograd State Physical Education Academy

Based on the analysis of specialized scientific and methodical literature is given the noted problems of individualized approach to teaching and training process of highly qualified young judokas. The work explains the existing in the present time approaches of experts to compile the classification of the basic technical and tactical actions, used judokas of various skills during competitions. In conclusion of this article is a judokas specification on different technical and tactical groups, depending on the level of physical preparedness and manners of wrestle.

Keywords: highly qualified sportsmen, technical and tactical training, the individualized approach to the training process of young judokas.

Изучение психолого-педагогической и специализированной литературы в области теории и методики спортивной тренировки в дзюдо отчетливо показывает, что проблеме реализации принципа индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки до сих пор еще уделяется недостаточное со стороны исследователей и специалистов внимание. Информационный вакуум по отношению к данной проблеме наблюдается и в учебниках, предназначенных для вузов физической культуры, нет соответствующих курсов в качестве общевузовской учебной дисциплины в учебных планах вузов физкультурного профиля. Указанные обстоятельства позволяют сделать вывод, что в современной теории и методике физической культуры одним из недостаточно освещенных и детально проработанных является раздел индивидуализированного подхода к учебно-тренировочному процессу.

Для роста спортивного мастерства ключевое значение имеет уровень физической подготовленности спортсмена, показатели развития основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств) и их сочетание применительно к конкретному виду спорта.

Обстоятельный и доскональный анализ биологических особенностей развития организма позволяет отследить определенные закономерности, подтверждаемые многочисленными научными исследованиями [6, 12, 15].

Наиболее благоприятными с позиций темпа прироста физических качеств считаются следующие возрастные периоды: быстрота – 11 – 13 лет и 16 – 17 лет, скоростная выносливость – 15 – 17 лет, выносливость – 9 – 11 лет и 15 – 18 лет, абсолютная сила – 14 – 17 лет.

Как отмечено в ряде исследований [12, 19], ключевые физические качества спортсмена развиваются неравномерно на протяжении годового тренировочного цикла. Несмотря на то, что каждый индивидуум проходит одни и те же стадии становления и развития, темпы и сроки биологического созревания личности демонстрируют значительные индивидуальные различия. Выявлено [2, 11], что в каждом возрастном периоде более зрелые спортсмены зачастую имеют преимущества перед сверстниками с признаками нормальных или замедленных темпов полового созревания по показателям уровня силовых способностей, функциональной производительности и роста-весовым данным. В контексте вышесказанного, отметим, что реализуя механизмы индивидуализации тренировочного процесса на основе оценки уровня физических качеств, тренер-преподаватель должен, прежде всего, выявить сильные и слабые стороны своего воспитанника, и лишь после этого, основываясь на анализе полученных данных, осуществлять дифференцированный подход к каждому.

Зачастую в тренерском корпусе бытует точка зрения о необходимости уделять в процессе спортивной тренировки приоритетное внимание отстающим двигательным качествам [5, 8]. Однако практика наглядно демонстрирует, что тренировочный процесс должен планироваться и реализовываться с учетом максимального учета индивидуальных возможностей юных спортсменов [14]. В трудах специалистов [2, 3] отмечается, что качественное управление многолетним тренировочным процессом немыслимо без решения проблемы индивидуализации. Успешное обучение различным физическим упражнениям реализуемо при условии систематического и скрупулезного выявления причин, снижающих эффективность освоения элементов техники, что, в свою очередь, нередко связано с различными индивидуальными особенностями организма спортсмена.

Только в строгом соответствии с особенностями физического развития организма и физической подготовленности индивидуума нужно подбирать средства физического воспитания. Нагрузка, особенно в различных видах единоборств, скоростно-силового характера лежит в основе индивидуальных различий в развитии тех или иных компонентов специальных скоростно-силовых качеств: у одних спортсменов она служит для преимущественного развития силовых, у других скоростных компонентов, у третьих – одновременно скоростных и силовых показателей.

Проанализированные вопросы с позиции индивидуализации спортивной подготовки спортсменов органически взаимодействуют в концепции реализации индивидуального стиля деятельности. Суть данной концепции представлена и обоснована в исследованиях Е.А. Климова, В.С. Мерлина [10], О.А. Сиротина [18]. По мнению исследователей [10, 11], под индивидуальным стилем деятельности следует понимать такую обусловленную темпераментом индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и наиболее целесообразна для достижения высокого результата.

Исследование классификации и характеристики индивидуального стиля соревновательной деятельности борцов различной квалификации позволило В.Г. Олейнику [13] установить, что борцы-«игровики» отличаются более высокой скоростно-силовой подготовленностью. Борцам-«темповикам» присуща наиболее высокая общая и специальная выносливость, а также средние параметры силовой и скоростно-силовой подготовленности. Борцы-«силовики» отличаются от борцов других направлений более значимыми показателями силовой подготовленности.

В работе В.Г. Ивлева [9] в основу дифференциации борцов по характеристике стиля положены факторы, детерминирующие динамику (манеру) борьбы: силу, выносливость, технику. Анализ соревновательной деятельности борцов с акцентом на силовую и техническую манеры ведения поединка демонстрирует, что «технари» стремятся к победе за счет реализации преимущества в технико-тактическом мастерстве, борцы «силовики» ориентированы на захват инициативы в ходе схватки, для них характерна в определенной степени технико-тактическая ограниченность.

Как отмечает П.А. Рожков [16], при составлении модельных характеристик, проведении процедуры контрольных испытаний, выборе средств и методов тренировки, при определении объема тренировочных нагрузок зачастую не учитываются индивидуальные особенности борцов, их склонность к какой-то конкретной манере ведения поединка, зачастую игнорируются наиболее сильные стороны их подготовленности. Вследствие этого, принцип индивидуального подхода часто остается декларативным, поскольку не изучены многие вариации зависимости между особенностями формирования навыков и природными задатками спортсменов.

В исследованиях А.В. Еганова и А.М. Максимова [7] представлена попытка систематизировать захваты для совершенствования процесса обучения технике в единоборствах. Более подробно остановимся на результатах их исследований и отметим как положительные достоинства, так и отрицательные. В качестве недостатка данных исследований, на наш взгляд, следует отметить тот момент, что в них несколько заужена цель поиска, которая сводится к выявлению простого и удобного захвата для обучения какой-то конкретной группе приемов. Данный подход может таить в себе ошибочное направление поиска, поскольку, с нашей точки зрения, развитие борьбы и предполагает, что в зависимости от ряда индивидуальных особенностей (например, антропометрии показателей частей тела или длины рукавов кимоно соперников), может меняться и место захватов, и нюансы техники выполнения приемов. В то же время, несомненным достоинством проведенных исследований стоит считать тот факт, что авторы положили в основу некоторые конкретные характеристики захватов; вид захвата, чем берется захват, за что берется захват, особенности захватов.

Необходимо остановиться на всесторонних и обстоятельных исследованиях, проведенных Е.М. Чумаковым [20] и Ю.А. Шулика [23]. Несмотря на то, что данные работы написаны на основе анализа подготовки самбистов, они вполне могут учитываться в технико-тактической подготовке в дзюдо, поскольку амуниция самбиста схожа с экипировкой дзюдоиста, но отсутствие у самбистов дзюдоги (т.е. штанов) и замена их специальным укороченным трико, в какой-то мере и изменит технику выполнения некоторых приёмов с захватами ног. Конечно, некоторые варианты захватов, разработанные и предложенные в данных работах, могут быть использованы в борьбе самбо, но не приемлемы для дзюдо, так как правилами соревнований они могут быть отнесены к запрещённым (например – «блокирующим», «односторонним», «стягивающим вниз»), то есть к пассивным – за что дзюдоистов во время поединка наказывают сначала предупреждениями и в дальнейшем дисквалификацией (хансоку-маке). Вместе с тем, положительным в предложенной классификации следует признать учёт взаимных исходных положение борцов, что позволило разбить классификацию захватов на двухсторонние,

накрест и односторонние, при фронтальных, одноимённых и разноимённых стойках в горизонтальной плоскости.

Следует также отметить работы В.В. Антонова и С.Л. Герасимова [1], которым впервые удалось предложить достаточно стройную систему классификации захватов в дзюдо и представить их подробное описание. Вместе с тем, на наш взгляд, отдельные моменты выглядят не всесторонне аргументированными. В частности, авторами представлены некоторые положения, заимствованные ими из японских литературных источников, без обсуждения, как аксиомы, не требующие анализа, хотя опираясь на представленный материал можно было бы сделать и другие выводы. Отсутствие принципов и критериев, с помощью которых пытались авторы разделить захваты на основные, ответные, оборонительные, предварительные, моментальные, длительные, также снижают позитивный эффект от восприятия представленной систематизации данных технических действий. Вместе с тем, очевидной заслугой проведенного исследования следует считать тот момент, что в работе предпринята попытка описания механизма борьбы за захват, как одного из ключевых и существенного элемента действия при выполнении любого технического приема в единоборстве.

При совершенствовании технического мастерства борцов всё большее распространение получает практика использования различных тренажерных устройств. В частности, наклонная платформа [17, 21] предоставляет возможность целенаправленно и акцентированно воздействовать на различные фазы броска у самбистов и дзюдоистов, что позволяет расширить спектр методов обучения спортсменов.

На определенном этапе спортивного совершенствования технического мастерства ключевую роль начинает играть моделирование различных ситуаций схватки, в начале типичных, а в последствии плановых, в которых учитываются сильные и слабые стороны (как собственные, так и противника), тем более индивидуальные качества (личный «почерк») спортсмена. В дзюдо основными признаками модельной ситуации служат три элемента: захват, стойка соперника и взаимное расположение участников схватки [20, 22]. Но в принципе, сюда также можно отнести типовые (стандартные) положения и универсальные захваты В.Л. Дементьева [4], на которых он основывался при построении технико-тактических композиций при борьбе лежа в дзюдо.

Изучение психолого-педагогической и специализированной литературы по проблемам реализации индивидуализированного подхода в спортивной тренировке в различных видах единоборств, в том числе и в дзюдо, показало, что данная проблема достаточно актуальна, продолжает исследоваться различными авторами и специалистами и, в целом, многие частные вопросы в данном проблемном поле уже внедрены в практику.

Литература

1. Антонов, В.В. Захваты (Куми-ката) / В.В. Антонов, Ю.Н. Герасимов // Дзюдо. – 1991. – № 1. – С. 19-21.
2. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Кващук. – Смоленск: Спорт, 1997. – 219 с.
3. Дахновский, В.С. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки / В.С. Дахновский, Ю.П. Герасимов, В.Г. Пашенцев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 10. – С. 40-43.
4. Дементьев, В.Л. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев, О.Б. Малков // Спортивная борьба. – 1985. – С. 37-39.

5. Дутов, В.С. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе подбора спарринг партнеров: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.С. Дутов. – М., 1985. – 20 с.

6. Еганов, А.В. Эффективность средств повышения технического мастерства дзюдоистов высших разрядов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Еганов. – М., 1985. – 20 с.

7. Еганов, А.В. Систематизация захватов в борьбе самбо для совершенствования процесса обучения технике / А.В. Еганов, А.Л. Максимов // Управление тренировочным процессом: сб. научных трудов. – Алма-Ата, 1986. – С. 105-110.

8. Зайцева, В.В. Индивидуальный подход в физическом воспитании и его рационализация на основе компьютерных технологий / В.В. Зайцева, В.Д. Сонькин, С.И. Изак. – М.: РГАФК, 1998. – 84 с.

9. Ивлев, В.Г. Типология соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов в зависимости от их индивидуальных особенностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Ивлев. – М., 1990. – 24 с.

10. Климов, Е.А. Формирование индивидуального стиля деятельности в процессе обучения / Е.А. Климов, В.С. Мерлин // Советская педагогика. – 1967 – № 4. – С. 63-65.

11. Мерлин, В.С. Очерки индивидуального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. – М.: Педагогика, 1986. – 256 с.

12. Никитушкин, В.Г. Система подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин. – М.: ТО "Квант-С", 1994. – 320 с.

13. Олейник, В.Г. Особенности соревновательной деятельности борцов различной манеры ведения поединка / В.Г. Олейник, П.А. Рожков // Спортивная борьба. – 1986. – С. 32-34.

14. Пилюян, Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Дисс. ... докт. пед. наук / Р.А. Пилюян. – М., 1985. – 342 с.

15. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Калинин: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

16. Рожков, П.А. Специфика технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов в связи с их индивидуальными особенностями: Автореф. дисс.... канд. пед. наук / П.А. Рожков. – М., 1985. – 25 с.

17. Свищев, П.Д. Поведение дзюдоиста в поединке / П.Д. Свищев // Спортивная борьба. – 1970. – № 2. – С. 62-64.

18. Сиротин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов / О.А. Сиротин. – Челябинск: УГАФК, 1996. – 315 с.

19. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 30 с.

20. Чумаков, Е.М. Тактика борца самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 260 с.

21. Чумаков, Е.М. Сравнительная характеристика технико-тактической подготовленности дзюдоистов / Е.М. Чумаков, И.В. Шашурин // Спортивная борьба. – 1983. – № 4. – С. 64-68.

22. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учебное пособие / Ю.А. Шулика. – Краснодар, 1988. – 142 с.

23. Шулика, Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов / Ю.А. Шулика // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 8. – С. 23-26.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 10 – 15 ЛЕТ

Крохина Т.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Для эффективного развития силовых способностей девочек среднего школьного возраста и их объективной оценки необходимо пересмотреть существующие нормы оценки силовых показателей на уроках физической культуры. Сделать их доступными и информативными для девочек, имеющих различный тип телосложения. В статье дается анализ 23 тестовых упражнений, характеризующих силовые способности девочек 10 – 15 лет, по трем направлениям – воспроизводимость, согласованность и информативность. Результаты наших исследований показывают, что с возрастом уменьшается количество достоверных взаимосвязей, но повышается уровень значимости данных характеристик. В ходе исследований выявлены ряд упражнений, которые отвечают требованиям стандартизации и могут эффективно использоваться в школьной спортивной практике.

Ключевые слова: силовые способности, тестовые задания, девочки среднего школьного возраста 10 – 15 лет, силовые упражнения, воспроизводимость, согласованность, информативность, показатели.

THE ANALYSIS OF POWER READINESS INDICATORS OF GIRLS 10 – 15 YEARS

Krokhina T.A.

Volgograd State Physical Education Academy

For effective development of secondary school age girls' power ability and their objective evaluation is necessary to review the existing regulations of power performance evaluation at physical education lessons. Make them accessible and informative for girls of secondary school age who have a different body type. The paper analyzes 23 test exercises, describing the power of girls aged 10 – 15 years, in three areas - the reproducibility, consistency and data availability. Our results show that with age, decreases the amount of reliable relationships, but increases the level of significance of these characteristics. The studies identified exercises that meet standards and can be used effectively in the school sports practice.

Keywords: power capacity, tests, girls of secondary school age 10 – 15 years, strength training, repeatability, consistency, information, indicators.

Введение. В настоящее время отсутствует выбор эффективных средств силовой подготовки девочек, практически не применяется дифференцированный подход, не решен вопрос о месте силовой подготовки в процессе физического воспитания. Еще не получила своего разрешения проблема взаимосвязи силовых способностей с другими физическими качествами, имеются разногласия в величине отягощений, в силовой подготовке школьниц различного возраста, в определении оценочных показателей их силовой подготовленности. Не ясен вопрос об эффективных средствах силовой подготовки девочек [5].

Одни исследователи [1, 2] рекомендуют осуществлять силовую подготовку школьников на уроках физической культуры без применения упражнений с отягощениями.

Другие [3, 4], наоборот, рассматривают занятия с отягощениями как основное средство для развития силы подрастающего поколения. Теоретико-методические положения развития силовых способностей разработаны в основном для юных спортсменов. Учителя физической культуры в основном пытаются эти положения адаптировать к учащимся в процессе учебной деятельности. К сожалению, такие попытки малоэффективны.

Противоречивость мнений специалистов об эффективных направлениях формирования силовых способностей, отсутствие достаточного количества научно обоснованных методических рекомендаций для школьников средних общеобразовательных учреждений обусловили актуальность темы данной научной работы.

Результаты исследования. Нами были выбраны 23 тестовых задания, характеризующие силовые способности девочек. Данные упражнения характеризовали силу мышц, рук, ног, туловища, спины, комплексное проявление силовых способностей. Первое направление работы – анализ воспроизводимости силовых упражнений (результаты школьников на следующем уроке). Данные материалы представлены в таблице 1.

Результаты исследования свидетельствуют о разном уровне воспроизводимости силовых упражнений у девочек в возрасте 10 – 15 лет. Наиболее воспроизводимы у учащихся в возрасте 10 – 11 лет следующие упражнения: кистевая динамометрия правой руки ($\eta = 0,873$); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки ($\eta = 0,847$); подтягивание на низкой перекладине ($\eta = 0,834$). Наименее воспроизводимы: прыжок в длину с места ($\eta = 0,624$); вис на согнутых руках ($\eta = 0,634$); прыжок вверх с места ($\eta = 0,678$).

У девочек в возрасте 12 – 13 лет наиболее воспроизводимы: удержание вытянутых ног, под углом 45° , сидя на полу ($\eta = 0,851$); сгибание и разгибание рук в упоре лежа ($\eta = 0,836$); бросок набивного мяча, сидя от груди ($\eta = 0,833$); подтягивание на низкой перекладине ($\eta = 0,830$). Наименее воспроизводимы в этом возрасте прыжок в длину с места ($\eta = 0,671$), вис на согнутых руках ($\eta = 0,672$), прыжок вверх с места ($\eta = 0,705$).

У детей в возрасте 14 – 15 лет наиболее воспроизводимы при повторном тестировании следующие силовые упражнения: подъем туловища из положения лежа, ноги прямые ($\eta = 0,840$); бросок набивного мяча, сидя от груди ($\eta = 0,829$); количество приседаний на двух ногах ($\eta = 0,826$); удержание вытянутых ног под углом 45° , сидя на полу ($\eta = 0,817$). Наименее воспроизводимы такие силовые упражнения: прыжок в длину с места ($\eta = 0,672$); вис на согнутых руках ($\eta = 0,684$); вис на шведской стенке, угол ($\eta = 0,732$); прыжок вверх с места ($\eta = 0,732$).

По одним упражнениям (прыжок в длину с места; пятерной прыжок с места; подъем туловища из положения лежа, ноги прямые; вис на согнутых руках; вис на прямых руках; бросок набивного мяча, сидя из-за головы; бросок набивного мяча, стоя из-за головы; вис на «шведской» стенке, угол; удержание туловища у стены, ноги согнуты под углом 90° ; прыжок вверх с места) коэффициенты воспроизводимости увеличиваются, по другим (сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки; подтягивание на низкой перекладине; подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты; кистевая динамометрия правой руки; количество приседаний на двух ногах) – уменьшаются, а по остальным тестовым заданиям изменяются волнообразно.

Таблица 1

**Воспроизводимость результатов силовых упражнений
у девочек в возрасте 10 – 15 лет**

№ п/п	Упражнения	Возраст, лет					
		10-11, (n=35)	Вклад фак- тора, %	12-13, (n=32)	Вклад фак- тора, %	14-15, (n=30)	Вклад фак- тора, %
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	0,765	58,5	0,836	69,9	0,760	57,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки.	0,847	71,7	0,822	67,6	0,803	64,5
3	Прыжок в длину с места.	0,624	38,9	0,671	45,0	0,672	45,2
4	Пятерной прыжок с места.	0,739	54,6	0,750	55,3	0,762	58,1
5	Подтягивание на низкой перекладине.	0,834	69,6	0,830	68,9	0,811	65,8
6	Подъем туловища из положения лежа, ноги прямые.	0,817	66,7	0,823	67,7	0,840	70,6
7	Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты.	0,823	67,7	0,815	66,4	0,783	61,3
8	Вис на согнутых руках.	0,634	40,2	0,672	45,2	0,684	46,8
9	Вис на прямых руках.	0,739	54,6	0,786	61,8	0,790	62,4
10	Бросок набивного мяча, сидя из-за головы.	0,737	54,3	0,765	58,5	0,806	65,0
11	Бросок набивного мяча, сидя от груди.	0,810	65,6	0,833	69,4	0,829	68,7
12	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы.	0,698	48,7	0,727	52,9	0,745	55,5
13	Кистевая динамометрия правой руки.	0,873	76,2	0,825	68,8	0,811	65,8
14	Кистевая динамометрия левой руки.	0,798	63,7	0,776	60,2	0,812	65,9
15	Удержание вытянутых ног, под углом 45°, сидя на полу.	0,833	69,4	0,851	72,4	0,817	66,7
16	Приседание на двух ногах за 30 сек.	0,785	61,6	0,811	65,8	0,810	65,6
17	Количество приседаний на двух ногах.	0,833	69,4	0,826	68,2	0,826	68,2
18	Удержание рук с грузом горизонтально.	0,765	58,5	0,780	60,8	0,754	56,9
19	Вис на «шведской» стенке, угол.	0,705	49,7	0,712	50,7	0,732	53,6
20	Удержание туловища 45°, сидя на полу.	0,704	49,6	0,736	54,2	0,785	61,6
21	Удержание туловища у стены, ноги согнуты под углом 90°.	0,756	57,2	0,751	56,4	0,782	61,2
22	Прыжок вверх с места.	0,678	46,0	0,705	49,7	0,734	53,9
23	Поднимание туловища из положения лежа на груди, руки за головой.	0,736	54,2	0,781	61,0	0,759	57,6

Определяя коэффициент детерминации, выявляем величину вклада фактора «первый результат», который колеблется в достаточно широком диапазоне: возраст 10 - 11 лет – 38,9 % (прыжок в длину с места), - 76,2 % (кистевая динамометрия правой руки); возраст 12 - 13 лет – 45,0 % (прыжок в длину с места), - 72,4 % (удержание вытянутых ног под углом 45°, сидя на полу); возраст 14 - 15 лет – 45,2 % (прыжок в длину с места), - 70,6 % (подъем туловища из положения лежа, ноги прямые).

Таким образом, у девочек в возрасте 10 - 11 лет, 12 – 13 лет и 14 - 15 лет отмечаются существенные различия в воспроизводимости силовых упражнений.

Далее нами изучались коэффициенты согласованности – точность определения результатов тестовых заданий различными специалистами (таблица 2).

Таблица 2

**Показатели согласованности результатов тестовых заданий,
характеризующих уровни развития силовых способностей**

№ п/п	Упражнения	Возраст, лет		
		10-11	12-13	14-15
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	0,785	0,790	0,756
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки.	0,790	0,796	0,734
3	Прыжок в длину с места.	0,928	0,922	0,935
4	Пятерной прыжок с места.	0,935	0,927	0,930
5	Подтягивание на низкой перекладине.	0,786	0,762	0,773
	Подъем туловища из положения лежа, ноги прямые.	0,824	0,829	0,810
7	Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты.	0,838	0,814	0,815
8	Вис на согнутых руках.	0,936	0,930	0,941
9	Вис на прямых руках.	0,934	0,905	0,919
10	Бросок набивного мяча, сидя из-за головы.	0,826	0,833	0,822
11	Бросок набивного мяча, сидя от груди.	0,827	0,832	0,816
12	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы.	0,865	0,860	0,877
13	Кистевая динамометрия правой руки.	0,870	0,865	0,877
14	Кистевая динамометрия левой руки.	0,815	0,870	0,835
15	Удержание вытянутых ног, под углом 45°, сидя на полу.	0,874	0,876	0,851
16	Приседание на двух ногах за 30 сек.	0,785	0,780	0,759
17	Количество приседаний на двух ногах.	0,871	0,868	0,855
18	Удержание рук с грузом горизонтально.	0,862	0,844	0,860
19	Вис на «шведской» стенке, угол.	0,826	0,841	0,864
20	Удержание туловища 45°, сидя на полу.	0,724	0,752	0,761
21	Удержание туловища у стены, ноги согнуты под углом 90°.	0,785	0,758	0,772
22	Прыжок вверх с места.	0,625	0,652	0,671
23	Поднимание туловища из положения лежа на груди, руки за головой.	0,790	0,784	0,781

Данные результаты позволяют заключить, что все анализируемые упражнения, характеризующие силовые способности девочек в возрасте 10 – 15 лет, можно распределить на следующие группы: совпадают (прыжок в длину с места; пятерной прыжок с места; вис на согнутых руках; вис на прямых руках); в основном совпадают (подъем

туловища из положения лежа, ноги прямые; подъем туловища из положения лежа, ноги согнутые; бросок набивного мяча, стоя из-за головы; кистевая динамометрия правой и левой рук; количество приседаний на двух ногах; удержание рук с грузом горизонтально; вис на «шведской» стенке угол); совпадают частично (сгибание и разгибание рук в упоре лежа; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки; подтягивание на низкой перекладине; приседание на двух ногах за 30 сек.; удержание туловища у стены, ноги согнуты под углом 90°; поднимание туловища из положения лежа на груди, руки за головой); не совпадают (удержание туловища под углом 45°, сидя на полу; прыжок вверх с места).

Результаты нашего исследования показывают, что даже опытные специалисты не могут согласованно определять результаты во многих силовых упражнениях. Так как в настоящее время отсутствует четкая регламентация определения показателей (положение туловища в сгибании рук, в подтягивании на низкой перекладине, точность приземления набивного мяча, точность продолжительности выполнения упражнения).

Таблица 3

Информативность показателей силовых способностей у девочек 10 – 15 лет

№ п/п	Упражнения	Возраст, лет		
		10-11	12-13	14-15
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	0,217	0,119	0,233
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки.	0,475	0,372	0,526
3	Прыжок в длину с места.	0,612	0,574	0,627
4	Пятерной прыжок с места.	0,317	0,477	0,326
5	Подтягивание на низкой перекладине.	0,410	0,382	0,518
6	Подъем туловища из положения лежа, ноги прямые.	0,365	0,332	0,264
7	Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты.	0,211	0,117	0,142
8	Вис на согнутых руках.	0,473	0,398	0,433
9	Вис на прямых руках.	0,210	0,219	0,158
10	Бросок набивного мяча, сидя из-за головы.	0,307	0,273	0,274
11	Бросок набивного мяча, сидя от груди.	0,265	0,203	0,176
12	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы.	0,298	0,264	0,198
13	Кистевая динамометрия правой руки.	0,201	0,179	0,215
14	Кистевая динамометрия левой руки.	0,262	0,188	0,203
15	Удержание вытянутых ног, под углом 45°, сидя на полу.	0,330	0,265	0,262
16	Приседание на двух ногах за 30 сек.	0,228	0,210	0,274
17	Количество приседаний на двух ногах.	0,254	0,248	0,213
18	Удержание рук с грузом горизонтально.	0,274	0,250	0,225
19	Вис на «шведской» стенке, угол.	0,171	0,216	0,233
20	Удержание туловища 45°, сидя на полу.	0,111	0,207	0,210
21	Удержание туловища у стены, ноги согнуты под углом 90°.	0,192	0,206	0,211
22	Прыжок вверх с места.	0,312	0,278	0,236
23	Поднимание туловища из положения лежа на груди, руки за головой.	0,452	0,480	0,515

Условные обозначения: **P<0,01**; **P<0,05**

Важным разделом проведения стандартизации показателей силовой подготовленности девочек является определение информативности анализируемых тестовых заданий. Комплексный показатель физической подготовленности девочек сопоставлялся с их результатами в различных тестовых заданиях силового характера. Коэффициенты корреляции между данными характеристиками представлены в таблице 3.

У девочек в возрасте 10 – 11 лет выявлено семь информативных показателей: прыжок в длину с места ($r = 0,612$); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки ($r = 0,475$); вис на согнутых руках ($r = 0,473$); поднимание и опускание прямых ног ($r = 0,452$); подтягивание на низкой перекладине ($r = 0,410$); подъем туловища из положения лежа, ноги прямые ($r = 0,365$); удержание вытянутых ног, под углом 45° , сидя на полу ($r = 0,330$). У девочек в возрасте 12-13 лет выявлено шесть информативных показателей: прыжок в длину с места ($r = 0,574$); поднимание туловища из положения лежа на груди, руки за головой ($r = 0,480$); пятерной прыжок с места ($r = 0,447$); вис на согнутых руках ($r = 0,398$); подтягивание на низкой перекладине ($r = 0,382$); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки ($r = 0,372$).

В возрасте 14 – 15 лет информативных показателей меньше – пять: прыжок в длину с места ($r = 0,627$); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки ($r = 0,526$); подтягивание на низкой перекладине ($r = 0,518$); поднимание туловища из положения лежа на груди, руки за головой ($r = 0,515$); вис на согнутых руках ($r = 0,433$). Результаты наших исследований показывают, что с возрастом уменьшается количество достоверных взаимосвязей между интегральным показателем физической подготовленности и результатами силового упражнения, но повышается уровень значимости данных характеристик.

Нами выявлены только пять упражнений, результаты которых информативны у девочек в возрастном периоде 10 – 15 лет: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки, прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине, вис на согнутых руках, поднимание туловища из положения лежа на груди, руки за головой.

Анализируя показатели воспроизводимости, согласованности и информативности исследуемых характеристик, можно выделить пять разнонаправленных показателей – прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки; бросок набивного мяча, стоя из-за головы; поднимание туловища из положения лежа на груди, руки за головой; подъем туловища из положения лежа, ноги прямые, которые отвечают требованиям стандартизации и могут использоваться в школьной спортивной практике.

Литература

1. Блинков, С.А. Особенности влияния физических нагрузок различной направленности на физическое состояние младших школьников, имеющих разные типы телосложения / С.А. Блинков // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С.16-19.
2. Дарданова, Н.А. Оценка уровня физической подготовленности детей 6 – 8 лет различных соматических типов к обучению в школе / Н.А. Дарданова // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № (64). – С. 15-18.
3. Дворкин, Л. С. Опыт базовой силовой подготовки школьников 12 – 14 лет различной спортивной специализации/ Л.С. Дворкин, А.А. Хабаров, В.В. Лысенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 4. – С. 8-12.

4. Лукьяненко, В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005. – 311 с.

5. Спирин, В.К. Организационно методические условия неэффективного построения уроков физической культуры в рамках традиционной системы физического воспитания / В.К. Спирин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 8. – С. 11-13.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ПОДГОТОВКИ К МАССОВЫМ СПОРТИВНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ

Минниханова Д.И., Чикалова Г.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена оценке изменения мотивации к физкультурной деятельности школьников младших классов в процессе подготовки к массовым спортивно-художественным представлениям, осуществляемой в рамках третьего урока физической культуры.

Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание, школьники младших классов.

FORMATION OF MOTIVATION FOR SPORTS ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN BY PREPARATION MEANS FOR MASS SPORTS AND ARTISTIC REPRESENTATIONS

Minnihanova D.I., Chikalova G.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The article deals with assessing the changes in motivation to sports activity of primary school children in preparation for mass sports and artistic representations in the third lesson of physical education.

Keywords: motivation, physical education, primary school children.

Введение. Осуществляемая в настоящее время реформа физкультурного образования в школе, в частности введение третьего урока по физической культуре, предопределила необходимость разработки новых программ по данной дисциплине. Это связано с тем, что на современном этапе развития положительное отношение к уроку физической культуры ослабевает от класса к классу, что крайне отрицательно сказывается на состоянии здоровья, физической подготовленности и физическом развитии школьников [1, 3].

Снижение уровня школьной мотивации может служить критерием школьной дезадаптации ребенка, а его повышение – показателем положительной динамики в обучении и развитии. В связи с этим, воспитание интереса к занятиям физической культурой в школе является одним из важнейших вопросов учебно-воспитательной работы с учащимися.

Основной целью настоящего исследования явилось определение изменения уровня показателей мотивации к физкультурной деятельности школьников 3-4 классов, занимающихся в основной группе общеобразовательной школы при организации третьего урока физической культуры с использованием средств подготовки к массовым спортивно-художественным представлениям.

Организация исследования. С целью определения влияния уроков физической культуры, на которых осуществлялась подготовка к массовым спортивно-художественным выступлениям, на мотивационную сферу младших школьников был организован и проведен педагогический эксперимент. В нем приняли участие школьники 3 – 4 классов, составившие экспериментальную (n= 43) и контрольную (n= 41) группы.

Исследование проводилось на базе МОУ гимназии № 14 г. Волгограда в течение учебного года. В обеих группах уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю по 40 минут. Дети контрольной группы занимались в соответствии с существующей программой. Экспериментальная группа, согласно разработанных нами сценариев, 1 раз в неделю (на третьем уроке физической культуры) осуществляла подготовку к празднику, посвященному Новому году (в первом полугодии) и Олимпийским играм (во втором полугодии).

Результаты исследования и их обсуждение. С целью определения мотивации к физкультурной деятельности были использованы три теста: изучение направленности на приобретение знаний; методика «Направленность на отметку»; изучение отношения к учению и к учебным предметам (к уроку физической культуры) [4].

На первом этапе исследования, с целью получения объективной информации о мотивации детей младшего школьного возраста к физкультурной деятельности, было проведено тестирование.

Результаты, полученные при изучении отношения к учению и учебным предметам (к уроку физической культуры), указали на отсутствие интереса к занятиям физкультурой в контрольной группе 16,0 % учащихся (6 школьников), а в экспериментальной – 18,0 % (8 школьников). Основной причиной явились: отсутствие удовольствия при его изучении, и то, что родители не считают этот предмет важным.

Данные о степени выраженности мотивации на приобретение знаний младшими школьниками, полученные до эксперимента, представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Показатели уровня выраженности мотивации на «знания»
у младших школьников контрольной и экспериментальной групп
до эксперимента, n=84**

Группа/ Показатель	Высокий		Средний		Низкий	
	n	%	n	%	n	%
Контрольная группа (n=41)	12	29	25	61	4	10
Экспериментальная группа (n=41)	14	32	26	61	3	7

Из таблицы видно, что для учащихся контрольной и экспериментальной групп характерной является средняя степень выраженности мотивации на приобретение знаний, которая составляет по 61,0 % в обеих группах. С высоким показателем по данному тесту было выявлено 12 (29,0 %) и 14 человек (32,0 %) соответственно. Детей с низким показателем по данному критерию в экспериментальной группе было выявлено 7,0 % , а в контрольной – 10,0 %. Такое большое количество детей с низкой степенью мотивации считается нетипичным для данного возраста [2], что свидетельствует о низкой за-

интересованности данным предметом.

Данные, полученные в результате использования методики, направленной на выявление степени выраженности мотивации на получение отметки младшими школьниками, представлены в таблице 2.

Результаты, полученные до проведения эксперимента, также выявили средний уровень мотивации школьников младших классов к получению положительных оценок (66,0 % в контрольной и 63,0 % в экспериментальной группах). Среди детей экспериментальной группы 28,0 % школьников имеют высокую степень мотивации и 9 % низкую, а в контрольной – 27,0 % и 7,0 % соответственно.

Таблица 2

Показатели уровня выраженности мотивации на «отметку» у младших школьников контрольной и экспериментальной групп до эксперимента, n= 84

Группа/ Показатель	Высокий		Средний		Низкий	
	n	%	n	%	n	%
Контрольная группа (n=41)	11	27	27	66	3	7
Экспериментальная группа (n=41)	12	28	27	63	4	9

Таким образом, учащиеся контрольной и экспериментальной группы в большей степени не ориентированы на получение отметки в процессе обучения. Все полученные данные свидетельствуют о том, что младшие школьники обладают в основном средней мотивацией к физкультурной деятельности в целом.

Основной особенностью нашей методики явилось то, что согласно сценарию, разработанному с учетом возраста и подготовленности детей, школьникам нужно было овладеть композициями, выполняемыми синхронно большой массой участников, в сочетании с музыкальным сопровождением [5, 6]. Опыт работы с детьми различного возраста в период постановки спортивно-художественных представлений и знание слабых сторон физического воспитания в общеобразовательной школе на современном этапе, позволили определить основные направления подготовки школьников к выступлениям и разработать методику, которая включала в себя следующие компоненты:

- 1 – комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, координации;
- 2 – упражнения, направленные на техническую подготовку школьников;
- 3 – музыкально-двигательная подготовка школьников (выполнение композиций под заданную музыку, воспроизведение заданного ритма (сильных долей мелодии), выполнение композиции с подсчетом мелодии вслух);
- 4 – освоение композиций, соответствующих выбранной теме сценария массовых спортивно-художественных представлений (разучиваются отдельные элементы, затем связки, части и композиция в целом, отражая характер выбранной музыки);
- 5 – организация подготовки массовых спортивно-художественных представлений в рамках третьего урока физической культуры (разучивание композиций и их совершенствование осуществляется в процессе урока физической культуры, сохраняя его структуру: подготовительная, основная, заключительная части; и решаемые задачи). Учитывалась площадка выступлений (физкультурный зал, школьный стадион).

Структура третьего урока по экспериментальной методике представлена на рисунке 1.

Структура третьего урока соответствовала общепринятым нормам: 10 – 12 минут составляла разминка, 25 – 27 минут – основная часть урока (разучивание, отработка, совершенствование, комплексы упражнений на развитие физических качеств), 3-5

минут – заключительная часть. В подготовительную часть входили упражнения, решающие две задачи: во-первых, разогрев организма и подготовка к основной части занятия; во-вторых, направленные на формирование «школы движения». Особое внимание обращалось на точное положение рук, ног, головы. Обязательно выполнялись упражнения, направленные на формирование правильной осанки, культуры движения, воспитание физических качеств. В основной части разучивались композиции: сначала отдельные элементы, затем связки, которые выполнялись медленно, без музыки; затем в заданном темпе, затем упражнение выполнялось с музыкальным сопровождением. В заключительной части использовались музыкальные подвижные игры, элементы стретчинга и упражнения на восстановление. Каждый урок длился 40 минут. Всего по разработанной нами методике было проведено 34 занятия.

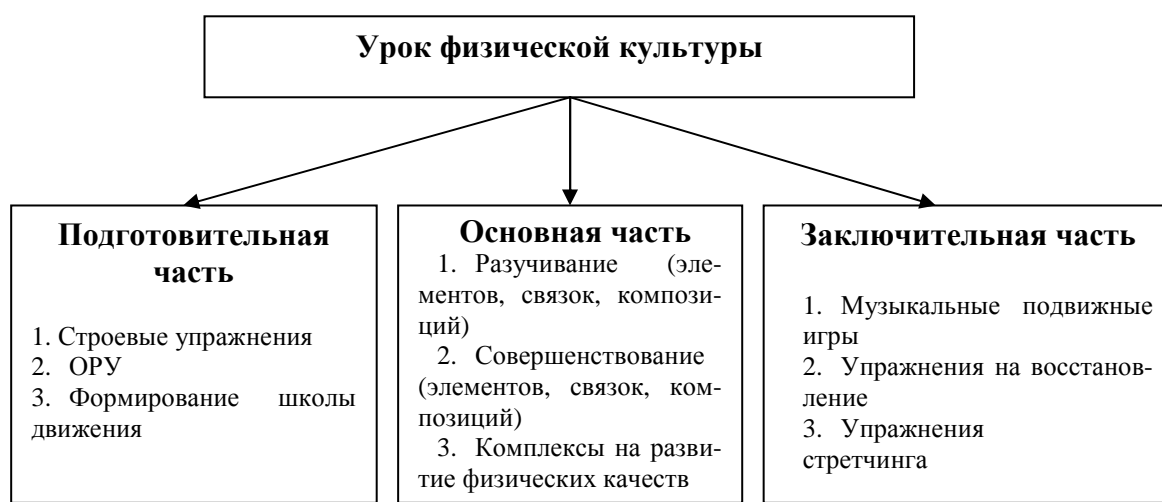


Рис. 1. Структура третьего урока физической культуры по разработанной методике

После проведенного эксперимента произошли изменения в показателях мотивации у младших школьников.

Результаты, полученные при использовании методики, направленной на выявление степени выраженности мотивации на приобретение знаний младшими школьниками, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели уровня выраженности мотивации на «знания» у младших школьников контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента, n= 84

Группа/ Показатель		Высокий		Средний		Низкий	
		п	%	п	%	п	%
Контрольная группа (n=41)	До	12	29	25	61	4	10
	После	10	24	23	56	8	20
Экспериментальная группа (n=43)	До	14	32	26	61	3	7
	После	18	42	25	58	-	-

Из таблицы видно, что значительные изменения произошли в показателях выраженности мотивации на приобретение знаний учащимися экспериментальной группы. Так, количество школьников с высоким уровнем мотивации увеличилось на 10,0 %, и не было отмечено детей с низкой степенью (до эксперимента их количество составля-

до 7,0 %). Это свидетельствует о положительном формировании мотивации после проведенного педагогического эксперимента.

В контрольной группе, наоборот, увеличился процент школьников с низким уровнем мотивации (на 10,0 % – в 2 раза), и снизился процент с высоким уровнем мотивации (с 29,0 % до 24,0 %). Это говорит о том, что традиционная форма проведения уроков физической культуры не способствует формированию положительной мотивации на приобретение знаний по данному предмету, а, скорее, ее снижает.

Данные, полученные после проведения эксперимента, по тесту, характеризующего направленность на получение отметки, представлены в таблице 4. Они показали аналогичные результаты с тестом «направленность на приобретение знаний».

Таблица 4

**Показатели уровня выраженности мотивации на «отметку»
у младших школьников контрольной и экспериментальной групп
до и после эксперимента, n= 84**

Группа/ Показатель		Высокий		Средний		Низкий	
		n	%	n	%	n	%
Контрольная группа (n=41)	До	11	27	27	66	3	7
	После	11	27	26	64	4	9
Экспериментальная группа (n=43)	До	12	28	27	63	4	9
	После	17	40	26	60	-	-

У представителей контрольной группы, как до эксперимента, так и после, осталось аналогичное процентное соотношение детей с высокой степенью мотивации – 27,0 %, и на 2,0 % увеличилось количество школьников с низкой степенью направленности на «отметку».

В экспериментальной группе значительно вырос интерес у детей к оцениванию своих знаний: с высокой степенью – на 12,0 % . Необходимо отметить, что в конце эксперимента не осталось школьников с низким уровнем мотивации на получение отметки, хотя до эксперимента их было 9,0 %.

При анализе результатов теста «Отношение к учению и учебным предметам (к уроку физической культуры)» были выявлены значительные изменения в отношении школьников экспериментальной группы к данному предмету. Так, если до эксперимента 18,0 % (8 школьников) респондентов экспериментальной группы выразили свое негативное отношение (т. е. отсутствие интереса и т. д.) к данному предмету, то к концу эксперимента в группе таковых осталось 4,0 % (2 школьника). Необходимо отметить, что значительно снизился процент родителей, которые не считают, что данный предмет важен для ребенка (с 12,0 % до 2,0 %). В контрольной группе не произошло изменений в отношении школьников к уроку по физической культуре.

Выводы. Данные, полученные после проведения основного эксперимента, свидетельствуют о достоверном росте большинства показателей, отражающих заинтересованность детей спортивно-физкультурной деятельностью:

– значительные изменения произошли в степени выраженности мотивации на приобретение знаний учащимися экспериментальной группы, которые проявляются в увеличении количества школьников с высоким уровнем мотивации (на 10,0 %) и с отсутствием детей с низкой степенью,

– значительно вырос интерес к оцениванию своих знаний: с высокой степенью – на 12,0 % ,

– при анализе результатов теста «Отношение к учению и учебным предметам (к уроку физической культуры)» наблюдалось снижение количества детей, относящихся негативно к физической культуре в 2 раза.

Таким образом, организация урока физической культуры на основе использования средств и методов подготовки к спортивному массовому театрализованному представлению позволяет повысить интерес младших школьников к занятиям по физической культуре.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19-22.
2. Дзержинский, Г.А. Методика проведения уроков физической культуры с младшими школьниками подготовительной медицинской группы: дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Дзержинский. – Волгоград, 2008. – 221 с.
3. Пономарев, Г.Н. Фитнес-технологии как путь повышения интереса эффективности урока физической культуры в школе / Г.Н. Пономарев, Е.Г. Сайкина, Н.А. Лосева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 55-60.
4. Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2001. – 688 с.
5. Чикалова, Г.А. Методика разработки сценариев спортивно-художественных представлений: учебное пособие / Г.А. Чикалова. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – 123 с.
6. Чикалова, Н.В. Методика подготовки школьниц к выступлениям в МСХП на стадионе: дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Чикалова. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 162 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Осадчий А.И.

Пятигорский государственный лингвистический университет

Опираясь на современные научно-методические разработки, в работе представлен анализ наиболее перспективных направлений реализации оздоровительной направленности физического воспитания в высших учебных заведениях гуманитарного профиля. В статье представлен широкий спектр средств и методов, использование которых способствует усилению резистентности организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, повышению работоспособности и двигательной активности студенческой молодежи.

Ключевые слова: оздоровительная направленность физического воспитания, закаливание организма, занятия физической культурой в вузе.

INNOVATIVE MEANS, METHODS AND TECHNOLOGIES OF INCREASING THE RECREATIONAL NATURE OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Osadchiy A.I.

Pyatigorsk State Linguistic University

On the basis of modern scientific and methodological developments, this paper presents the analysis of the most perspective directions of realization of the recreational nature of physical education in higher educational institutions of humanities profile. The article presents a wide range of means and methods, the use of which helps to enhance the body's resistance to adverse effects of the environment, increasing the efficiency and motor activity of the youth.

Keywords: health orientation of physical education, hardening of the organism, physical education at the university.

Наряду с использованием средств физического воспитания в целях укрепления здоровья, следует учитывать целый ряд оздоровительных эффектов, реализующихся благодаря воздействию других средств физического воспитания. К ним относятся, наряду с гигиеническими факторами, и естественные силы природы как относительно самостоятельные средства закаливания, так и их разнообразные сочетания с физическими упражнениями [1, 4, 5].

Использование естественных сил природы в процессе физического воспитания осуществляется по двум направлениям:

1. Естественные силы природы как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия для занятий физическими упражнениями. Они дополняют и усиливают эффективность воздействия движений на организм человека.

2. Естественные силы природы как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания в виде специальных процедур, солнечных, воздушных и водных ванн.

Понятие «закаливание» подразумевает увеличение резистентности организма по отношению к воздействию внешней среды (имеется в виду направленное развитие устойчивости организма посредством разработанных методических приемов для увеличения способности быстро приспосабливаться к разнообразным внешним условиям). Из всех видов закаливания наиболее распространенным в силу своей доступности является закаливание воздушными ваннами. Для здоровых молодых людей при температуре воздуха +15°C начинать их можно с 15 – 30 минут, постепенно доводя до двух часов. Как правило, принимают воздушные ванны обнаженными до пояса во время занятий гимнастикой, бегом или другими физическими упражнениями.

Не менее важный закаливающий эффект оказывают солнечные лучи, которые способствуют улучшению обмена веществ, усиливают функцию костного мозга по продуцированию эритроцитов, повышают устойчивость к инфекциям, благотворно влияют на деятельность органов желудочно-кишечного тракта. Чтобы избежать ожогов кожи, длительность солнечной ванны необходимо дозировать.

Наиболее сильный закаливающий эффект оказывают водные процедуры – обливание, обливание, душ, ванны, растирание снегом. Водные процедуры активно влияют на деятельность всех органов и ведущих систем жизнеобеспечения – сердца, мозга, эндокринных органов, легких, почек. Они существенно изменяют терморегуляцию организма, повышают основной обмен, ускоряют течение химических реакций. Закалива-

ние водой желательно начинать с обтирания части тела или всего тела, затем переходить к обливанию. Закаливание организма – это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение резистентности организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний.

По данным Г.Д. Иванова [2], физические упражнения как закаливающий фактор не всегда приводят к повышению иммунной активности. Однократная чрезмерная физическая нагрузка вызывает изменения в деятельности системы иммунитета, а восстановление иммунологической компетенции до исходного уровня после чрезмерной физической нагрузки длится более 7 дней. Следует различать устойчивость и выносливость организма к различным воздействиям внешней среды.

Устойчивость организма – способность сохранять и поддерживать гомеостаз при меняющихся условиях среды. Выносливость по отношению к взрослому организму есть не что иное, как способность переносить длительные нагрузки, способность сопротивляться действию физических нагрузок или внешним воздействиям. Выносливость в раннем возрасте – способность переживать, поддерживать жизнедеятельность, сопротивляться действию внешней среды в измененных условиях гомеостаза.

Закаливание, как и любая физическая тренировка, имеет свои законы и принципы, следуя которым человек, в конечном счете, настолько укрепляет свой организм, что легко преодолевает отрицательное влияние внешней среды. Современный опыт и практика показывают, что регулярные занятия физической культурой (бег в любую погоду, плавание в открытых водоемах, езда на велосипеде, занятие греблей, лыжами и т.п.) оказывают на организм человека прекрасное закаливающее воздействие.

Являясь важной частью физического воспитания, закаливание восстанавливает устойчивость организма. Закаливание основано на способности организма человека приспособляться к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного фактора (холода, тепла и др.) и постепенным повышением его дозировки, т.к. только при этих условиях развиваются приспособительные изменения в организме: совершенствуются нейро-гуморальные и обменные процессы, повышается общая сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Закаливание носит специфический характер, т.е. оно определяется постепенным снижением чувствительности организма только к действию определенного физического фактора. Так, систематические дозированные воздействия холодом повышают устойчивость главным образом к действию низких температур, а тепловые – к действию высоких. Закаливание к холоду не предопределяет развитие устойчивости к теплу или к низкому атмосферному давлению и т.д. При прекращении закаливающих процедур степень закаленности ослабевает, и обычно через 1 – 1,5 месяца устойчивость к тем или иным физическим факторам исчезает.

Практически важным является закаливание к холоду, т.к. переохлаждение – один из факторов, предрасполагающих к возникновению так называемых острых респираторных заболеваний. Сущность его заключается в постепенном нарастании степени охлаждения. У людей, привыкших к холоду, теплообразование в организме происходит более интенсивно; это обеспечивает лучшее кровоснабжение кожи и повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям и отморожениям. Чувствительность к холоду понижается также и за счет некоторого утолщения рогового слоя кожи, что увеличивает ее теплоизолирующие свойства. Охлаждение даже ограниченных участков тела у людей, не привыкших к холоду, как и общее переохлаждение, ведет к расширению сосудов слизистой оболочки носа с повышенным выделением секреторной жидкости и может вызвать острый катар верхних дыхательных путей. У закаленных людей такой реакции со стороны слизистой оболочки верхних дыхательных путей не возникает, что

объясняется различным характером рефлекторных сосудистых реакций у закаленных и незакаленных к холоду людей. Закаливание к холоду может быть достигнуто рациональным использованием солнца, воздуха (воздушные и солнечные ванны) и воды (водные процедуры). Наиболее эффективны водные процедуры: обтирания, обливания, душ, купание. Их начинают при комнатной температуре воды, постепенно температуру понижают, а длительность процедуры увеличивают.

При высокой температуре воздуха возникает опасность перегрева организма, непривычного к ней (тепловой удар). В результате многократного и длительного воздействия тепла устойчивость к высокой температуре воздуха повышается: увеличивается теплоотдача за счет усиления потоотделения. Улучшение теплоотдачи у людей, закаленных к высокой температуре, обеспечивает умеренное учащение пульса во время работы в условиях жаркого климата, сохранение работоспособности на прежнем уровне.

Для закаливания к пониженному атмосферному давлению чаще используют восхождение в горы, пребывание в них по методу ступенчатой акклиматизации - нахождение и тренировка в альпинистских лагерях на разных высотах, начиная с более низкой. Режим закаливания устанавливает врач с учетом возраста, индивидуальных особенностей и состояния здоровья. При появлении признаков заболевания закаливание временно прекращают, а после выздоровления возобновляют с начального периода.

Определенные условия внешней среды могут способствовать повышению физической и умственной работоспособности человека, а также ускорению хода восстановительных процессов в организме после освоения повышенных нагрузок различного характера [6]. Так, короткий сон на сеновале лучше восстанавливает силы, чем более длительный в городской квартире. Активизируют отдых на сеновале биологически активные вещества – натуростимуляторы, выделяемые растениями.

Еще один благоприятный для адаптации к повышенным физическим нагрузкам природный компонент климата – электрический заряд воздуха, или, «аэроионизация» – часто используется альпинистами. Достаточно устроить стоянку у небольшого горного водопада или горной реки (здесь всегда отмечается высокая аэроионизация), как на следующий день на маршруте у всей группы наблюдается повышенная работоспособность. Это объясняется тем, что электрически заряженные молекулы воздуха ингаляционно поступают в организм, затем через альвеолярную стенку в артериальную кровь и далее разносятся током крови ко всем органам и тканям. Электрический потенциал активизирует обменные процессы и кровообращение, положительно воздействует на функциональную активность различных органов и систем.

В настоящее время все шире используется сравнительно длительное пребывание в необычных условиях среды, в целях стимулирования роста работоспособности. Одним из основных результатов целесообразного использования естественных факторов среды в процессе физического воспитания является закаливание человека.

Л.П. Матвеев считал, что, сочетая физические упражнения с оздоровительными силами природы, можно повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий, с которыми приходится сталкиваться человеку, такими как вибрация, укачивание, перегрузки при ускорениях и другие. Хотя естественные факторы среды не являются главными специфическими средствами физического воспитания, их соответствующее содействующее значение, по мнению Л.П. Матвеева [3], трудно переоценить.

В процессе анализа литературы мы установили, что в очередности сочетания физической нагрузки с природными факторами, в настоящее время нет однозначного методического подхода. Раскрытие данного вопроса показало, что исследования проводились только со специальными закаливающими процедурами, а вопрос природного

фактора как сопутствующего при выполнении физической нагрузки почти не рассматривался.

Исходя из этого, считаем очень важным создание в высших образовательных учреждениях условий для проведения занятий на воздухе.

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе позволяет обеспечивать выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма. Проведение таких занятий, при достаточной двигательной активности занимающихся, обеспечивает хороший закаливающий эффект.

Круглогодичные занятия физкультурой на воздухе способствуют повышению общей неспецифической резистентности организма, снижению острой заболеваемости, улучшению нервно-психического развития занимающихся, развитию движений.

Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, влажность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закаливающее влияние на организм человека. Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Для обеспечения проведения физкультурных занятий на воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви студентов. Гигиенические требования к одежде предусматривают ее соответствие росту и массе тела человека, обеспечение свободы движений. Поэтому очень важно одеваться в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного как перегревания, так и переохлаждения. Очень важна воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой. Нерациональная одежда, затрудняя испарение, может ухудшить самочувствие и снизить работоспособность. Поэтому для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу. Этим требованиям отвечают хлопчатобумажные, трикотажные, рыхлые шерстяные ткани. Использование одежды из синтетических тканей не рекомендуется, так как они плохо впитывают влагу и не обеспечивают необходимую воздухопроницаемость, при выполнении физических упражнений.

Приведенные рекомендации по одежде не могут быть использованы полностью, но они должны быть взяты за основу. При подборе одежды важно учитывать индивидуальные особенности человека: закаленным, привыкшим к холоду, можно несколько облегчить одежду, а студентам, вновь приступившим к занятиям, часто болеющим, плохо переносящим холод, вначале нужно заниматься в более теплой одежде.

Обувь следует подбирать на 1 – 2 размера больше стопы, чтобы не нарушать кровообращение и не стеснять ногу. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной. Как показали длительные наблюдения, для физкультурных занятий очень удобны и гигиеничны кроссовки, которые изготавливаются из ткани и кожи с толстой подошвой. Большое значение имеет стелька (особенно зимой), которая защищает стопу от охлаждения. Стелька изготавливается из гигроскопичного воздухопроницаемого эластичного материала обладающего малой теплопроводностью.

Анализ научно-методических рекомендаций [5] показал, что в средней полосе России занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре воздуха до -15 – -18° С. При этом начинать занятия на открытом воздухе целесообразнее в теплое время года: тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешней среды и повышается закален-

ность организма. Основным принципом занятий на открытом воздухе является постепенность и систематичность.

В нашем исследовании важно влияние воздушных масс, поскольку оно повышает обменные процессы организма, укрепляет сосуды и нервы кожи, возбуждает мозговую деятельность, улучшает работу сердца, повышает общий тонус организма. Воздух, действуя непосредственно на наше тело, вызывает ряд биохимических изменений в клетках и тканях путем раздражения кожных рецепторов нервной системы. Температура воздуха, как правило, ниже температуры тела человека, что и вызывает раздражение кожной поверхности, слизистых оболочек дыхательных путей и заложенных в них нервных аппаратов.

Систематическое раздражение кожи и слизистых холодным воздухом закаляют организм, делая его более устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды. Положительное влияние воздушных ванн зависит от температуры, влажности воздуха, чистоты и ионизации атмосферы. Воздух комфортной температуры или близкой к температуре тела (при нормальных влажности, давлении и легком ветре) не дает ощутимого эффекта, поскольку теплообразование и теплоотдача в этих условиях близки к состоянию равновесия. Закаливающие свойства воздуха зависят не только от температуры и влажности, но и от скорости его движения. Чтобы предотвратить переохлаждение организма, необходимо увеличить выработку тепла во время воздушных ванн физическими упражнениями. Ветер быстрее охлаждает организм, чем безветрие. И чем больше его скорость, тем сильнее теплоотдача организма. При низких температурах сильный ветер оказывает неблагоприятное влияние, затрудняет дыхание, раздражает нервную систему: легкий ветер, особенно прохладный, бодрит, оказывает стимулирующее влияние. В жаркое время он, усиливая кожное испарение, улучшает самочувствие.

Сильные осадки могут отрицательно воздействовать на состояние организма. Влажность воздуха в сочетании с температурой оказывает выраженное влияние на организм. Комфортной для человека является пятидесяти процентная влажность воздуха при температуре 17 – 22° С. при повышении влажности тяжелее переносится жара, увеличивается действие холода. Холод и жара в сухом климате переносятся легче, чем во влажном. Резкие, внезапные колебания температуры воздуха могут вызывать массовые простудные заболевания.

Занятия на открытом воздухе способствует тренировке и совершенствованию механизмов терморегуляции, повышению устойчивости организма к охлаждению, оказывает положительное психоэмоциональное воздействие. В результате нормализуется реактивность организма, его способность сохранять равновесие при постоянно изменяющихся условиях внешней среды, в результате чего в несколько раз сокращается число простудных заболеваний. Характерно, что у людей круглосуточно находящихся на открытом воздухе в период эпидемии гриппа практически не отмечается случаев заболевания.

Занятия на воздухе должны проводиться при высокой двигательной активности занимающихся, которая достигается благодаря использованию фронтального, группового и кругового способов организации при выполнении упражнений, подбору эстафет и игр. Сохранению высокой работоспособности на протяжении всего занятия способствует правильное чередование нагрузки и отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии). При занятиях на воздухе общая плотность должна быть равной 90 – 95 %, а моторная 80 – 90 %.

Литература

1. Баженов, Ю.И. О терморегуляции при мышечной работе в холоде / Ю.И. Баженов // Физиологическая адаптация к теплу и холоду: сб. научных трудов. – Л.: Наука, 1969. – С. 135-140.
2. Иванов, Г.Д. Физическое воспитание в вузе как часть физической культуры / Г.Д. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 18-19.
3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 286 с.
4. Степанов, А.Я. Методические рекомендации по применению закаливания как средства физического воспитания в режиме дня студентов педвузов / А.Я. Степанов. – Владимир: ВГПИ, 1987. – 31 с.
5. Степанов, А.Я. Методика закаливания студентов в различных формах занятий физическими упражнениями: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Я. Степанов. – М., 1993. – 22 с.
6. Щёкин, А.Ф. Способы повышения эффективности нагрузки и восстановления в физическом воспитании студентов фармацевтического вуза: автореф. ... дис. канд. пед. наук / А.Ф. Щёкин. – Волгоград, 2006. – 24 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЁРОВ

Соловьёв П. Ю., Багдасарян С.Л.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье авторами рассматриваются актуальные изменения правил и системы проведения соревнований, требующие новых подходов в реализации технико-тактической, физической и функциональной подготовки высококвалифицированных боксёров.

Ключевые слова: система проведения соревнований, правила соревнований по боксу, методика подготовки боксёров.

THE ACTUAL QUESTIONS OF HIGHLY-SKILLED BOXERS' PREPARATION PERFECTION

Soloviev P. Yu., Bagdasaryan S.L.

Volgograd State Physical Education Academy

In this article, the authors deal with the current changes in the rules and system of competitions, requiring new approaches in the implementation of technical, tactical, physical and functional training of highly skilled boxers.

Keywords: the contest system, rules of boxing competition, methodology of training.

Конечная цель всех видов подготовки – одержать победу над соперником. Без знаний особенностей протекания соревновательной деятельности невозможно совершенствовать методику подготовки [1, 2, 5, 9] и др. Соревнования являются первичным и главным компонентом, тогда как тренировка – компонент вторичный, служащий средством подготовки к участию в соревнованиях [7] и др. В связи с этим, одной из ак-

туальнейших задач теории и методики спортивной тренировки [2, 3, 4] является изучение соревновательной деятельности избранного вида спорта, обуславливающей структуру и содержание тренировочного процесса [6, 8] и др.

Современный бокс на международной арене претерпевает значительные изменения всей системы и правил проведения соревнований [10, 11]. Данные изменения предполагают проведение соревнований по трем основным направлениям, под эгидой АИВА:

1. АОВ – открытые соревнования по боксу, международного и национальных уровней (личные, командные и лично-командные), в которых боксёры проводят трёх-раундовые поединки, для боксёров различных возрастных категорий (взрослые, молодые и юниоры).

2. WSB – всемирная серия (лига) бокса – соревнования международного уровня, в которых команды (национальных сборных) взрослых боксёров проводят встречи, пяти-раундовые поединки группового этапа и этапа «плей-оф».

3. АРВ – профессиональные соревнования по боксу АИВА – личные соревнования международного уровня, в которых боксёры могут проводить шести-, восьми- и двенадцати-раундовые поединки.

Изменение правил соревнований, а также возможность участия спортсменов в различных их видах (отбора к участию в Олимпийских играх) требует изменения методик спортивной подготовки боксеров [10,11]. Бокс становится более темповым, жестким и, вместе с тем, более зрелищным видом спорта, что требует повышенного уровня различных сторон подготовленности, не только технико-тактической но и, прежде всего, функциональной и физической её компонентов. Сейчас, чтобы добиться успеха в боксе, нужно применять самые прогрессивные методы тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики [5], творчески осмысливать его и использовать в практической деятельности.

Также немаловажными изменениями в современных правилах являются [10, 11]:

- отмена использования защитных шлемов у взрослых боксёров;
- введение 10-балльной системы определения победителя, во всех возрастных группах, учитывающей пять показателей, а не только количество ударов достигших цели.

Первое стимулирует участников поединков к большей изобретательности в защитных действиях. Второе – обязывает боксёров к более инициативному и «плотному» ведению поединков, а особенно в последнем раунде и «концовках» каждого из них [10,11].

Таким образом, можно отметить, что на современном ринге успеха может достигнуть боксёр, обладающий не только высокоразвитым спортивно-техническим мастерством, но и достаточно высоким уровнем развития функциональной и физической подготовленности, способствующей большей эффективности выступления в соревнованиях.

Соответственно, перед специалистами возникает задача в дополнительном анализе уже имеющегося практического и теоретического опыта [5] и научном поиске более адекватных современным тенденциям развития бокса методик подготовки боксёров.

Изучение и сопоставление соревновательной и тренировочной деятельности боксеров позволит дать практические рекомендации тренерам по оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Литература

1. Базаян, А.М. Техничко-тактическая подготовка боксеров-юниоров на основе учета показателей их соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.М. Базаян. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 24 с.
2. Гаськов, А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... док. пед. наук :13.00.04 / А.В. Гаськов. – М.: РГАФК, 1999. – С. 41.
3. Кургузов, Г.В., Русанов, В.Я. Метод интервальной тренировки для повышения специальной работоспособности боксеров // Бокс: Ежегодник. – М., 1985. – С. 15-16.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев // Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – М.: РГАФК, 1997. – 346 с.
5. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю. Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 8-42.
6. Осколков, В.А. Влияние технико-тактической подготовки симметричной направленности на эффективность ударов юных боксеров / В.А. Осколков, П.Ю. Соловьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 77-80.
7. Пилоян, Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.04 / Р.А. Пилоян. – М., 1985. – 50 с.
8. Хромов, Н.Д. Оптимизация подготовки высококвалифицированных боксеров в экологических условиях горного климата: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Д. Хромов. – М.: РГАФК, 1998. – 24 с.
9. Шишов, В.А. Формирование ритмо-темповой структуры атакующих действий квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Шишов. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 24 с.
10. Контактная информация: <http://www.boxing-fbr.ru>

МЕТОДИКА СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Тоцкая Е.Н., Иванов И.Н.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена вопросам формирования коммуникативных способностей у детей дошкольного возраста с использованием подвижных игр. В представленных материалах обосновывается методика распределения учебного материала для сопряженного развития физических и коммуникативных качеств детей старшего дошкольного возраста. Выявлены особенности проявления и развития коммуникативных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: подвижные игры, коммуникативные способности, процесс интеграции, старший дошкольный возраст, физическое воспитание.

THE METHOD OF CONJUGATED DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND COMMUNICATIVE ABILITIES OF PRESCHOOL CHILDREN ON THE BASIS OF OUTDOOR GAMES

Totskaya E.N., Ivanov I.N.

Volgograd State Physical Education Academy

The article deals with formation of preschool children's communicative abilities using outdoor games. The materials introduce and justify methods of educational material distribution for dual physical development and communicative qualities of preschool children. The features of communicative abilities of senior preschool children are clearly recognized.

Keywords: outdoor games, communication skills, the process of integration, the senior preschool age, physical education.

С каждым годом все актуальнее становится проблема укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного развития подрастающего поколения. Статистические данные, ставшие открытыми и доступными в последнее десятилетие, показывают удручающую картину уровня здоровья населения нашей страны. Неблагоприятная экологическая обстановка, социально-экономические, бытовые условия и стресс-напряжение в совокупности угрожают здоровью нации.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук, физиологически зрелыми рождается не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. Так, М. Руновой (2002), отмечено, что двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях, а это свидетельствует, что 40-45% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего [3].

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. В большей степени это приводит к дефициту коммуникативных знаний, умений и навыков, приобретение и усвоение которых в значительной мере связано с развитием коммуникативных способностей. Дети не умеют общаться, не могут выслушать и оценить мнение другого, выработать общую точку зрения за короткий промежуток времени, оценить свою роль в игре и роль других членов команды.

Так, Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года (№ 393 от 11 февраля 2002 г.) определяет приоритетными в развитии личности, в частности, такие качества, как способность к сотрудничеству, мобильность, самостоятельность принятия решения в ситуации выбора. Это положение еще раз подчеркивает значимость общения в современном мире.

Интеграция процесса физического воспитания и коммуникативной сферы позволяет по-новому формировать деятельное отношение ребенка к действительности, повышая эффективность его развития как личности.

Для организации работы в данном направлении необходим учет индивидуальных, психологических особенностей детей дошкольного возраста, знание влияния различных упражнений не только на развитие двигательных качеств, но и коммуникативное развитие детей. Таким образом, проблема разработки конкретной методики, направленной на развитие физических и коммуникативных способностей, в процессе занятий физической культурой, является весьма актуальной.

Успешное развитие коммуникативных способностей – это часть социальной компетентности, означающей готовность ребенка и к встрече с новыми социальными ситуациями. Для изучения характера взаимодействий детей в группе старшего дошкольного возраста были использованы методики, отражающие различные стороны этого процесса, которые широко используются в дошкольной педагогике [1, 5].

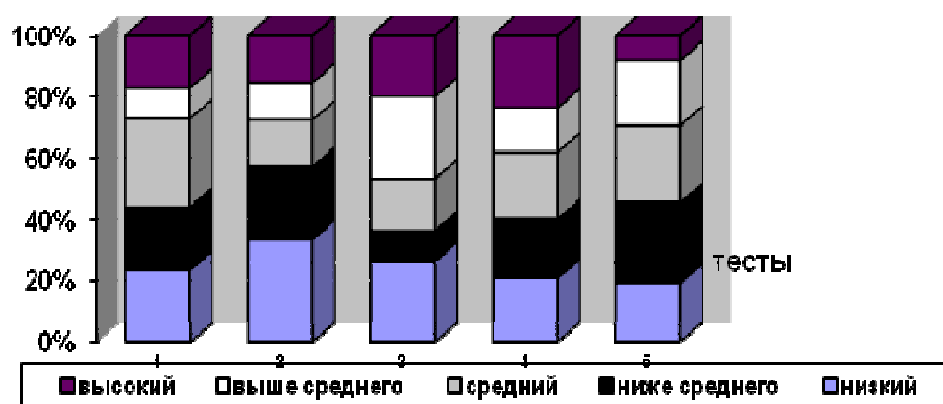


Рис. 1. Характеристика уровня развития коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста, %

1 – тест «Коммуникативно-личностный опросник», **2** – тест «Выбор в действии»,
3 – тест «Речь», **4** – тест «Я – самооценка», **5** – тест «Картинки»

В результате, были выявлены следующие особенности коммуникативных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Испытуемые справились со всеми заданиями, в которых достаточно соблюдать все правила и указания взрослого.

Было установлено, что 42,0 % детей старшего дошкольного возраста не умеют сдерживать свои сиюминутные желания, не считают с интересами сверстников и коллектива в целом; 27,0 % детей отличаются низким уровнем симпатии со стороны сверстников, что влияет на организацию совместной деятельности; у 43,0 % детей контакты со сверстниками менее длительны и конфликтны, это объясняется недостаточным владением детей навыками игры. Конфликт между сверстниками принимает особенно острые формы, когда нет положительных способов его разрешения, сотрудничества с детьми (неумением поделить, уступить, незнанием правил игры, не руководствуясь ее содержанием) лишь 22,0 % детей имеют адекватную самооценку.

В связи с этим актуален поиск путей физического и коммуникативного развития дошкольников, эффективных средств физического воспитания. Решение этой проблемы видится в создании совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное физическое и личностное развитие ребенка. Наиболее ценными в этом отношении представляются занятия подвижными играми, которые при правильной организации, способствуют развитию коммуника-

тивных способностей детей старшего дошкольного возраста, и содержат в себе ряд педагогически ценных компонентов: объединение детей в игровой коллектив, наличие правил игры, присутствие разнообразных по сложности двигательных заданий [2, 6].

Э.Я. Степаненкова (1995) констатируют тот факт, что подвижная игра является школой управления собственным поведением, формирования навыков общения, благополучного эмоционального состояния.

Для проведения экспериментальной работы были отобраны следующие группы игр:

- индивидуальные игры и игровые задания, направленные на восстановление и углубление контактов с собственным телом (невербальные средства общения и подвижные игры с преобладанием индивидуального характера действий участников);
- парные (подвижные игры, где наряду с индивидуальными действиями присутствуют совместные действия небольшой группы участников);
- командные (подвижные игры соревновательного характера, основу которых составляют совместные действия участников команд).

При выборе подвижных игр учитывались требования теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста: игры должны развивать основные двигательные способности: скоростно-силовые и координационные способности, гибкость, а также совершенствовать технику основных движений (ходьбу, бег, метание, прыжки). Учитывая уровень сформированности и особенности развития коммуникативных способностей детей, участвующих в эксперименте, и уровень их физического и психического развития, экспериментальный вариант методики был построен на основании поэтапного формирования у дошкольников коммуникативных умений (табл. 1).

Занятия в экспериментальной группе проводились по разработанной методике использования подвижных игр с целенаправленным педагогическим воздействием на развитие коммуникативных способностей. В контрольной группе – по общепринятой в дошкольных образовательных учреждениях методике, то есть по программе Васильевой М.А. (2005).

Сопоставление результатов детей контрольной и экспериментальной группы показало следующие особенности развития коммуникативных способностей. Наибольший прирост отмечался в тестах («Я – самооценка», «Выбор в действии», «Речь», «Картинки») у детей экспериментальной группы.

Развитие у дошкольников коммуникативных способностей сочеталось с формированием необходимых двигательных навыков. С этой целью на каждом из этапов предусматривалась работа по совершенствованию и закреплению основных движений: на первом этапе реализовывались задачи по закреплению в подвижных играх навыков бега, прыжков, ориентировки в пространстве и силовых способностей. На втором этапе в подвижных играх «Ловля обезьян», «Мышеловка», «Хитрая лиса» и других играх совершенствовались навыки метания, бега, техники прыжков. В ходе игр-соревнований (третий этап) дети упражнялись в прыжках, беге, метании, силовых способностях и гибкости. Такое сочетание учебных и воспитательных задач положительно сказалось на результатах педагогического эксперимента.

Среднегрупповые показатели экспериментальной группы улучшились в тестах Бондаревского, челночном беге 3x5, в беге 30 м, бег на 300 м. В контрольной группе в этих тестах также произошли значительные изменения результатов, но тем не менее по окончании педагогического эксперимента результаты детей экспериментальной группы оказались значительно ($p < 0,05$) выше, чем контрольной.

В процессе сопряженного психофизического воздействия, двигательная активность включает в себя не только освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, но и познавательный аспект. Существенной особенностью дошкольного

возраста является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей.

Таблица 1

**Методика распределение учебного материала
в ходе основного педагогического эксперимента**

Этапы	Цель	Задачи этапов	Средства	Форма проведения
1.Сентябрь – октябрь	Создать мотивацию и получить от самого процесса подвижной игры, укрепить желание детей участвовать в ней.	Развивать у детей умение активно слушать перерабатывать информацию. Формировать умение распознавать эмоции других и владеть своими чувствами. Обучать умению выражать свои потребности на вербальных и невербальных средствах общения, соблюдать элементарные правила	Коммуникативные игры по сюжету с несложными правилами. Подвижные игры с преобладанием индивидуального характера.	Подвижные игры, утренняя гимнастика (зарядка)
2.Ноябрь – февраль	Формировать навыки совместных игровых действий, ориентироваться на систему требований и правил, развитие и совершенствование двигательных, навыков, физических качеств.	Развивать умение сотрудничать, помогать друг другу; взаимодействовать, уступать и обмениваться информацией. Обучать детей согласовывать игровые действия внутри подгрупп. Ориентироваться на систему требований (правил).	Парные подвижные игры без сюжета. Подвижные игры в зависимости от числа водящих: а) водящий противостоит остальным участникам; б) группа водящих противостоит остальным участникам.	Физкультурные занятия, физкультурные досуги, праздники.
3.Март – май	Обучать умению договариваться, развивать чувство коллективизма и ответственности, а также обучать детей	Закрепить у детей освоенные в подвижных играх первого и второго типа нравственно-ценные способы взаимоотношений со сверстниками; развивать интерес к играм-соревнованиям, особое внимание при формировании навыков общения и взаимоотношений уделить воспитанию сотрудничества, организованности, инициативы; продолжать совершенствовать в подвижных играх основные двигательные навыки и умения (ходьбы, бега, метания и т.п.).	Групповые игровые задания. Подвижные игры соревновательного характера: а) игры, в которых дети действуют одновременно в составе команды; б) игры, в которых дети действуют в эстафетном порядке.	Игры на прогулке; подвижные игры, праздники.

В заключение следует отметить, что в процессе физического воспитания подвижная игра является эффективным средством разностороннего физического воспитания: воспитывает комплекс основных физических качеств, формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, способствует развитию коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Литература

1. Немов, Р.С. Психология: учебник для студентов высших пед. учеб. заведений: В 3 т. / Р.С. Немов. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – Т.1. – С. 265.
2. Степаненкова, Э.Я. Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников / Э.Я. Степаненкова // Дошкольное воспитание. - 1995.- № 12.- С. 23-25.
3. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов / М.А. Рунова. – М.: «Мозайка – Синтез», 2002. – 256 с.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов физической культуры / Под общ. ред. Ю.Ф. Курамшина – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
5. Чернецкая, Л.В. Развитие коммуникативных способностей у дошкольников: практическое руководство для педагогов / Л.В. Чернецкая. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 256 с.
6. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста на основе дифференцирования подвижных игр // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII международный научный конгресс. – М., 2003. – Т. 1. – С. 230-232.

ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОШИБОК, ДОПУСКАЕМЫХ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЯХ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ, С ИТоговым РАНГОМ ВЫСТУПЛЕНИЯ

Турчина Е.В., Шевчук Н.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлены результаты количественного анализа ошибок, допускаемых спортсменками при выполнении групповых композиций в фитнес-аэробике, а также показатели взаимосвязи выявленных ошибок с итоговым распределением мест на соревнованиях различного ранга.

Ключевые слова: синхронность, групповые двигательные действия, ошибки исполнения, соревновательные композиции.

THE RESEARCH OF ERRORS', CORRELATION PERMITTED IN FITNESS AEROBICS' COMPETITIVE COMPOSITIONS, WITH TOTAL RESULT

Turchina E.V., Shevchuk N.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The article presents the results of errors' quantitative analysis made by competitors during group compositions in fitness-aerobics, as well as indicators of detected errors' relationship with the final places' distribution at the competitions of various ranks.

Keywords: synchronicity, groups motor action, errors' execution, competitive composition.

Одним из путей совершенствования техники исполнения групповых упражнений в фитнес-аэробике является работа над синхронностью исполнения спортсменками элементов, связок и частей соревновательной комбинации [2, 4].

Синхронность является одним из критериев судейства, оценка по которому существенно влияет на итоговое расположение в турнирной таблице при ранжировании команд [1, 3].

Ошибки, допускаемые в ходе исполнения соревновательной композиции, приводят к снижению результата выступления.

Согласно правилам соревнований при исполнении соревновательной композиции спортсменки должны продемонстрировать:

- синхронность в представлении и подаче выступления;
- одинаковый уровень подготовленности;
- выполнять движения одновременно;
- выполнять движения с одинаковой интенсивностью [3, 5].

Целью настоящего исследования явилось определение факторов, обеспечивающих синхронность исполнения групповых двигательных действий на основе анализа типичных ошибок, допускаемых спортсменками в композициях на соревнованиях различного ранга.

Нами был проведен анализ видеозаписи выступлений команд-финалисток: Чемпионата Мира 2011 г. (Австралия); первенства г. Волгограда среди вузов 2013г.; Всероссийского турнира «Регион 34» 2013 г.; Открытого чемпионата и первенства Волгоградской области по фитнес-аэробике 2014 г.

В соответствии с правилами соревнований, нами подсчитывалось количество сбоев в синхронном исполнении элементов по следующим параметрам:

- Технические ошибки (несоответствие заявленному уровню амплитуды: прыжки, махи, элементы 1-3 уровней);
- Пространственные ошибки (несоблюдение расстояния между спортсменками в заданных построениях и перестроениях по площадке);
- Временные ошибки (несвоевременное начало композиции, отставание/опережение музыкального сопровождения, несвоевременное завершение композиции);
- Музыкально-ритмические ошибки (несоответствие темпо-ритмической структуре элементов, части упражнения, композиции в целом);
- Эстетические ошибки (отсутствие музыкальной интерпретации движений, недостаточная «школа» движений, неудачный ракурс исполнений).

Всего было проанализировано выступление 27 команд-финалисток соревнований. Далее, с целью определения влияния допускаемых ошибок на итоговое распределение мест, был проведен расчет коэффициентов ранговой корреляции. Результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы видно, что ранг соревнований не оказывает значительного влияния на величину взаимосвязи допускаемых ошибок с итоговым распределением мест.

Также выявлена сильная взаимосвязь финального результата с техническими ошибками по всем компонентам – временными (несоответствие скорости движения музыкального сопровождения) и эстетическими (неправильный ракурс исполнения). В меньшей степени на итоговый ранг выступления команд оказывают влияние ошибки, обусловленные развитием музыкально-ритмических способностей спортсменок фитнес-аэробики.

Таблица 1

Взаимосвязь ошибок, допускаемых в синхронном исполнении групповых композиций с итоговым результатом на соревнованиях различного ранга

Соревнования		Чемпионат мира (Австралия) 2011 г.	Первенство вузов г. Волгограда 2013 г.	Всероссийские соревнования «Регион 34» 2013 г.	Открытый чемпионат и первенство Волгоградской области 2014 г.
Виды ошибок					
Технические					
Несоответствие заявленному уровню амплитуды	1.Прыжки	0,68	0,71	0,78	0,96
	2.Махи	0,64	0,87	0,76	0,89
	3.Элементы 1-3 уровней	0,53	0,5	0,78	1
Пространственные					
1. Построения		0,78	0,68	0,86	1
2. Перестроения		0,93	0,83	0,78	0,89
Временные					
1. Несвоевременное начало композиции		0,63	0,26	0,48	0,88
2. Отставание/опережение музыкального сопровождения		0,79	0,78	0,89	0,94
3. Несвоевременное завершение композиции		0,68	0,24	0,52	0,94
Музыкально-ритмические					
1. Собственно элементы		0,82	0,76	0,68	0,89
2. Часть композиции		0,58	0,32	0,42	0,89
3. Вся композиция		0,65	0,58	0,68	0,89
Эстетические					
1. Отсутствие музыкальной интерпретации		0,5	0,52	0,59	0,69
2. Отсутствие школы движений		0,69	0,56	0,68	0,96
3. Неточный ракурс движений		0,88	0,76	0,79	0,96

Наиболее значимыми сбоями синхронного исполнения групповых двигательных действий явились неточные заданные построения и несоблюдение расстояния между спортсменками во время перестроений.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что фактором, обеспечивающим синхронность исполнения групповых двигательных действий в фитнес-аэробике, является пространственная ориентация, совершенствование которой позволит повысить качество исполнения соревновательных композиций.

Литература

1. Лисицкая, Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89 с.

2. Нестерова, Т.В. Техника двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики / Нестерова Т.В. // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 2. – С. 31-39.

3. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2013 – 2014 гг. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). – М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2013 – 22 с.

4. Шевчук, Н.А. Методика начальной технической подготовки юных гимнасток на основе обучения двигательным взаимодействиям в групповых упражнениях: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.А. Шевчук. – Волгоград, 2005. – 186 с.

5. Интернет-ресурсы: Федерация фитнес аэробики России www.fitness-aerobics.ru

ПРОБЛЕМА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОТБОРА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Фатьянов И. А., Чёмов В.В., Семенцова О.Е.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматривается проблемная ситуация, характерная для процесса отбора перспективных спортсменов на начальных этапах многолетней подготовки в легкой атлетике. Авторами анализируются факторы, влияющие на эффективность процесса, и определяются основные направления совершенствования системы отбора на этапе предварительной подготовки юных легкоатлетов.

Ключевые слова: юные легкоатлеты, спортивный отбор.

THE PROBLEM OF YOUNG ATHLETES' EFFECTIVE SELECTION DURING PRELIMINARY TRAINING PERIOD

Fatyanov I.A., Chemov V.V., Sementsova O.E.

Volgograd State Physical Education Academy

The article deals with problematic situation which is common to selection process of advanced athletes in the early stages of long-term training in athletics. The authors analyze factors, affecting the efficiency of the process and identify key issues needed for improving the system of selection during pre-training of young athletes.

Keywords: young athletes, sport selection.

Введение. Целенаправленная многолетняя подготовка спортсменов – сложный процесс, продуктивность которого определяется целым рядом факторов, основным из которых является максимальное соответствие индивидуальных особенностей личности избранному виду деятельности. Современный уровень спортивных достижений определяет высокие требования не только к технологии подготовки, но и качеству того ресурса, который подвергается целенаправленному изменению в ходе тренировочного процесса. Таким образом, отбор и спортивная ориентация одаренных детей и подростков являются не только важнейшим, но и ключевым элементом системы подготовки.

Основной задачей исследования на данном этапе являлась оценка эффективности начального этапа отбора юных легкоатлетов в современных условиях, выявление

основных проблем и сложностей, возникающих на этом этапе отбора и определение основных направлений совершенствования системы спортивного отбора.

Организация исследования. Для определения степени реализации существующих рекомендаций по отбору в практике работающих тренеров, определения основных критериев первичного отбора детей для занятий легкой атлетикой в ходе опроса и анкетирования специалистов была проведена экспертная оценка. Опрос проводился среди тренеров по легкой атлетике города Волгограда (n=19). В анкетировании участвовали тренеры технических видов легкой атлетики различной квалификации, работающие с детьми, а также студенты кафедры теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВПО «ВГАФК» после прохождения профессионально-ориентированной практики. Нами были разработаны 2 варианта анкеты, состоящие из 18 вопросов.

Анкетирование было проведено с тремя группами респондентов:

- студенты ВГАФК кафедры теории и методики легкой атлетики выпускного курса, прошедшие практику (n=20);
- молодые тренеры, работающие с детьми (стаж работы до 3 лет) на этапе начальной подготовки (n=11);
- квалифицированные тренеры, работающие со спортсменами высокого класса (n=8).

Оценка эффективности набора в группы начальной подготовки проводилась с использованием педагогического тестирования. Тестирование проводилось в два этапа. Первый этап на базе МОУ СОШ № 48 г. Волгограда, второй этап на базе легкоатлетического манежа ВГАФК. В тестировании принимали участие дети в возрасте 10 – 11 лет (4 – 5 класс). В период эксперимента первая часть испытуемых занималась в группе начальной подготовки первого-второго года обучения (n=18). Вторую группу (n=18) составили ученики общеобразовательной школы, занимающиеся по общему плану на уроках физической культуры, не посещающие спортивных секций. Для контроля были использованы следующие виды тестов: бег 30 метров; прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднятие туловища из положения лежа за 1 мин; наклон туловища вперед, стоя на скамейке.

Результаты исследования. В результате проведенного опроса специалистов удалось выявить некоторые проблемные ситуации, характерные для различных групп респондентов. Так для молодых специалистов (стаж работы до 3 лет) характерными являются следующие проблемы:

- постоянное обновление состава групп, в связи с отсутствием устойчивого интереса к занятиям;
- выбор ребенком вида спорта зачастую случаен и практически не учитывается его предрасположенность к избранному виду, поскольку акцент делается на заполняемость максимального количества групп;
- при оценке одаренности ребенка и пригодности к занятиям легкой атлетикой тренерами в основном учитываются: антропометрические данные и результаты оценки физических качеств.

Результаты исследования показывают, что квалифицированные тренеры, как правило, не занимаются первичным отбором и начальной подготовкой детей. Наиболее перспективные спортсмены передаются им от тренеров, работающих с детьми. Основной проблемой считается недостаток перспективных двигательн-одаренных детей, и отсутствие у занимающихся необходимых умений и навыков, формирующихся на начальном этапе тренировок. Таким образом, можно констатировать, что характерной особенностью современного этапа развития легкой атлетики является выраженная специализация высококвалифицированных тренеров исключительно на работе со спорт-

сменами высокой квалификации, что практически исключает их участие в проведении начального отбора.

Одаренность ребенка и степень его пригодности к занятиям тем или иным видом легкой атлетики тренерами в основном определяется при анализе минимума показателей:

- антропометрических данных;
- результатов оценки уровня развития физических качеств (по данным педагогического тестирования);
- генетической предрасположенности (по данным анализа характеристик родителей занимающихся).

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

Проведенные исследования выявили недостаточную степень подготовленности молодых специалистов к выполнению эффективной процедуры начального отбора. Наиболее проблемными компонентами в структуре подготовленности молодых специалистов являются: недостаточная теоретическая подготовленность по вопросам организации и проведения отбора; недостаток практики в общении и работе с детьми; недостаточная степень готовности решать практические вопросы по организации процедуры различных этапов проведения начального отбора.

Обобщенные результаты анкетирования студентов по вопросам первичного отбора в группы начальной подготовки после окончания практики (табл. 1) показывают, что никто из респондентов не оценил свой уровень подготовленности по максимуму (10 баллов), даже несмотря на высокую степень субъективности данной оценки.

Таблица 1

Обобщенные результаты анкетирования студентов по вопросам первичного отбора в группы начальной подготовки после окончания практики

№	Изучаемые показатели	Средние значения, баллы (n=20)
1	Оценка сложности процедуры набора	9,22
2	Уровень теоретической подготовленности	7,91
3	Уровень практической подготовленности	7,12
4	Оценка качества набора (тренером)	7,50
5	Самооценка качества набора	6,82

Оценка эффективности отбора в группах начальной подготовки по данным педагогического тестирования (табл. 2) показывает, что существуют резервы повышения качества групп начальной подготовки за счет школьников, не занимающихся спортом. Об этом свидетельствует тот факт, что в исследованных нами группах преимущество детей, занимающихся легкой атлетикой (отобранных в группы начальной подготовки), достоверно отличается ($p < 0,05$) только по двум показателям из пяти (наклон вперед стоя на скамейке, поднятие туловища из положения лежа).

Между тем, в тестах, характеризующих уровень развития скоростно-силовых способностей (бег 30 м, прыжок в длину с места), преимущество детей, занимающихся в группах начальной подготовки, нами было зафиксировано. При этом статистический анализ данных показывает, что различия не достоверны. Результаты исследования показали, что общий уровень развития физических качеств у детей, занимающихся легкой атлетикой, не намного выше уровня школьников, не приступивших к активным заняти-

ям. Так же следует отметить то, что среди детей, не занимающихся спортом, несколько человек могли бы на равных соревноваться с юными спортсменами, занимающимися легкой атлетикой. Несмотря на то, что эксперимент охватывал одну тренировочную группу и параллель классов одной школы, можно представить примерные результаты подобного эксперимента в более крупных масштабах.

Таблица 2

Результаты сравнительной оценки уровня развития физических качеств по результатам педагогического тестирования

№	Группа	Тесты**				
		1	2	3	4	5
1	Спортсмены	5,27	1,88	19,5	9,25*	44,25*
2	Школьники	5,53	1,78	18,62	3,75*	34,20*

Примечание:

* – различия достоверны ($p < 0,05$);

** - 1 – бег 30 метров (сек); 2 – прыжок в длину с места (см); 3 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз); 4 – поднятие туловища из положения лежа за 1 минуту (количество раз); 5 – наклон туловища вперед, стоя на скамейке (см).

Заключение.

1. Одним из основных направлений повышения эффективности отбора является повышение степени реализации существующих методических разработок в практике отбора юных спортсменов. Разрыв между степенью теоретической разработанности проблемы спортивного отбора и фактической степенью реализации инновационных решений в практике все более увеличивается.

2. Характерной особенностью современного этапа развития легкой атлетики является выраженная специализация высококвалифицированных тренеров исключительно на работе со спортсменами высокой квалификации, что практически исключает их участие в проведении начального отбора.

3. При оценке одаренности ребенка и пригодности к занятиям легкой атлетикой тренерами в основном учитываются: антропометрические данные, результаты оценки физических качеств (по данным педагогического тестирования), иногда генетическая предрасположенность (по данным анализа характеристик родителей занимающихся).

4. При проведении процедуры начального отбора практически не используются предлагаемые специалистами лабораторные и инструментальные методы. В значительной мере это связано с отсутствием соответствующей материальной базы для проведения рекомендуемых процедур.

5. Проведенные исследования выявили недостаточную степень подготовленности молодых специалистов к выполнению эффективной процедуры начального отбора. Наиболее проблемными компонентами в структуре профессиональной подготовленности молодых специалистов являются:

- недостаточная теоретическая подготовленность по вопросам организации и проведения отбора;
- недостаток практики в общении и работе с детьми;
- недостаточная степень готовности решать практические вопросы по организации процедуры различных этапов проведения начального отбора.

6. Оценка эффективности отбора в группах начальной подготовки по данным педагогического тестирования показывает, что существуют резервы повышения качества групп начальной подготовки за счет школьников, не занимающихся спортом.

7. Склонность тренеров к отбору на раннем этапе спортсменов с признаками раннего физического развития (акселерация) указывает на необходимость ориентации системы подготовки спортсменов в большей мере на биологический, а не паспортный возраст.

Основными направлениями повышения эффективности спортивного отбора юных легкоатлетов являются:

1. Повышение уровня подготовленности молодых тренеров, поскольку именно этот контингент специалистов в настоящее время занимается первичным этапом спортивного отбора. Повышение уровня профессиональной подготовленности молодых специалистов необходимо вести в следующих направлениях:

– в ходе учебного процесса формировать организационные навыки проведения различных этапов начального отбора;

– овладевать практическими методиками определения биологического возраста детей, участвующих в отборе;

– внедрять в процедуру отбора современные высокотехнологичные, и в то же время, доступные средства оценки перспективности юных легкоатлетов.

2. Необходимо принимать меры для популяризации легкой атлетики, т.к. очевиден отток перспективных детей в другие виды спорта.

3. Проведение качественного этапа начального отбора с применением всего комплекса современных инструментальных методик, в том числе и высокотехнологичных, возможно только с привлечением специализированных структур. Таковыми структурами, при соответствующих условиях, могли бы стать высшие учебные заведения по подготовке физкультурных кадров.

Литература

1. Гужаловский, А.А. Проблемы теории спортивного отбора / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 8. – С. 24-25.

2. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Terra-спорт, 2000. – 240 с.

3. Зотова, Ф.Р. Спортивный отбор и ориентация / Ф.Р. Зотова, И.Ш. Мутаева, В.В. Павлов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2002. – 141 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

5. Сальников, В.А. Спортивная деятельность и способности / В.А. Сальников // ТиМПФК. – 2001. – № 10. – 24-26 с.

6. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.

7. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 127 с.

8. Солодков, А.С. Физиология человека. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / Солодков А.С., Е.Б. Сологуб. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ

Филиппов М.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье показаны результаты мониторинга уровня физической подготовленности юных дзюдоистов в переходном периоде. Установлено, что пребывание детей в спортивно-оздоровительном лагере не способствует значительному росту физических способностей, но позволяет их поддерживать на достигнутом ранее уровне.

Ключевые слова: юные дзюдоисты, подготовка, спортивно-оздоровительный лагерь, физическая подготовленность.

THE MONITORING OF YOUNG JUDOKAS' TRAINING EFFECTIVENESS IN THE TRANSITIONAL PERIOD

Filippov M.V.

Volgograd State Physical Education Academy

In the article the results of physical training level monitoring of young judokas in the transitional period are shown. It is set that the stay of children in a sport-health camp does not assist the considerable development of physical capabilities, but allows support them at previously achieved level.

Keywords: young judokas, training, sport and health camp, physical preparedness.

Введение. Достижение высоких спортивных результатов в таком виде борьбы как дзюдо невозможно без грамотно организованной системы мониторинга результатов тренировок. Как указывают А.Т. Маляренко и А.Н. Ткаченко, «прогнозирование успешности спортивной деятельности детей предполагает изучение задатков как предпосылок их способностей. Исходя из этого, оценку моторных задатков, в первую очередь координационных и скоростно-силовых, в процессе начального отбора для занятий борьбой целесообразно производить с помощью движений, присущих данному виду спорта» [1, С. 46].

Силовые и скоростные способности играют важную роль в оценке физической подготовленности юных спортсменов. Поэтому необходимость исследований динамики этих способностей, особенно в практике тренировки юных дзюдоистов, является актуальной.

Организация и методология исследования. На базе детского спортивно-оздоровительного лагеря «Серебряные пруды» (Фроловский район Волгоградской области) в августе 2013 г. было проведено изучение эффективности подготовки юных дзюдоистов в переходном периоде. В исследовании приняли участие 54 спортсмена в возрасте от 12 до 14 лет. Гипотезой исследования стало предположение о том, что эффективность физической подготовки юных дзюдоистов в процессе летней смены спортивно-оздоровительного лагеря можно поддерживать на достигнутом уровне в результате рационального использования оздоровительных и тренировочных средств.

В качестве методов исследования использовалось тестирование и последующая статистическая обработка полученных результатов.

Первый этап обследования проводился в начале спортивно-оздоровительной смены. Для определения уровня физической подготовленности юных дзюдоистов использовались следующие тесты:

- бег на 1000 м;
- прыжки через скакалку;
- вис углом на перекладине;
- бег 3x10 м;
- отжимание пресса;
- бег на 30 м;
- прыжок в длину с места;
- наклоны.

В конце спортивно-оздоровительной смены осуществлялось итоговое тестирование уровня физической подготовленности юных дзюдоистов.

Результаты мониторинга и их оценка. В ходе исследования были изучены вопросы, касающиеся особенностей применения оздоровительных средств в работе с юными спортсменами, находящимися в спортивно-оздоровительном лагере.

По итогам оценки результатов первого и второго тестирования были получены показатели, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Показатели уровня физической подготовленности юных дзюдоистов во время пребывания в спортивном лагере (n=54)

Тесты Показатели	Бег 1000, м	Прыжки через скакалку, кол-во за 30 с	Вис уг- лом на пере- клади- не, с	Бег 3x10, с	Пресс, кол-во за 20 с	Бег 30 м, с	Прыжок в длину, см	Глубина наклона, см
В начале смены	5,2	49,1	32,9	9,3	16,0	6,5	155,7	3,9
±m	0,2	6,6	2,6	0,3	0,8	0,2	5,2	0,8
По оконча- нию смены	5,1	49,6	26,2	8,5	17,8	6,3	162,0	6,0
±m	0,2	4,4	2,3	0,2	0,8	0,2	5,2	0,6
Прирост, %	1,9	1,0	20,4	8,6	11,3	3,1	4,0	51,3
t	0,1	0,06	2,0	2,2	1,6	0,7	0,9	2,1
P	> 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05

Примечание: tтабл = 2,0

Динамика полученных по итогам двух тестирований данных свидетельствует о том, что юные дзюдоисты в процессе летней смены пребывания в спортивно-оздоровительном лагере незначительно повысили свои физические способности.

В результате пребывания в лагере у детей существенно повысились показатели гибкости: улучшение составило 51,3 %. Следует отметить разнонаправленные изменения показателя, характеризующего силу мышц передней поверхности туловища. Так на фоне незначительного прироста силы мышц живота (соответственно с 16,0 до 17,8 раз), дзюдоисты существенно меньше стали удерживать вис углом на перекладине. Если в начале смены они удерживали его в течение $32,9 \pm 2,6$ секунды, то в конце только $26,2 \pm 2,3$ секунды. Изменения составили соответственно 11,3 и 20,4 %. Также следует

отметить существенное увеличение ловкости. Результаты в беге 3x10 метров возросли с $9,3 \pm 0,3$ с до $8,5 \pm 0,2$ с.

По остальным физическим способностям у юных дзюдоистов значительного прироста физических способностей за время пребывания в спортивно-оздоровительном лагере не отмечено. Так за анализируемый период прирост скорости в беге на 1000 м составил 1,9%, в беге на 30 м – 3,1%. При этом, количество прыжков через скакалку за 30 секунд повысилось на 1,0%, а результаты в прыжках в длину улучшились только на 4,0%.

Анализ полученных результатов позволяет считать, что пребывание детей в спортивно-оздоровительном лагере не способствует значительному росту физических способностей, но позволяет их поддерживать на достигнутом ранее уровне.

Заключение. Проведенные исследования доказали эффективность организации подготовки юных дзюдоистов в переходный период в процессе летних сборов в спортивно-оздоровительном лагере. Физическая подготовленность юных дзюдоистов повысилась не столь существенно по большинству исследуемых показателей. Сочетание многоразовых спортивных тренировок и оздоровительных процедур позволяет сбалансировано вести тренировочную работу с дзюдоистами, что особенно актуально для юных спортсменов в переходном периоде.

Литература

1. Малярченко, А.Т. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных дзюдоистов (9 – 11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей / А.Т. Малярченко А.Н. Ткаченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 2. – С. 46-52.

2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

Чикалова Г.А., Репникова Е.А., Терехова М.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена вопросу формирования точности движений у юных танцоров на этапе начальной специализации. От качества освоения данного навыка зависит эффективность процесса технической подготовки юных танцоров в дальнейшем. Спортсмены в этом виде спорта до определённого момента выступают по двум программам: европейской и латиноамериканской, и каждая из этих программ предъявляет различные требования к нервно-мышечным координациям танцора. В частности, в основе исполнения танцев европейской программы в большей мере лежит статический стереотип работы мышц, в то время как для латиноамериканских танцев характерен динамический. Поэтому в процессе подготовки юных танцоров на этапе начальной специализации необходимо с учётом специфики обеих программ целенаправленно формировать определённый стереотип работы мышц.

Ключевые слова: юные спортсмены-танцоры, точность движений, дифференцирование мышечных усилий.

TO THE QUESTION OF MOTIONS FORMING EXACTNESS IN SPORT DANCES

Chikalova G.A., Repnikova E.A., Terekhova M.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The article is devoted to the question of motions exactness forming for young dancers on the stage of initial specialization. From quality of mastering of this skill the efficiency of technical preparation process of young dancers depends in future. Athletes in this type of sport to the certain moment participate in two programs: European and Latin American programs, and each of these programs produces different requirements to neuromuscular coordination of dancer. In particular, based on the performance of European dance programs more stereotype is static muscle work, while for Latin dances typical dynamic. Therefore in the process of preparation of young dancers on the stage of initial specialization it is necessary taking into account the specificity of both programs purposefully to form the certain stereotype of muscles' work.

Keywords: young sportsmen-dancers, exactness of motions, differentiation of muscular efforts.

Введение. В любом виде спорта достижение успеха на соревнованиях требует от спортсмена овладения специально разработанной техникой выполнения упражнений. Спортивные танцы – это вид спорта, в котором сложно-координированные действия выполняются в относительно постоянных условиях, с оценкой мастерства танцоров по техническим показателям отдельных фигур, музыкальных и ритмических вариаций танца [3, 5].

В связи с этим оценка совершенства исполнения становится в зависимость не от объективно измеряемых физических величин – метров, секунд, килограммов, а производится судьями, оценивающими спортивные выступления визуально, не опираясь на показания измерительных приборов. Результат определяется субъективно в условных единицах за внешнее впечатление о точности, сложности и красоте выполнения танцевальных элементов [3, 7].

По мнению ряда авторов, одним из главных критериев судейской оценки являются линии – элегантные естественные линии пары, соответствующие хореографии стилизованных танцев. К ним относят линии позвоночника, линии бедер, шеи, головы, позиции рук, боковые линии корпуса, характерные положения исполняемого танца [6].

Специфика спортивных танцев определяется большим числом разнообразных двигательных действий, синхронно выполняемых танцевальным дуэтом под музыкальное сопровождение. При передвижении по паркету параллельно или последовательно соединяются повороты или вращения, подъёмы и спуски, наклоны, отдельные движения рук и ног, головы, последовательные движения отдельных частей корпуса [5].

Соревнования по спортивным танцам проходят по двум программам: европейской (стандартной) и латиноамериканской. Стандартный вид программы включает в себя: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп; латиноамериканская программа включает такие танцы как: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв.

В спортивных танцах движения характеризуются изменяющимся мышечным напряжением различных мышечных групп. В частности, в европейской программе основу составляет в большей степени статический стереотип работы мышц, подразумевающий поддержания равновесия с максимальной экономичностью мышечных усилий.

Техника танцев в Latinoамериканской программе, напротив, связана с постоянным изменением в положении корпуса и рук. Необходимость быстрого переключения напряжения с одних мышечных групп на другие, в соответствии с изменяющимися внешними пространственно-временными условиями, обуславливает преимущественно динамический стереотип движения, который подразумевает целесообразную и координированную последовательность включения и сокращения определённых мышечных групп. В связи с этим в спортивных танцах возникает необходимость формирования так называемой «управляемой силы», т.е. умения рационально управлять мышечным напряжением в условиях характерной для спортивных танцев двигательной деятельности.

Определённой целесообразностью в решении данного вопроса обладают статодинамические упражнения, поскольку, как отмечается в научно-методической литературе, способности к воспроизведению, а также дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений, основаны преимущественно на проприоцептивной чувствительности [2].

При выполнении упражнений статодинамического характера возникает необходимость в сохранении заданных параметров движения, которыми можно варьировать по типу как контрастных, так и близких заданий, что в теории и методике физического воспитания рассматривается в качестве методических подходов для совершенствования точности движений [9]. Помимо этого, статодинамические упражнения характеризуются как силовые упражнения локального воздействия на прорабатываемую область тела (мышечную группу) [4, 8]. Тем самым, при их выполнении создаются условия, когда при напряжении одних мышечных групп возможно расслабление других, что тоже является одним из методических подходов для преодоления скованности движений.

На основании проведенного анализа научно-методической литературы, а также опыта практической деятельности, было решено изучить способность юных танцоров дифференцировать мышечные усилия, с целью разработки методики, направленной на повышение точности движений детей 8 – 9 лет, занимающихся спортивными танцами, посредством применения статодинамических упражнений.

Методика и организация исследования. С целью определения точности воспроизведения силовых характеристик, которые являются одной из составляющих точности движений [1], на первом этапе исследований определялась способность детей экспериментальной и контрольной групп к дифференцированию мышечных усилий. С этой целью применялась кистевая динамометрия.

Определение точности восприятия и воспроизведения мышечных усилий осуществлялось посредством метода активного воспроизведения заданных величин этого параметра. Заданная величина усилия предъявлялась испытуемым в аналоговой форме (по процентной шкале). В качестве «эталона» выступала максимальная величина параметра – максимальная величина мышечного усилия, измеренная кистевым динамометром. Непосредственное воспроизведение заданных величин мышечного усилия осуществлялось испытуемыми посредством произвольного управления сжатием кисти относительно «эталона». Для воспроизведения задавались величины мышечного усилия равные 25%, 50% и 75% от индивидуального максимума в равно дозированном порядке. Точность восприятия и воспроизведения мышечного усилия определялась по величине ошибки воспроизведения заданных величин мышечного усилия.

Исследования проводились на базе ТСК «Орхидея». В исследованиях приняли участие 40 детей в возрасте 8-9 лет, занимающихся спортивными танцами (20 пар составили экспериментальную, и 20 пар – контрольную группу). Стаж занятий юных танцоров обеих групп составил 2-3 года.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью определения способности юных танцоров дифференцировать мышечные усилия, лежащие в основе управления

движениями, а также выявления однородности экспериментальной и контрольной групп, для осуществления дальнейших исследований, была проведена кистевая динамометрия занимающихся. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние показатели ошибок при воспроизведении 25, 50% и 75% усилий от индивидуального максимума кистевой динамометрии у детей 8-9 лет занимающихся спортивными танцами, (кг)

Группы		Экспериментальная группа (10-мальчики, 10-девочки)			Контрольная группа (10-мальчики, 10-девочки)			t		
		25%	50%	75%	25%	50%	75%	25 %	50 %	75 %
Правая рука	М	5,3±1,24	3,1±0,11	4,1±0,93	5,8±2,14	3,8±0,54	3,9±1,14	0,20	1,27	0,14
	Д	3,5±1,11	3,2±0,20	2,9±1,41	4,3±1,46	2,3±0,46	3,3±1,16	0,43	1,8	0,22
Левая рука	М	4,9±2,16	2,7±0,16	4,5±2,36	5,1±2,36	3,1±0,42	5,7±2,24	0,06	0,89	0,37
	Д	3,9±0,79	3,2±0,50	3,3±1,93	3,7±1,16	2,5±0,44	4,2±2,76	0,14	1,04	0,27

Примечание: М – мальчики, Д – девочки. Достоверность определялась по t – критерию Стьюдента: * – при $p < 0,05$, ** – при $p < 0,01$, *** – при $p < 0,001$. Граничные значения t – критерия Стьюдента, $n=10$: 2,23 - $p < 0,05$; 3,17 - $p < 0,01$, 4,59 - $p < 0,001$.

Из таблицы видно, что у детей экспериментальной и контрольной групп прослеживаются однонаправленные отклонения в воспроизведении заданных усилий. Так, все дети, как девочки, так и мальчики, наиболее точно воспроизводят 50 % от максимума. Ошибка у мальчиков экспериментальной группы составляет правой рукой $3,1 \pm 0,11$ кг, левой - $2,7 \pm 0,16$ кг; в контрольной группе соответственно: $3,8 \pm 0,54$ кг правой, и $3,1 \pm 0,42$ кг левой. Девочки, при дифференцировании 50-ти процентного усилия, показали следующие результаты: в экспериментальной группе и правой и левой рукой - 3,2 кг; в контрольной соответственно $2,3 \pm 0,46$ кг и $2,5 \pm 0,44$ кг.

Наибольшие ошибки в дифференцировании силовых параметров наблюдаются при воспроизведении усилий в 25% у мальчиков и девочек экспериментальной группы, как правой, так и левой рукой, и составляют от $3,5 \pm 1,11$ кг до $5,3 \pm 1,24$ кг. В контрольной группе эти показатели колеблются от $3,7 \pm 1,16$ кг до $5,8 \pm 2,14$ кг. Способности дифференцировать 75% усилий от индивидуального максимума танцоров составило в экспериментальной группе у мальчиков $4,1 \pm 0,93$ кг правой и $4,5 \pm 2,36$ кг левой рукой; у девочек соответственно $2,9 \pm 1,41$ и $3,3 \pm 1,93$ кг. В контрольной группе мальчики показали ошибку в $3,9 \pm 1,14$ кг правой и $5,7 \pm 2,24$ кг левой рукой; девочки: правой рукой $3,3 \pm 1,16$ кг и левой - $4,2 \pm 2,76$ кг.

Статистическая обработка полученных данных, характеризующих способность юных танцоров дифференцировать мышечные усилия, лежащие в основе управления движениями, не выявила достоверных различий между результатами кистевой динамометрии, показанных детьми экспериментальной и контрольной группами (25% - $p > 0,05$; 50% - $p > 0,05$; и 75% - $p > 0,05$, от индивидуального максимума).

Заключение. Проведенные исследования позволили нам не только определить среднюю величину ошибок, допускаемых юными спортсменами при воспроизведении 25%, 50% и 75% от индивидуального максимума, но и показать однородность экспериментальной и контрольной групп, поскольку существенных различий в дифференциро-

вании мышечных усилий у спортсменов обеих групп не имеют существенных различий.

Литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М., 1970. – 200 с.
2. Карева, И.В. «Рабочая осанка» как базовый двигательный навык начальной подготовки танцоров / И.В. Карева, Е.А. Репникова //Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: Труды Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию ВГАФК. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – С. 78-82.
3. Коваленко, А.А., Спортивные балльные танцы в системе начального танцевального образования /А.А. Коваленко // Спортивные танцы. Бюллетень (№ 2) – М., РГАФК, 2000. – С. 40-41.
4. Мякиченко, Е.Б., Селуянов, В.Н. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон» / Е.Б. Мякиченко, В.Н. Селуянов. – М., 2001. – 67 с.
5. Новик, С.А. Проблематика исследования технических действий в танцевальном спорте / С.А. Новик, Н.В. Ключин // Проблемы развития танцевальных видов спорта: материалы VIII всерос. науч.-практ. конф. / РГУФК; лаб. спорт. танца. – М., 2004. – С. 13-16.
6. Путинцева, Е.В. Методика формирования «дизайна» пары в линиях и позициях европейских танцев у детей 11 – 12 лет / Е.В. Путинцева //Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: Труды Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию ВГАФК. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – С. 89-92.
7. Радугин, С.В. Особенности технической подготовки танцоров старших возрастных групп по танцам стандартной программы: Учебное пособие / С.В. Радугин, А.А. Коваленко. – М.: РГАФК, 2010. – С. 15-19.
8. Репникова, Е.А. Влияние статодинамических упражнений на функциональное состояние мышечного аппарата танцоров 7-9 лет / Е.А. Репникова, И.В. Карева, М.А. Терехова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. - №3. – С. 44-47.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 480 с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ КАК ВЕДУЩЕГО КАЧЕСТВА ДЛЯ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Шевчук Н.А., Соколова А.И.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлены результаты изучения приоритетной значимости физических качеств спортсменов в фигурном катании на коньках, а также методические особенности развития гибкости юных фигуристов в связи с освоением базовых компонентов соревновательной программы.

Ключевые слова: гибкость, развитие физических качеств, специальная физическая подготовка, компоненты соревновательной программы в фигурном катании.

**THE FLEXIBILITY DEVELOPMENT OF YOUNG FIGURE SKATERS
AS LEADING QUALITY FOR DEVELOPMENT OF COMPETITIVE
PROGRAM COMPONENTS
Shevchuk N.A., Sokolova A.I.**

Volgograd State Physical Education Academy

The article is presented the results of studying the priority importance of athletes' physical qualities in figure skating and also methodical features of young figure skaters' flexibility development in connection with development of basic components of competitive program.

Keywords: flexibility, development of physical qualities, special physical preparation, the components of competitive program in figure skating.

Выполнение соревновательных программ фигурного катания на высоком профессиональном уровне требует хорошего развития физических качеств спортсменов. Усложнение исполняемых элементов, повышение числа оборотов в прыжках, увеличение скорости вращений происходит на фоне постоянного совершенствования силы, координации, гибкости и выносливости фигуристов [3].

Анализ источников научно-методической литературы показал, что специальная подготовка в фигурном катании должна строиться не только с учетом развития физических качеств спортсменов, но и биомеханических условий их реализации в конкретных элементах соревновательной программы [1, 4].

Для выявления специальных физических качеств, имеющих первостепенное значение для освоения компонентов произвольных композиций, нами был проведен анкетный опрос тренеров по фигурному катанию. Он состоялся на централизованных сборах в г. Береза (Белоруссия). Всего было опрошено 20 специалистов из Ижевска, Казани, Уфы, Санкт-Петербурга, Москвы, Волгограда.

При выделении ведущих качеств для исполнения соревновательной программы в соответствии с заявленной технической сложностью ее компонентов, большинством тренеров в группе приоритетных отмечены: двигательная координация, гибкость и скоростно-силовые качества. Меньшее значение тренерами уделяется развитию мышечной силы и выносливости юных фигуристов (рис. 1).

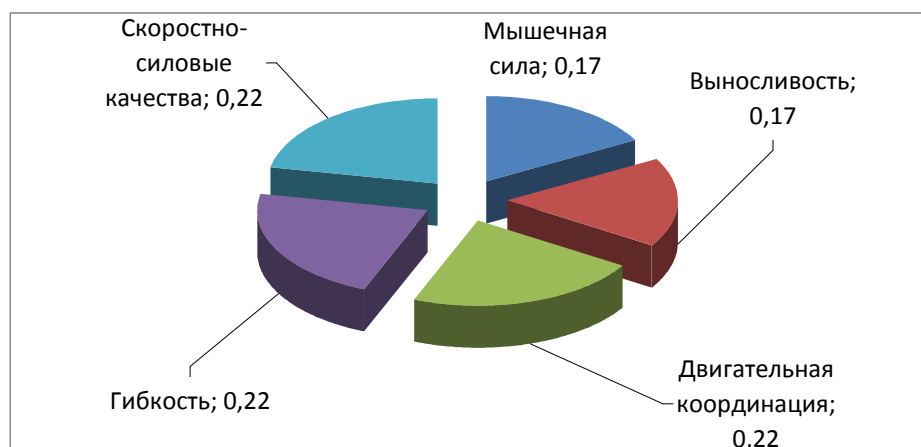


Рис. 1. Соотношение физических качеств фигуристов, развиваемых на этапе начальной специализации

Примечателен факт признания гибкости как активного проявления подвижности в суставах в процессе освоения и совершенствования двигательных действий. Однако среди респондентов нет единого мнения о необходимости развития данного физического качества до максимального уровня. Так, большинство специалистов (50%) рекомендуют развивать гибкость до оптимального уровня в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. 20% тренеров считают, что подвижность в суставах нужно развивать максимально, независимо от индивидуальных особенностей фигуриста, 30% специалистов ответили, что достаточно и среднего уровня данного качества.

Таблица 1

Средства направленного развития гибкости юных фигуристов

Группы упражнений	Компоненты соревновательной программы
1. Статические упражнения (сохранение позы или суставного угла): активные действия отдельными звеньями тела с удержанием заданного положения, с дополнительной нагрузкой (небольшое отягощение звена), с прогрессирующим воздействием при повторных движениях (последовательное увеличение амплитуды).	Все виды шагов: моухок, чоктау, джаксон, троечные повороты, фонарики, дуги внутрь и наружу, комбинации шагов с элементами крюков, скоб.
2. Упражнения с заданной нагрузкой или регламентированными условиями выполнения: движения с активной помощью партнера, использование других средств (снарядов), задающих определенный режим движения в суставах, выполнение упражнений на тренажере с заданными условиями.	Элементы парного катания: -синхронное вращение, дорожка шагов; -поддержка, выброс, подкрутка тодес.
3. Динамические упражнения (действия звеньями тела развивающего характера), маховые движения туловищем: сгибание-разгибание, ротации; пружинистые действия, возвратно-поступательные (маятникообразные) движения.	Базовые элементы и соединения: реберное скольжение по сложному рисунку, перетяжки (назад-наружу, назад-внутри); беговой шаг; «елочка».
4. Комбинированные упражнения (сочетание разнохарактерных действий и условий их выполнения); махи с последующим удержанием позы (или в обратной последовательности), сочетание равновесия с внешней поддержкой, соединение двух или более элементов разного характера.	Позиции вращений и спиралей; вращение со сменой ноги и позиции; прыжки во вращении; комбинации спиралей.

Полученные в ходе анкетирования данные подтверждают целесообразность разработки специализированной методики развития гибкости юных фигуристов, которая должна быть основана на средствах, методических приемах и адаптированных условиях их применения, необходимых для освоения спортсменами компонентов соревновательной программы.

Специфика физической подготовки в фигурном катании определяется направленностью упражнений, характеризующихся достижением гармонии движений при исполнении соревновательных композиций. В этом виде спорта высокие результаты определяются не абсолютными величинами развития одного из физических качеств, а особыми связями между различными сторонами их двигательных проявлений [2].

В связи с этим, нами были выделены четыре характерные группы упражнений направленного развития гибкости и подвижности в суставах. Соответственно классификационным требованиям для фигуристов, тренирующихся на этапе начальной специализации, эти средства подобраны с целью направленного воздействия на совершенствование различных компонентов соревновательной программы (табл. 1).

Освоение системы выделенных групп упражнений позволит не только достичь оптимального уровня развития гибкости и подвижности в суставах юных фигуристов, но и создать надежную базу технических навыков, необходимых для освоения компонентов соревновательной программы прогрессирующей сложности.

Литература

1. Виноградова, В.И. Биомеханические основы индивидуализации профессионального обучения физическим упражнениям: на примере фигурного катания на коньках: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.И. Виноградова. – М., 2003. – 26 с.
2. Медведева, И.М. Фигурное катание на коньках. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 223 с.
3. Медведева, И.М. Система подготовки спортсменов в видах спорта со сложно-координационной структурой движений (на материале фигурного катания на коньках): Автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.М. Медведева. – Харьков, 2003. – 24 с.
4. Фигурное катание на коньках: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. А.Н.Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Петров И.А., Скляр В.М.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В данной статье раскрываются основные проблемы, которые возникают в процессе учебно-тренировочных занятий у волейболистов с нарушением опорно-двигательного аппарата. На основе проведенного анализа научной литературы автор выделяет наиболее частые травмы, получаемые в процессе учебно-тренировочных занятий волейболом сидя.

Ключевые слова: инвалидный спорт, травмы, спортсмены-ампутанты, игра в волейбол сидя, нарушение опорно-двигательного аппарата.

THE PECULIARITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS' TRAINING ORGANIZATION WITH DISORDERS OF MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Petrov I.A., Sklyarov V.M.

Volgograd State Physical Education Academy

This article describes the major problems that arise during volleyball training sessions of players with disorders of musculoskeletal system. Based on the analysis of scientific literature the author identifies that athletes often pick up injuries during sitting volleyball training sessions.

Keywords: disabled sports, injuries, amputees, sitting volleyball, violation of musculoskeletal system.

Каждый десятый человек на Земле, по данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) – инвалид [4]. В нашей стране проблема инвалидов всегда была скрыта, а советская статистика специально занижала их настоящую численность, создавая более привлекательную реальность [6].

В настоящее время проблемы обеспечения полноценной жизнедеятельности инвалидов, создания для них нормальных условий участия в доступной им трудовой деятельности, расширения диапазона и глубины проявления ими своих жизненных потребностей – одни из наиболее важных задач, которые стоят перед государством и обществом [5].

По мнению С.П. Евсеева [1], одним из важных пластов необходимой инфраструктуры для инвалидов являются условия и предпосылки для организации и осуществления физкультурно-спортивной деятельности.

В последние годы инвалидный спорт приобрел огромную популярность и известность. Проводится большое количество соревнований (Паралимпийские игры, чем-

пионаты Мира, Европы, и др.) по разным видам спорта. В структуре Всероссийского общества инвалидов имеется управление по физической культуре и спорту. По различным видам спорта сформированы сборные команды России. В зависимости от характера заболевания (повреждения) спортсмены объединяются в клубы, секции, и другие организации. Инвалидный спорт приобретает профессиональный характер. Частые тренировки, соревнования оказывают значительное влияние на дееспособность и психическое состояние инвалида. Выступление в соревнованиях, особенно в международных, требует от спортсменов существенного психологического и физического напряжений, которых зачастую не выдерживает даже здоровый человек [7].

Заболевания опорно-двигательного аппарата приводят к морфологическим (структурным) изменениям локомоторного аппарата, моторной функции и пр. Занимаясь спортом нельзя восстановить нарушенные или утраченные двигательные функции, но они дают психоэмоциональное и социальное удовлетворение [3].

Из всех нуждающихся в профессиональной реабилитации 70 % – лица с дефектами опорно-двигательного аппарата. Утрата нижних конечностей (конечности) является серьезной психологической травмой, это приводит к снижению двигательной активности (гиподинамия, гипокинезия) и трудоспособности, нарушениям функционального состояния ЦНС и обмена веществ. Наиболее серьезные нарушения у волейболистов с нарушением опорно-двигательного аппарата отмечаются со стороны дыхания и кровообращения (тенденция к повышению артериального давления, снижение сократительной функции сердца и др.). У спортсменов этой группы существует высочайшая угроза развития таких заболеваний, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь [4].

Кроме того у спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата судороги мышц довольно частое явление, они возникают из-за нарушения микроциркуляции, ухудшения питания (обмена веществ), накопления продуктов метаболизма (пируват, лактат, мочевина и др.), гипоксии, накопления гистамина и, как результат – спазм, нередко с болевыми ощущениями и нарушением координации [2].

Инвалидность не позволяет спортсменам точно и правильно выполнять то или иное упражнение (движение). В связи с этим могут выработаться технически не правильные движения, а при многократном выполнении дополнительно появляются другие заболевания опорно-двигательного аппарата (потертости, миозиты, периартриты, периоститы и др.). Поэтому необходимо подбирать виды спорта, учитывая особенности патологии, степени восстановления двигательной функции занимающегося [7].

На сегодняшний день отмечается рост популярности волейбола сидя среди людей с физическими недостатками. В волейболе сидя на международном уровне, играют на протяжении более пятидесяти лет, и он является Паралимпийским видом спорта. Волейбол сидя развивается и как средство рекреации, и как спорт высших достижений [5].

Эффективность занятий волейболом сидя обусловлена регулярностью, последовательностью, структурой движений, частотой и продолжительностью занятий, индивидуальным подходом к выбору физических упражнений, интенсивностью их выполнения, оптимальным режимом отдыха [4].

Тренеру необходимо знать особенности патологии спортсмена, средств восстановления и методик тренировок. Поскольку волейболист с нарушением опорно-двигательного аппарата быстро утомляется, быстрее наступает гипертонус мышц, мышечный дисбаланс, дискоординация движений, а значит, растёт риск получить травму и заболевание [6].

Тренировка спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата имеет такие особенности, как снижение интенсивности и продолжительности учебно-

тренировочного занятия, делаются более длительные паузы, как между тренировками, так и после выполнения различных физических упражнений, с учетом физических нагрузок дифференцируются методы восстановления физической работоспособности, длительности и характера заболевания (времени с момента получения травмы). Они быстрее устают при выполнении упражнений с нестандартной биомеханикой, нарушается координация движений. У них происходят значительные биохимические изменения в крови, тканях, нарушается микроциркуляция мышечного кровотока и т.п., всё это угнетает функции движений, т.е. их моторика страдает в большей степени, чем у здоровых людей [3].

В волейболе сидя размер игровой площадки, всего 10×6 м. Количество комбинаций ограничено из-за меньших скоростей передвижения по площадке, но основные принципы игры сохраняются. Перемещаться приходится одновременно с помощью рук и ног. У «новичков» как правило, постоянно появляются мозоли на ладонях. Даже опытным волейболистам очень сложно адаптироваться к этим условиям. Чаще всего волейболом сидя занимаются спортсмены, которые получили травму на одной из игр, и те, у кого есть проблемы с суставами [5].

По данным литературы [3], количество серьезных повреждений преобладает у новичков. Обычными местами повреждений бывают пальцы (во время блокировки), запястья (во время передвижения по волейбольной площадке). Наиболее частые повреждения вызваны чрезмерными нагрузками в таких частях тела, как поясница (преимущественно у волейболистов с длительными нарушениями) и в области плеч. Наиболее эффективными на протяжении длительного времени считаются программы по физиотерапии, включая проприоцептивные и сбалансированные тренировки, а также дополнительные ежедневные элементы тренировок с упражнениями для поясницы, живота и т.д. У занимающихся волейболом сидя травм меньше, чем у спортсменов, которые играют в классический волейбол. Случаи получения повторных травм при занятиях волейболом сидя составляют 80 – 90 %, это в два раза больше, чем у спортсменов занимающихся классическим волейболом, где данный показатель составляет 25 – 50 %.

Факторы, обуславливающие возникновение болевых ощущений в поясничном отделе позвоночника у волейболистов с нарушением опорно-двигательного аппарата [5]:

- боли, связанные с инвалидностью или внутренние: из-за походки, комплекции, сколиоза поясничного отдела, мышечного дисбаланса в передней (поясничной разгибающей и бедренной сгибающей мышцы) и сагиттальной (левая и правая паравертебральная и поясничная мышцы) плоскостях, возраста;
- боли, связанные со спортом или внешние: низкая температура пола, в положении сидя (изгиб на уровне поясницы), ягодицы зафиксированы на полу (повышенные требования к гибкости поясничного отдела позвоночника), использование рук для перемещения (вертикальное воздействие на позвоночник).

Факторы, которые обуславливают возникновение травм в области верхней части спины у волейболистов с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- боли, связанные с инвалидностью или внутренние: использование костылей в повседневной жизни, возраст, гипертрофия в плечевом поясе;
- боли, связанные со спортом или внешние: в положении руки над головой основная нагрузка принимается плечевыми суставами.

У волейболистов с нарушением опорно-двигательного аппарата возникают наиболее частые локомоторные осложнения или травмы поясничного отдела. Людям с патологией поясничного отдела не рекомендуется заниматься волейболом сидя. Лечение подобных травм как у спортсменов, занимающихся классическим волейболом, так и у волейболистов с нарушением опорно-двигательного аппарата одинаково, а также реабилитационные программы для соответствующих групп инвалидов [3].

В заключение следует отметить, что проблемы у волейболистов с нарушением опорно-двигательного аппарата, с которыми им приходится сталкиваться в процессе учебно-тренировочных занятий, очень серьезные и требуют более детального изучения и решения. По нашему мнению, к основным проблемам относятся: отсутствие учебно-методической литературы, недостаточное изучение вопроса по методике тренировки и средств восстановления, высокий процент получения повторных травм.

Литература

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, О.В. Морозова. – СПб.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 1996. – 95 с.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) / С.П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 2-7.
3. Жиленкова, В.П. Физическая культура и спорт инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата / В.П. Жиленкова. – СПб., 2001. – 200 с.
4. Купченко, А. Сравнительная характеристика психологического воздействия занятий волейболом и лечебной гимнастикой на спинальных больных в четвертом периоде реабилитации / А. Купченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2004. – № 2. – С. 62-68.
5. Луткова, Н.В. Волейбол как средство реабилитации при занятиях с людьми, имеющими нарушения функций опорно-двигательного аппарата / Н.В. Луткова, К.М. Комиссарчик // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 49-51.
6. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / Ред.-сост. В.С. Дмитриев, А.В. Сахно. – М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. – Т. I. – 272 с., Т. II. – 292 с.
7. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы / Под ред. С.П. Евсеева, С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2010. – 488 с.

ФАКТОРЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Якимук А.С.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена факторам, оптимизирующим профилактику и коррекцию НОДА у детей дошкольного возраста в условиях МДОУ. Выделение факторов отвечает требованиям проведения мониторинга и оценки эффективности работы МДОУ в физкультурно-оздоровительном направлении. Показано, что соблюдение требований к организации занятия по физическому воспитанию и учет возрастных особенностей детей, использование новых сочетаний средств, методов и форм повышает возможности коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Занятия по физическому воспитанию в условиях современных образовательных учреждений должны отвечать требованиям комплексного развития психофизических качеств ребенка.

Ключевые слова: физическое воспитание, факторы, профилактика и коррекция, нарушения опорно-двигательного аппарата

THE FACTORS OF OPTIMIZATION PREVENTION AND CORRECTION OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM DISORDERS OF PRESCHOOL AGE CHILDREN

Yakymuk A.S.

Volgograd State Physical Education Academy

The article is devoted to factors of optimizing the prevention and correction of musculoskeletal system disorders of preschool age children in terms of preschool educational institutions. The noted factors complies monitoring and evaluating the performance of preschool educational institutions in sports and recreation area. It is shown that compliance to physical education classes' organization and age-appropriate children; the use of new combinations of tools, methods and forms raises the possibility of musculoskeletal system disorders correction. Physical education classes in contemporary educational institutions must meet the requirements of complex development of child's psychophysical qualities.

Keywords: physical education, factors, prevention and correction, disorders of the musculoskeletal system

Эффективность работы специалистов по физическому воспитанию МДОУ зависит от правильности выполнения медико-оздоровительных рекомендаций по проведению занятий для каждой возрастной группы детей. Для объективной оценки работы специалиста проводится мониторинг образовательной среды дошкольного учреждения. Наиболее точно проанализировать занятие по физическому воспитанию, отметить его положительные и отрицательные стороны, поможет выделение факторов, оптимизирующих профилактику и коррекцию физкультурно-оздоровительной направленности.

К факторам, оптимизирующим профилактику и коррекцию НОДА у детей дошкольного возраста можно отнести:

- наличие специально организованного помещения для занятий по физическому воспитанию, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам, оборудования, тренажеров для профилактики и коррекции НОДА;
- наличие плавательного бассейна и кабинета массажа;
- использование результатов последних научных разработок в области средств, методов и форм коррекции НОДА в организации занятий по физическому воспитанию;
- применение методик, направленных на комплексное развитие детей дошкольного возраста;
- проведение интегрированных занятий в сотрудничестве с другими специалистами МДОУ;
- наличие квалифицированных сотрудников по всем направлениям коррекционно-развивающей деятельности МДОУ;
- взаимодействие специалиста по физическому воспитанию с медицинским персоналом, психологом и воспитателем;
- поддержание контакта с семьями воспитанников, написание рекомендаций для занятий родителей с детьми в домашних условиях в течение учебного года и в летний период;
- введение в учебно-воспитательный процесс новых форм оздоровления, таких как эстетотерапия, музыкотерапия, кинезотерапия;

- соответствие величины двигательной активности возрастным нормативам детей;
- наличие упражнений по психогимнастике в структуре занятия для выработки у детей эмоциональной устойчивости, созданию положительного настроения, снятию усталости;
- использование методов, средств и форм в структуре занятий, соответствующих возрастным потребностям детей [1].

В своем исследовании мы берем за основу применение методики комплексного развития, основанной на использовании подвижных игр и психогимнастики, как фактора оптимизирующего профилактику и коррекцию детей дошкольного возраста с НОДА.

Актуальность исследования можно обосновать тенденцией к увеличению количества детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. По данным статистики, врожденные и приобретенные повреждения опорно-двигательного аппарата наблюдаются у 5 – 7% детей [5]. Неправильный подход к физическому воспитанию с раннего детства обуславливает возрастание к старшему дошкольному возрасту процента детей с НОДА. По информационным сообщениям министерства здравоохранения и социального развития, на август 2009 года численность детей-инвалидов в России составляет 545 тысяч человек, из них – 23,1% детей-инвалидов имеют двигательные нарушения [2].

Одним из перспективных направлений оптимизации системы физического воспитания детей, имеющих НОДА, является разработка методики адаптивного физического воспитания, их психофизического развития в целом. Вышеизложенное обуславливает поиск новых средств, форм и методов обучения и оздоровления, которые будут направлены на совершенствование физического воспитания дошкольников с НОДА и занимаются в специальной коррекционной группе. Индивидуализация текущих и долгосрочных программ физического воспитания дошкольников, имеющих НОДА, является в настоящее время актуальной проблемой дошкольного образования.

Вследствие ограниченности функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата у детей уменьшается потенциал развития физических качеств, это, в свою очередь, требует подбора специальных методов физического воспитания для поддержания оптимального функционального состояния опорно-двигательного аппарата. Отечественные ученые обосновали необходимость специального обучения и воспитания детей с НОДА, начиная с первых месяцев жизни [3, 6]. Нарушение ОДА также часто сопровождается отставанием в развитии психических процессов, проблемами в эмоционально – личностном плане. Важно отметить то, что средствами физического воспитания можно корректировать и аспекты эмоционально-волевой сферы. Возникает необходимость в пересмотре однополярных программ по развитию только физической направленности, выдвигая на первый план требования к созданию комплексного подхода к занятиям оздоровительной физической культурой, направленным на коррекцию НОДА [4].

В дошкольных образовательных учреждениях, программы, реализующиеся на занятиях по физической культуре недостаточно эффективны для осуществления физического воспитания детей с НОДА, так как имеют ориентацию на воспитанников общеразвивающих групп. Раздел физического воспитания современных образовательных программ дошкольного цикла («Радуга», «Детство», «Развитие», «Школа 2100» и др.) рассматривается в основном с позиций развития моторики ребенка, недооценивается значение физического воспитания в целостном образовательном процессе дошкольного учреждения, роль в подготовке детей к обучению в школе [7, 8].

Наиболее эффективной формой воздействия в дошкольном возрасте является игра, как ведущая деятельность [9]. Эффективность спортивных и подвижных игр на занятиях по физической культуре в МДОУ выявлена в отечественных научных трудах.

С помощью игровых методов можно развивать различные аспекты физического и психического развития. В связи с небольшим количеством времени, отведенным на занятия по физическому воспитанию, и малочисленностью методик, направленных на комплексное психофизическое развитие детей с НОДА, возникает потребность теории и методики адаптивного физического воспитания в нахождении эффективных методик коррекции НОДА у детей дошкольного возраста, чем и обосновывается актуальность выбранной темы исследования.

Целью нашего исследования будет разработка и экспериментальное обоснование методики адаптивного физического воспитания, обеспечивающей комплексное развитие детей дошкольного возраста с НОДА.

Поставлены следующие задачи:

- 1) Выявить особенности физического и психологического развития детей дошкольного возраста с НОДА;
- 2) Доказать влияние комплексной методики адаптивного физического воспитания на повышение эффективности развития психофизических качеств у дошкольников с НОДА;
- 3) Разработать методику адаптивного физического воспитания, направленную на комплексное развитие детей с НОДА.

Практической значимостью исследования будут являться полученные в ходе внедрения в процесс физического воспитания данные авторской методики, которые позволят оптимизировать работу специалистов по физической культуре дошкольного учреждения с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Литература

1. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособие / И.М. Воротилкина. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2004. – 144 с.
2. Голикова, Т.А. Отчет министра здравоохранения и социального развития. Электронный ресурс. / Голикова Т.А. – М.: 2010/www.Rian.ru/society/20090814/180927535.ntml.
3. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Том 2 / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
5. Левченко, И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 192 с.
6. Мастюкова, Е.М. Воспитание и обучение детей с нарушениями развития / Е.М. Мастюкова. – М., 2005. – 124 с.
7. Решетов, Д.В. Подвижные игры для дошколят со спортивными элементами / Д.В. Решетов, Н.В. Финогенова // Начальная школа: плюс-минус. – 2008. – № 2. – С. 7.
8. Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 168 с.
9. Эльконин, Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – С. 188-202.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОК СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНО-КВАЛИФИКАЦИОННЫХ ГРУПП

Горбанева Е.П., Штода М.Л.

Волгоградская государственная академия физической культуры
ОО «Федерация фитнес-аэробики России»

Проведена оценка уровня здоровья спортсменок фитнес-аэробики разных возрастно-квалификационных групп. Выяснено, что здоровье спортсменок начального этапа соответствует среднему уровню. С ростом квалификации отмечено: уровень здоровья достигает оценки – выше среднего. Переход из одной квалификационной группы в другую обеспечивается существенным увеличением балльных оценок по показателям, характеризующим уровень развития физических качеств, а также функциональное состояние систем вегетативного обеспечения мышечной деятельности.

Ключевые слова: оценка здоровья, спортивная тренировка, фитнес-аэробика, функциональное состояние организма.

THE ANALYSIS OF HEALTH LEVEL OF SPORTSWOMEN SPECIALIZING AEROBIC FITNESS OF DIFFERENT AGE AND QUALIFICATION GROUPS

Gorbanyova E.P., Shtoda M.L.

Volgograd State Physical Education Academy
Federation of fitness-aerobic on Russia

An assessment of health level of athletes taking up fitness aerobics of different age and skill groups was held. It was found that athletes' health at initial stage corresponds to the average level. With the increasing skill level of health was noted reaches assessment - above average. The transition from one group to another qualifying provided substantially increase scores on the indicators characterizing the level of development of physical qualities, as well as the functional state of vegetative systems ensuring muscle activity.

Keywords: assessment of health, sports training, aerobic fitness, functional state of the organism.

Введение. Традиционно принято считать, что спортсмены – самые здоровые люди. Многие исследовательские работы, посвященные изучению адаптации организма к физическим нагрузкам, показывают положительное влияние на организм человека физических упражнений. Вместе с тем, спортсмены в ходе подготовки испытывают значительные по объему и интенсивности мышечные нагрузки, а также чрезмерные нервно-психические напряжения. Кроме того, в литературе имеются сведения, что фи-

зические нагрузки способствуют более быстрому проявлению наследственных заболеваний. Часто развиваются профессиональные заболевания, характерные для специфики локомоций в различных видах спорта, например, "локоть теннисиста", "ключица велосипедиста" и т.д. [1, 3]. Таким образом, здоровье спортсменов должно быть объектом пристального внимания тренеров и медиков и лежать в основе занятий физическими упражнениями. Однако проблемам здоровья спортсменов уделяется не достаточно внимания. Чаще исследовательские разработки направлены на поиск средств, повышающих работоспособность (сюда входят и допинги) и ускоряющих восстановление после специфической мышечной деятельности [5, 6.]

В связи с вышеизложенным, цель работы заключалась в изучении состояния здоровья спортсменок специализации фитнес-аэробика, находящихся на разных этапах многолетней спортивной подготовки.

Методика исследования. Для изучения состояния физиологических систем организма, характеризующих уровень здоровья спортсменов, использовалась общеизвестная балльная диагностическая система КОНТРЭКС – 3 (С.А. Душанин с соавт., 1980) [4]. Сущность названной системы заключается в определении двенадцати фактических показателей, характеризующих физическое развитие, состояние системы кровообращения, реакцию на физическую нагрузку, физические качества, а также объем недельной двигательной активности с последующим сравнением с нормами этих показателей, рассчитанными с учетом возраста, и выставлением баллов, которые в дальнейшем суммируются. Сумма баллов, равная 50-ти и ниже, свидетельствует о низком уровне здоровья, 51 – 90 – ниже среднего, 91 – 160 – среднем, 161 – 250 – выше среднего, более 250 – соответствует высокому уровню здоровья.

Участниками исследования являлись спортсменки специализации фитнес-аэробика, находящиеся на разных этапах многолетней подготовки: III-II разряд (11-13 лет), n=5; I разряд (14-16 лет), n=12; КМС-МС (17 лет и старше), n=9.

Таблица 1

Расчетные нормы показателей уровня здоровья для женского пола различного возраста в комплексном тесте КОНТРЕКС – 3 ($X \pm m$)

показатели	спортивная квалификация		
	III-II разряд (11-13 лет) (n=5)	I разряд (14-16 лет) (n=12)	КМС-МС (17 лет и старше) (n=9)
	I	II	III
Масса тела, кг	53,5 \pm 0,9	64,4 \pm 0,7	70,0 \pm 1,0
АДС, мм.рт.ст.	113,7 \pm 0,4	119,8 \pm 0,5	120,9 \pm 0,6
АДД, мм.рт.ст.	63,0 \pm 0,2	65,8 \pm 0,3	76,7 \pm 0,2
Быстрота	10,4 \pm 0,1	15,1 \pm 0,3	12,5 \pm 0,1
Гибкость	14,7 \pm 0,2	12,2 \pm 0,1	10,2 \pm 0,2
Пресс	21,2 \pm 0,3	17,6 \pm 0,1	14,7 \pm 0,3
Отжимания	29,4 \pm 0,4	24,4 \pm 0,2	20,3 \pm 0,4
Прыжок вверх	50,8 \pm 0,7	48,7 \pm 0,3	40,7 \pm 0,8

Примечание: АДС – артериальное давление систолическое; АДД – артериальное давление диастолическое.

Результаты и их обсуждение. Применение диагностикой системы КОНТРЭКС – 3 предполагает расчет нормативных (должных) величин изучаемых показателей физиологических систем и физических качеств. В таблице 1 представлены полученные

должные величины показателей, относящиеся к нормам девушек, не занимающихся систематически мышечной деятельностью спортивного характера.

Можно видеть, что нормативные значения изучаемых параметров имеют соответствующие закономерностям онтогенеза возрастные особенности. Так, с возрастом уровень силовых и скоростно-силовых способностей снижается, масса тела увеличивается. С развитием системы кровообращения изменяются значения артериального давления. Согласно полученным данным средние значения систолического и диастолического давлений к возрасту старше 17 лет равны $120,9 \pm 0,6$ мм рт.ст. и $76,7 \pm 0,2$ мм рт.ст. соответственно.

Фактические результаты, полученные в ходе исследования, свидетельствуют, что систематическая специфическая физическая тренировка в фитнес-аэробике способствует оптимизации функционирования физиологических систем и развитию физических качеств, обеспечивающих специальную физическую работоспособность в данном виде спорта (табл. 2).

Таблица 2

Средние величины показателей, характеризующих уровень здоровья в комплексном тесте КОНТРЕКС - 3 у спортсменок по фитнес-аэробике разного возраста и квалификации ($X \pm m$)

показатели	спортивная квалификация			достоверность различий		
	III-II разряд (11-13 лет) (n=5)	I разряд (14-16 лет) (n=12)	КМС-МС (17 лет и старше) (n=9)	I-II	I-III	II-III
	I	II	III			
Длина тела, см	$144,9 \pm 2,2$	$165,4 \pm 2,1$	$163,9 \pm 2$		*	
Масса тела, кг	$44,4 \pm 1,4$	$55,1 \pm 3,1$	$53,5 \pm 2$	*		
АДС, мм.рт.ст.	$100,4 \pm 3,1$	$112, \pm 1,3$	$110,9 \pm 3,2$		*	
АДД, мм.рт.ст.	$50,8 \pm 3,3$	$61,7 \pm 3,2$	$66,9 \pm 2,4$	*	*	
ЧСС _{покой} , уд./мин.	$91,8 \pm 6,3$	$81,5 \pm 3,2$	$71,5 \pm 2,6$		*	*
ЧСС 2мин, уд./мин	$92,4 \pm 8,1$	$86,2 \pm 4,7$	$73,1 \pm 3,8$	*	*	*
Быстрота, см	$14,2 \pm 2,1$	$16,4 \pm 0,7$	$15,4 \pm 1,1$			
Гибкость, см	$11,3 \pm 1,5$	$13,7 \pm 1,9$	$17,1 \pm 1,8$		*	*
Пресс, раз	$16,2 \pm 1,8$	$20,6 \pm 0,8$	$20,4 \pm 1,6$	*	*	
Отжимания, раз	$15,8 \pm 1,0$	$18,5 \pm 0,6$	$15,9 \pm 1,8$	*		*
Прыжок вверх, см	$34,6 \pm 2,6$	$40,7 \pm 1,7$	$37,2 \pm 1,6$	*		

*Примечание: * здесь и далее достоверность различий по Z-критерию знаков.*

ЧСС_{покой} – частота сердечных сокращений в состоянии покоя; ЧСС_{2 мин.} – частота сердечных сокращений через 2 минуты после физической нагрузки (20 приседаний за 30 секунд).

Кроме того, можно видеть характерную возрастно-квалификационную динамику изучаемых показателей. Так тотальные размеры тела имеют прогрессивную динамику только в период этапов начальной подготовки и спортивного совершенствования. С ростом спортивного мастерства повышается артериальное давление, при этом его значения к этапу высшего спортивной подготовки можно охарактеризовать как брадикардия, что соответствует данным литературы о формировании спортивного типа кровообращения, одним из признаков которого является брадикардия, расцениваемая как

функциональная экономизация организма, адаптированного к мышечной деятельности [2].

Большинство физических качеств, входящих в используемый тест, достигают наибольших величин к концу этапа спортивного совершенствования, так называемой углубленной специализации. В дальнейшем происходит их стабилизация или некоторое колебание в сторону уменьшения или повышения (табл. 2).

Сравнение полученных фактических результатов с их возрастными нормами показало, что переход из одной квалификационной группы в другую обеспечивается существенным увеличением балльных оценок по показателям, характеризующим уровень развития физических качеств, а также функциональное состояние систем вегетативного обеспечения мышечной деятельности. При этом уровень показателей существенно превышает таковые у нетренированных (сравнивая с расчетными нормами). Такая тенденция закономерно приводит к росту суммарного балла, характеризующего качество здоровья (табл. 3). Выявленные средние баллы уровня здоровья свидетельствуют о наличии у спортсменок этапа начальной подготовки среднего уровня здоровья ($124,3 \pm 3,4$ балла), который в количественном выражении к этапу спортивного совершенствования повышается до $131,7 \pm 4,9$ баллов, тем самым указывая на прирост здоровья спортсменок. Адаптация к специфической мышечной деятельности на этапе высшего спортивного мастерства обеспечивает уровень здоровья выше среднего ($170,0 \pm 10,8$ балла), что соответствует основным принципам и задачам спортивной подготовки.

Таблица 3

Средние баллы показателей уровня здоровья в комплексном тесте КОНТРЕКС – 3 у спортсменок по фитнес-аэробике различной квалификации ($X \pm m$)

показатели	спортивная квалификация			достоверность различий		
	III-II разряд (11-13 лет) (n=5)	I разряд (14-16 лет) (n=12)	КМС-МС (17 лет и старше) (n=9)	I-II	I-III	II-III
	I	II	III			
Возраст	9,4 \pm 0,2	13,7 \pm 0,2	19,8 \pm 0,9	*	*	*
Длина тела	144,9 \pm 2,2	165,4 \pm 2,1	163,9 \pm 1,9	*	*	
Масса тела	30	24,6 \pm 4,0	30	*		*
АДС	30	30	30			
АДД	30	30	30			
ЭКГ	30	30	30			
ЧСС _{покой}	4,8 \pm 3,0	9,9 \pm 2,5	18,4 \pm 2,6		*	
ЧСС _{2мин.}	28,0 \pm 2,0	22,5 \pm 3,5	26,6 \pm 2,3	*	*	
Выносливость	30	30	30			
Быстрота	0,4 \pm 0,4	0	1,5 \pm 1,1		*	*
Гибкость	0,5 \pm 0,5	3,6 \pm 1,1	7,7 \pm 1,4	*	*	*
Пресс	0,6 \pm 0,6	10,2 \pm 2,3	20,0 \pm 4,0	*	*	*
Отжимания	0	0,3 \pm 0,03	3,5 \pm 2,6		*	
Прыжок вверх	0	0,5 \pm 0,05	2,0 \pm 0,2		*	
Сумма баллов	124,3 \pm 3,4	131,7 \pm 4,9	170,0 \pm 10,8		*	*

Примечания: ЭКГ – электрокардиография.

Заключение. Здоровье спортсменов специализации фитнес-аэробика, находящихся на начальном этапе подготовки, соответствует среднему уровню. Рациональное повышение объема и интенсивности физических нагрузок в фитнес-аэробике приводит к повышению количества здоровья спортсменов на этапе спортивного совершенствования. Формирование высокого уровня адаптированности к специфической мышечной деятельности в фитнес-аэробике сопровождается приростом здоровья, которое характеризуется как выше среднего.

Уровень здоровья спортсменов фитнес-аэробики, имеющих разную квалификацию, существенно различается. Систематические физические нагрузки специфического характера в фитнес-аэробике обеспечивают повышение уровня здоровья от «среднего» на этапе начальной подготовки до «выше среднего» на заключительном этапе.

Литература

1. Граевская, Н.Д. Спорт и здоровье / Н.Д. Граевская // Спортивная медицина - М.: Медицина, 1993. – 493 с.
2. Дембо, А.Г., Земцовский Э.В. Спортивная кардиология / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. – М.: Медицина, 1989. – 469 с.
3. Дембо, А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А.Г. Дембо. – М., 1981. – 119 с.
4. Кучкин, С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности / С.Н. Кучкин. – Волгоград, 1994. – 104с.
5. Солопов, И.Н. Оптимизация адаптации организма посредством направленных воздействий на дыхательную систему / И.Н. Солопов // Вестник Тверского государственного университета, 2013. – Вып. 29. – № 2. – С. 241-250.
6. Серединцева, Н.В. Влияние биологически активных веществ на функциональное состояние юных борцов греко-римского стиля / Н.В. Серединцева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. - № 1 (3). – С. 132-137.

ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ СПОРТСМЕНОВ НА ДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ТЕПЛОТДАЧИ

Панина Н.Г.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В результате проведенных исследований установлено, что динамика и абсолютные величины показателей церебрального кровообращения являются высокоинформативными критериями для оценки степени напряжения в работе регуляторных механизмов организма человека при физической нагрузке возрастающей мощности до отказа в различных температурно-влажностных условиях.

Ключевые слова: тепловое состояние, церебральная гемодинамика, физическая работоспособность.

THE REACTION PECULIARITIES OF ATHLETES' CEREBRAL HEMODYNAMICS DUE TO THE IMPACT OF PHYSICAL LOADS IN DIFFERENT CONDITIONS OF HEAT EMISSION

Panina N.G.

Volgograd State Physical Education Academy

The research results show that dynamics and absolute value of cerebral blood circulation measurements are highly informative criteria for assessing the degree of tension in work of human's body regulatory mechanisms during increasing physical loads until failure in various temperature and humidity conditions.

Keywords: thermal state, cerebral hemodynamic, physical capacity

Введение. Сердечно-сосудистая система выступает основным лимитирующим звеном, определяющим эффективность мышечной деятельности [3]. Каждый ее компонент немедленно реагирует на изменения внутренней среды организма, обусловленные физической нагрузкой, особенно повышенной интенсивности [7]. Влияние двигательной деятельности на церебральный кровоток и адаптацию сосудов к ней представляют особый интерес, поскольку головной мозг, являясь органом, регулирующим функции всего организма, отличается, кроме прочего, наличием ауторегуляции, а также очень высоким уровнем метаболизма [4]. Однако, до настоящего времени сведения об изменениях пульсового кровенаполнения и тонуса церебральных артерий различного диаметра при ступенчато возрастающих физических нагрузках имеют противоречивый характер. Информация об изменениях мозгового кровообращения при выполнении мышечной работы нарастающей мощности в условиях нагревающего микроклимата в литературе вообще отсутствует. По этой причине затрудняется функциональная диагностика таких негативных последствий чрезмерных физических нагрузок, как снижение адаптационного потенциала организма, развитие перетренированности в условиях повышенной, высокой температуры воздуха и ее относительной влажности. Цель работы – изучение реакций церебральной гемодинамики спортсменов на ступенчато возрастающую велоэргометрическую нагрузку в различных температурно-влажностных условиях.

Методы исследования. В исследованиях участвовали 43 спортсмена (возраст 20-23 лет, квалификация до уровня 1 разряд – кандидат в мастера спорта), тренирующиеся преимущественно на выносливость. Обследуемые в микроклиматической камере выполняли ступенчато возрастающую велоэргометрическую нагрузку для достижения максимального уровня МПК [1]. Методика заключалась в том, что при постоянной скорости педалирования (60 об/мин) начальная нагрузка мощностью 50 Вт ступенеобразно увеличивалась на эту же величину вплоть до отказа от продолжения работы. Длительность каждой ступени – 5 мин, паузы отдыха между ними – 1 мин. Чтобы с большей четкостью выявить ответные реакции церебральной гемодинамики на заданную физическую нагрузку при различных условиях теплоотдачи, в термокамере создавали 3 микроклиматических режима с температурой (Т) и относительной влажностью (φ) соответственно $18\pm 1^\circ\text{C}$ и $68\pm 1\%$ (режим 1), $25\pm 1^\circ\text{C}$ и $75\pm 1\%$ (режим 2), $31\pm 1^\circ\text{C}$ и $85\pm 1\%$ (режим 3) при одинаковой во всех случаях скорости движения (v) воздуха, равной $0,3\pm 0,1$ м/с.

В покое и через каждые 5 мин работы вплоть до момента отказа от ее дальнейшего продолжения осуществлялось изучение церебрального кровообращения на

основе комплексного автоматизированного реографического метода [2], позволяющего судить об особенностях организации системы кровоснабжения головного мозга человека в измененных условиях его жизнедеятельности. Комплекс включал следующие показатели: максимальную скорость быстрого наполнения (МСБН) и среднюю скорость медленного наполнения (ССМН) кровью соответственно крупных и средних артерий церебрального региона – отражают скорость кровенаполнения и тонус этих сосудов; реографический систолический индекс (РСИ) - интегральный показатель, отражающий силу сердечных сокращений и пульсовое кровенаполнение мозговых артерий различного диаметра; реографический диастолический индекс (ДИ) - характеризует тонус мелких мозговых артерий; вено-артериальное (В/А) отношение - отражает тонус мелких мозговых артерий и артериол; реографический диастолический индекс (РДИ) - характеризует тонус вен и отток крови из артерий в вены; венозный отток (ВО) - отражает условия венозного оттока крови из церебрального региона.

Полученные данные обработаны с помощью общепринятых методов вариационной статистики. Достоверность различий средних величин показателей оценивалась по критерию Стьюдента при уровне вероятности не менее 95%.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведенных исследований выявлено, что в условиях комфортного ($T=18\pm 1^{\circ}\text{C}$, $\phi=68\pm 1\%$, $v=0,3\pm 0,1$ м/с), теплого влажного ($T=25\pm 1^{\circ}\text{C}$, $\phi=75\pm 1\%$, $v=0,3\pm 0,1$ м/с) и жаркого влажного ($T=31\pm 1^{\circ}\text{C}$, $\phi=85\pm 1\%$, $v=0,3\pm 0,1$ м/с) микроклимата предельная длительность ступенчато возрастающей по мощности (50, 100, 150, 200 и 250 Вт) мышечной работы оказалась одинаковой ($28,5\pm 0,3$ мин). Такая физическая нагрузка вызывала напряжение в работе регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы, степень выраженности которого возрастала по мере повышения температуры и относительной влажности окружающей среды от уровня комфортных, что нашло отражение в динамике показателей церебрального кровообращения.

Так установлено, что на исходный уровень мозгового кровотока человека, находящегося в состоянии покоя в термокамере, оказывал влияние созданный в ней микроклимат. На это указывал тот факт, что с повышением температуры и относительной влажности воздуха с $18\pm 1^{\circ}\text{C}$ и $68\pm 1\%$ до $25\pm 1^{\circ}\text{C}$ и $75\pm 1\%$, далее до $31\pm 1^{\circ}\text{C}$ и $85\pm 1\%$ реоэнцефалографические показатели претерпевали достоверные изменения ($p < 0,05$), свидетельствующие о снижении тонуса артерий, артериол и вен, о росте кровенаполнения мозговых сосудов и увеличении оттока венозной крови из региона. В целом это можно расценить как проявление ауторегуляции мозгового кровотока на совместное действие разных по величине температуры и относительной влажности воздуха.

Работа на велоэргометре со ступенчато возрастающей нагрузкой в трех разных микроклиматических режимах вызывала практически одинаковые по характеру динамики изменения показателей РЭГ, несмотря на различия их начальных величин. Однако в большей степени изменения показателей были выражены при работе в жарком влажном микроклимате. В этих случаях происходило ускоренное падение реографического диастолического, реографического диастолического индексов и вено-артериального отношения до минимальных величин в момент отказа (рис. 1).

Одновременно наблюдалось непрерывное увеличение максимальной скорости быстрого наполнения кровью крупных артерий и средней скорости медленного наполнения кровью средних артерий головного мозга, достигающих мак-

симальных величин перед отказом от работы. Отмечался быстрый рост реографического систолического индекса, венозного оттока крови из региона при максимуме в конце 4-го цикла работы мощностью 200 Вт, после чего начиналось его снижение (рис. 2).

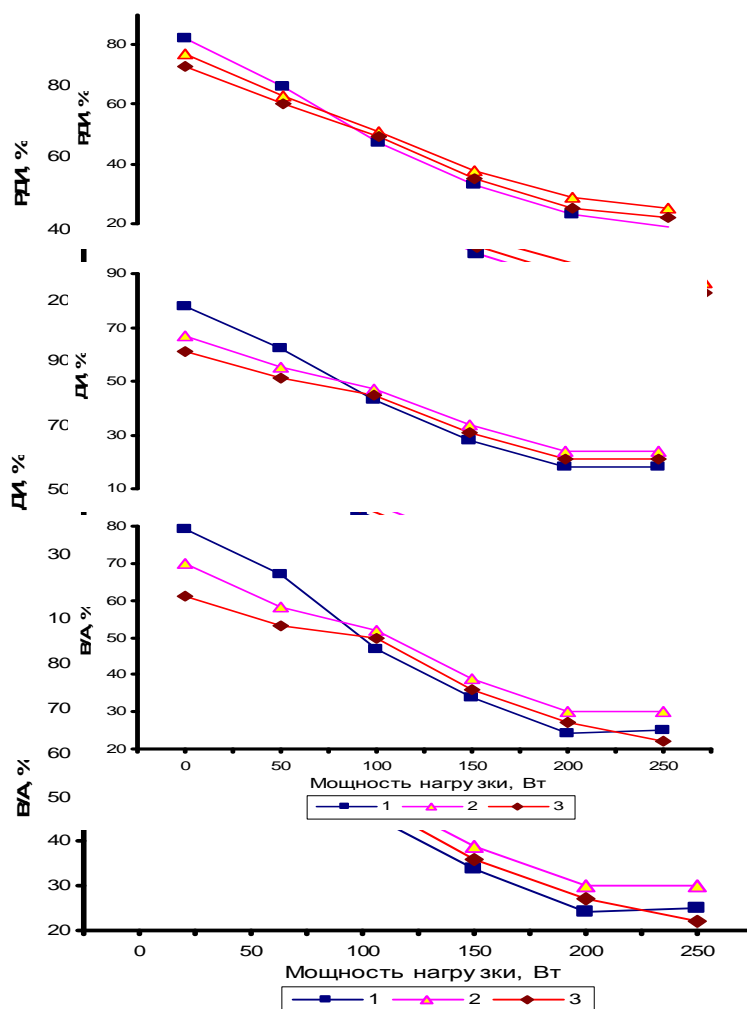


Рис. 1. Динамика РДИ, ДИ и индекса В/А отношения при велоэргометрической нагрузке нарастающей мощности в 3-х микроклиматических режимах

Обозначения: 1 – комфортный микроклимат ($T=18\pm 1^{\circ}\text{C}$, $\phi=68\pm 1\%$, $v=0,3\pm 0,1\text{м/с}$);
2 – теплый влажный микроклимат ($T=25\pm 1^{\circ}\text{C}$, $\phi=75\pm 1\%$, $v=0,3\pm 0,1\text{м/с}$); 3 – жаркий влажный микроклимат ($T=31\pm 1^{\circ}\text{C}$, $\phi=85\pm 1\%$, $v=0,3\pm 0,1\text{м/с}$).

При такой же мышечной деятельности в условиях комфортного или теплого микроклимата показатели РЭГ претерпевали сходные изменения, особенно по абсолютным величинам, предшествующим отказу от продолжения работы (рис. 1). Однако различия выявлялись в динамике показателей, изменения которых указывали на падение тонуса крупных и средних артерий (увеличение максимальной скорости быстрого и средней скорости медленного наполнения их кро-

вью), а также на повышение пульсового кровенаполнения мозговых сосудов (рост реографического систолического индекса). Различия появлялись после 3-го цикла работы мощностью 150 Вт и выражались в удерживании показателей на достигнутом уровне в течение 4-го и 5-го циклов работы в 200 и 250 Вт по сравнению с продолжающимся их возрастанием в жарком влажном микроклимате (рис. 2).

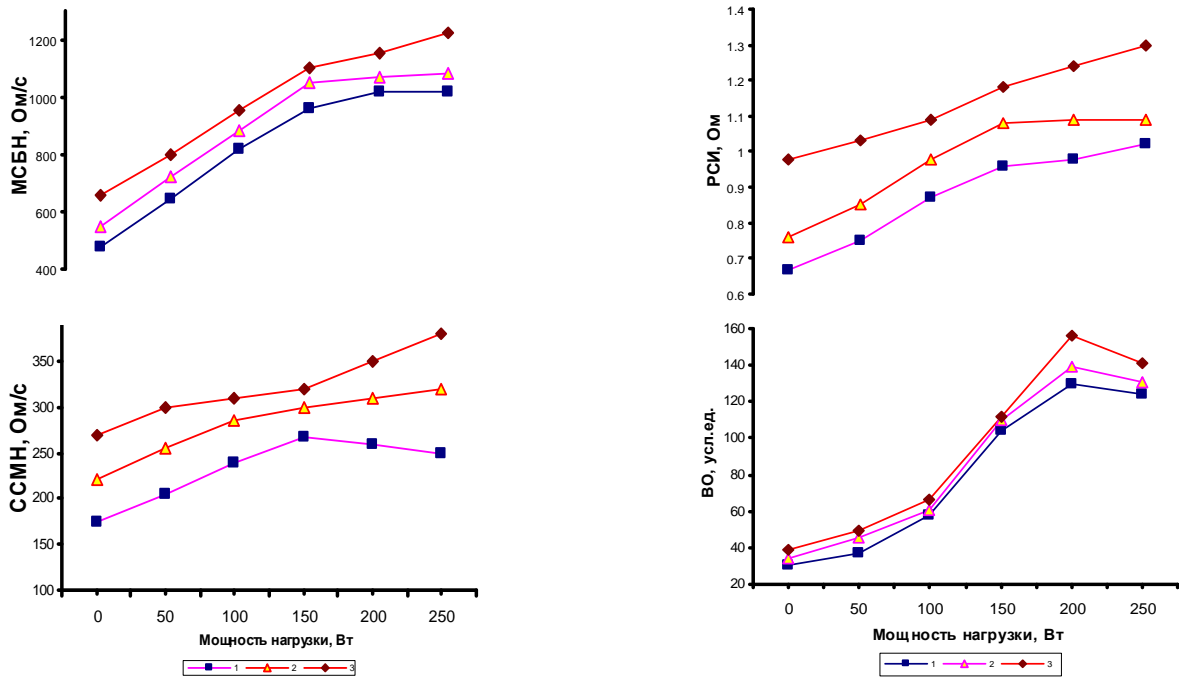


Рис. 2. Динамика МСБН, ССМН, ПСИ и ВО при велоэргометрической нагрузке нарастающей мощности в 3-х микроклиматических режимах

Обозначения: 1 – комфортный микроклимат ($T=18\pm 1^{\circ}\text{C}$, $\varphi=68\pm 1\%$, $v=0,3\pm 0,1\text{ м/с}$); 2 – теплый влажный микроклимат ($T=25\pm 1^{\circ}\text{C}$, $\varphi=75\pm 1\%$, $v=0,3\pm 0,1\text{ м/с}$); 3 – жаркий влажный микроклимат ($T=31\pm 1^{\circ}\text{C}$, $\varphi=85\pm 1\%$, $v=0,3\pm 0,1\text{ м/с}$).

Заключение. Совокупность обнаруженных сдвигов со стороны церебрального кровообращения свидетельствует о развитии в условиях жаркого влажного микроклимата к концу заданной работы резко выраженной гипотонии крупных, средних и мелких артерий, артериол и вен, об избыточном кровенаполнении мозговых сосудов и ухудшении венозного оттока крови из бассейна головного мозга. Анализ полученных результатов, согласующихся с имеющимися в литературе сведениями [2, 4, 5, 6, 8, 9], позволяет заключить, что по динамике и абсолютным величинам рассмотренных реоэнцефалографических показателей можно судить о степени напряжения механизмов ауторегуляции мозгового кровообращения при данном виде физической нагрузке до отказа в различных микроклиматических условиях. Стабилизация основных показателей РЭГ на повышенном (или пониженном) уровне в условиях комфортного и теплого влажного микроклимата свидетельствует о сохранении ауторегуляции мозгового кровотока, тогда как их непрерывное увеличение или падение (например, реографиче-

ского дикротического индекса) является признаком приближающейся утраты этой ауторегуляции.

Описанные изменения дают основание считать, что динамика и абсолютные величины комплекса рассмотренных показателей церебрального кровообращения являются высокоинформативными критериями для оценки степени напряжения в работе регуляторных механизмов организма человека при физической нагрузке возрастающей мощности до отказа в условиях жаркого влажного, теплого влажного и комфортного микроклимата.

Литература

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Исупов, И.Б. Системный анализ церебрального кровообращения человека / И.Б. Исупов. – Волгоград: Перемена, 2001. – 138 с.
3. Каро, К. Механика кровообращения / К. Каро, Т. Педли, Т. Шротер, У. Сид. – М.: Мир, 1991. – 624 с.
4. Костина, Т.Ф. Адаптационные возможности мозгового кровообращения подростков / Т.Ф. Костина // Труды международной конференции «Физиология развития человека», посвященной 55-летию Ин-та возрастной физиологии РАО. – М.: Медицина, 2000. – С. 234.
5. Лелюк, В.Г. Церебральное кровообращение и артериальное давление / В.Г. Лелюк, С.Э. Лелюк. – М.: Реальное Время, 2004. – 304 с.
6. Лиходеева, В.А. Особенности церебрального кровотока в типах системной гемодинамики дизадаптированных пловцов / В.А. Лиходеева, А.А. Спасов, И.Б. Исупов, В.Б. Мандриков // Вестник ВолГМУ. – 2009. – Выпуск № 1 (29). – С. 59-62.
7. Уилмор, Д.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костил // В кн.: Олимпийская литература. – Киев, 2001. – С. 310-400.
8. Edwards, M.R. Dynamic modulation of cerebrovascular resistance as an index of autoregulation under tilt and controlled P_{CO_2} / M.R. Edwards, J.K. Shoemaker, R.L. Hughson // Am. J. Physiol. Regul. Integr. Comp. Physiol. – 2002. – V. 283. – P. 653.
9. Schondorf, R. Dynamic cerebral autoregulation is preserved in neurally mediated syncope / R. Schondorf, R. Stein, R. Roberts et al. // J. Appl. Physiol. – 2001. – V. 91. – P. 2493.

ИЗМЕНЕНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ СТАЙЕРОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА МАРАФОНСКУЮ ДИСТАНЦИЮ

Фатьянов И.А., Фатьянова Т.Е.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье анализируются принципиальные различия в механизмах и источниках энергетического обеспечения соревновательной деятельности в беге на марафонскую дистанцию и стайерском беге, поскольку именно они, по мнению авторов, должны определять стратегию и содержание специальной подготовки спортсменов в момент начала узкой специализации в беге на сверхдлинные дистанции.

Ключевые слова: выносливость, марафон, энергетический компонент, энергообеспечение, жиры, углеводы.

THE CHANGE OF STAYERS' SPECIFIC ENERGY SUPPLYING PROFILE DURING TRANSITION TO MARATHON

Fatyanov I.A., Fatyanova T.E.

Volgograd State Physical Education Academy

The article shows the analysis of fundamental differences in the mechanisms and sources of energy supply in competitive activity of the women's marathon and long-distance running: those, according to the authors, should determine the strategy and content of athletes' special training at the beginning of specialization in the women's super-long distance.

Keywords: endurance, marathon, energy component, energy supply, fats, carbohydrates.

Введение. Одной из специфических особенностей подготовки спортсменов к регулярным выступлениям в марафоне является то обстоятельство, что “входом” для данного процесса является процесс многолетней подготовки в беге на средние и длинные дистанции. Несмотря на имеющиеся данные об участии в марафоне бегунов в возрасте уже 6 лет (5:25:09), следует констатировать тот факт, что возраст начала специализации элитных бегунов находится в диапазоне от 18 до 32 лет. При этом средний возраст призеров Олимпийских игр и чемпионатов мира остается относительно стабильным на протяжении двух десятков лет и составляет 29 – 30 лет. Узкая специализация, т.е. переход со стайерских дистанций на марафонскую, рассматривается многими бегунами как реальный способ максимальной реализации индивидуальных потенциальных возможностей. В данной ситуации актуальным становится вопрос о стратегии подготовки непосредственно к первому старту, поскольку именно в момент смены спортивной специализации наиболее высока степень риска потери ресурсов вследствие высокой нагрузочной стоимости каждой неудачной соревновательной попытки.

Задачи и организация исследования. Основной задачей исследований на данном этапе являлось определение главных целевых ориентиров в период начальной специализации в марафонском беге. Задача решалась в двух направлениях:

1. Анализировался эмпирический опыт подготовки спортсменов путем сравнительного анализа параметрических данных, характеризующих различия в содержании тренировочного процесса стайеров и марафонцев.

2. Изучались значимые характеристики и, соответственно, принципиальные различия специфического профиля энергообеспечения у бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции. Для решения данной задачи проводился анализ литературных источников, в которых предметом исследований в той или иной степени являлся данный вопрос.

Результаты исследований. Анализ тренировочного процесса позволил уточнить некоторые моменты, касающиеся особенностей подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на сверхдлинные дистанции в период подготовки к первому старту. Так установлено, что всем, так называемым, успешным выступлениям предшествовал период подготовки не менее 6 месяцев (от 28 до 38 недель). Подготовка, которая занимала меньший промежуток времени от 9 недель (минимальный зафиксированный период) до 18 недель, позволяла спортсменам лишь закончить дистанцию, при этом недостатки в подготовке бегунам приходилось во всех случаях компенсировать предельными волевыми усилиями.

Таким образом, оптимальным периодом для подготовки к первому старту в беге на сверхдлинные дистанции можно назвать период от 6 месяцев. Вероятно, данный

промежуток времени необходим спортсменам для того, чтобы сформировать минимальный необходимый комплекс ответных реакций организма на изменение тренировочных воздействий.

Изучение характеристик тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов-марафонцев позволяет утверждать, что для периода переориентации стайеров на марафонскую дистанцию характерным являются следующие изменения в структуре тренировочных нагрузок:

- увеличение общего объема бега на 15 – 20% в году (до 8000 км);
- увеличение показателей максимального месячного объема до 650 – 700 км в подготовительном периоде;
- увеличение показателей максимального недельного объема до 210 – 240 км в подготовительном периоде
- объем бега в аэробном режиме у марафонцев на 15-20% больше чем у стайеров;
- объем бега в смешанном режиме энергообеспечения у марафонцев на 10 % больше чем у стайеров;
- объем бега в преимущественном анаэробном режиме энергообеспечения в некоторых случаях составляет менее 1 % от общего объема бега;
- в структуре беговых нагрузок марафонцев доминирующее положение занимает длительный бег в аэробном режиме энергообеспечения (до 80% всех беговых тренировок), на втором месте – темповой (до 10% всех тренировок), на третьем месте – бег на отрезках от 1000 м до 3000 м (до 9% всех тренировок).

Представленные характеристики тренировочного процесса бегунов марафонцев, свидетельствует о его выраженной ориентации на развитие выносливости к длительному бегу в аэробном режиме энергообеспечения.

Полученные нами данные об основных параметрах тренировочного процесса бегунов вписываются в диапазоны количественных характеристик, рекомендуемых в специальной литературе. Освоение количественных показателей беговой нагрузки, характерной для марафонцев, не вызывает особых проблем при правильной организации тренировочного процесса и соблюдении ряда условий, так как фактические максимальные объемы их беговой нагрузки находятся на нижней границе рекомендуемых для марафонцев.

Несомненно, что анализ эмпирического опыта подготовки спортсменов дает общее понимание о необходимости изменения и направлении вектора подготовки. Однако более глубокое понимание стратегии подготовки на данном этапе невозможно без изучения специфических механизмов энергообеспечения соревновательной деятельности в марафонском беге, в том числе и принципиальных ее отличий от специфики энергообеспечения в стайерском беге.

Анализ специальной литературы позволил сделать нам определенные обобщения относительно специфики энергообеспечения мышечной деятельности при преодолении стайерских дистанций и марафона.

Двумя основными источниками энергии при мышечной деятельности являются накопленные в организме жиры (триглицериды) и углеводы (гликоген и глюкоза). До тех пор пока углеводы и жир доступны мышце, они используются как субстраты аэробного энергообеспечения для поддержания мышечных сокращений. Соотношение между окисляемыми углеводами и жирами определяется мощностью аэробной работы: чем больше относительная мощность выполняемой работы, тем относительно выше энергетический вклад окисляемых углеводов и соответственно меньше вклад окисляемых жиров в общее энергообеспечение работающих мышц [4].

Таким образом, принципиальным отличием специфического энергетического профиля подготовленности бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции является различие в источниках (субстратах) энергообеспечения мышечной работы. Так мышечный гликоген является основным субстратом окисления во время интенсивной мышечной работы, т.е. в беге на длинные дистанции. Скорость его расходования находится в прямой связи с относительной мощностью работы (% МПК) и в обратной связи с содержанием в мышце. Чем больше мощность работы (сила сокращения мышц), тем выше скорость расходования мышечного гликогена. [2, 4].

Аэробная тренировка приводит к снижению среднего дыхательного коэффициента при длительной стандартной работе, что свидетельствует о том, что большая часть энергии вырабатывается за счет окисления жиров [1, 2, 4]. С точки зрения энергетического обмена, интенсивная нагрузка продолжительностью 90 мин представляет собой критическую величину: запасов углеводов в мышцах и печени практически не хватает для преодоления марафонской дистанции даже несмотря на углеводное питание во время работы.

Таким образом, использование жиров в качестве энергетического субстрата окисления является наиболее предпочтительным во время длительной мышечной работы, т.е. в беге на сверхдлинные и длинные дистанции.

Считается, что способность к «окислению жиров» позволяет экономнее расходовать гликоген и, следовательно, отдалить наступление утомления [3, 8]. При тренировках на выносливость спортсмены могут заметно повысить скорость окисления жиров, тем самым увеличивая время интенсивных физических нагрузок перед тем, как организм начнет испытывать углеводное голодание [9].

Одной из специфических особенностей марафонской дистанции является активное использование при подготовке к ней «пищевых стратегий», что не является характерным для других дисциплин легкой атлетики, где вопросы манипуляции с пищевым рационом в большей степени относятся к факторам, обеспечивающим эффективное восстановление и только.

Можно выделить несколько направлений, в которых осуществляются манипуляции с пищевым рационом в процессе подготовки к марафону и участия в нем:

- увеличение запасов эндогенных субстратов в виде гликогена перед участием в соревнованиях;
- восполнение запасов эндогенных субстратов в виде гликогена непосредственно в ходе соревнований;
- использование различных энергетических субстратов непосредственно перед тренировочными нагрузками с целью «запуска» необходимых метаболических реакций, направленных на активацию жирового компонента в структуре энергообеспечения.

Анализ специальной литературы позволяет сделать вывод о том, что в исследованиях, посвященных изучению механизмов энергообеспечения в марафонском беге, наблюдается смещение акцента на обоснование эффективности применения пищевых стратегий в подготовке марафонцев. В этой ситуации можно говорить о недостатке информации об эффективных средствах и методах тренировки в исследуемом виде спортивной деятельности. Таким образом, проблема трансформации новейших знаний в области физиологии и биохимии в плоскость педагогических технологий применительно к исследуемой нами спортивной дисциплине остается актуальной. Так, вывод о том, что способность мышц к утилизации жировых запасов является важным адаптационным эффектом марафонской тренировки, делается на основании исследований, проведенных на бегунах данной специализации. При этом ключевой вопрос о том, каким способом были достигнуты данные адаптационные изменения у конкретного спортсмена из исследуемой выборки, остается вне зоны внимания.

Очевидным является тот факт, что значительные объемы использования такого тренировочного средства, как длительный бег продолжительностью до 2 – 3 часов, является основным отличием тренировки марафонцев от тренировок бегунов на длинные дистанции. Дальнейшая детализация и реализация данного тезиса происходит на уровне собственного понимания и интерпретации специалистами-практиками, которым эмпирическим путем приходится находить ответы на вопросы о продолжительности таких нагрузок, об объемах использования, о возможности добиваться целевого адаптационного эффекта другими, более эффективными средствами и методами тренировки.

Проведенный анализ специфических особенностей протекания биоэнергетических процессов в ходе преодоления соревновательной дистанции в стайерском и марафонском беге позволил нам сформулировать рабочую гипотезу. Мы считаем, что в рамках тренировочного процесса бегунов-марафонцев возможна интенсификация процессов липидного обмена за счет использования в начале длительного тренировочного занятия аэробной направленности различных вариантов беговой нагрузки, акцентированно направленной на истощение запасов мышечного гликогена. В данном случае мы исходим из того факта, что рабочие мышцы потребляют смесь метаболических субстратов, а относительный вклад жиров и углеводов к этой смеси находится в динамической зависимости от интенсивности работы и размера доступных резервуаров гликогена. Поскольку углеводы составляют большую долю при мышечной работе более высокой интенсивности, в то время как жир составляет большую долю, когда имеющиеся в наличии гликогена истощаются, то логично было бы ожидать активации липидного обмена в той ситуации, которую мы намерены смоделировать в ходе тренировки.

Предполагается, что такой подход может способствовать формированию целевого специфического профиля подготовленности за счет интеграции двух направлений.

Первое – стимулирование специфических биоэнергетических механизмов на фоне истощения углеводных субстратов.

Второе – использование в “истощающей” части тренировочного занятия беговых нагрузок, приближенных по структуре двигательного акта и интенсивности упражнения к целевой соревновательной скорости, чего невозможно достичь при длительной работе ввиду значительной нагрузочной стоимости.

Заключение. Принципиальным отличием специфического энергетического профиля подготовленности бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции является различия в источниках (субстратах) энергообеспечения мышечной работы. Проведенные исследования позволяют утверждать, что генеральным направлением при создании специфического профиля подготовленности бегунов-марафонцев должно быть формирование и совершенствование «энергетического» компонента подготовленности, то есть способности организма спортсмена утилизировать большое количество липидов в качестве энергетического субстрата.

Стратегия формирования специфического профиля энергообеспечения является основным условием снижения рисков потери ресурсов на этапе начальной специализации в марафонском беге. Проведенные исследования указывают на необходимость дальнейшего научного поиска в направлении трансформации знаний в области смежных научных дисциплин (физиологии, биохимии и т.д.) в технологическую плоскость. В этом плане перспективным является исследование эффекта от использования в тренировочном процессе бегунов-марафонцев различных вариантов тренировочных заданий, направленных на активизацию жирового компонента в структуре специфического энергообеспечения.

Литература

1. Арсели, Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арсели, Р. Канова. – М.: Изд-во «Терра-Спорт», 2000. – 67 с.
2. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – М., Изд-во: Олимпийская литература, 2000. – 494 с.
3. Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
4. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен. Пер. с англ. – Мурманск: Изд-во «Туллома», 2006. – 160 с.
5. Burke, L.M., and Hawley, J.A. Effects of short-term fat adaptation on metabolism and performance of prolonged exercise // *Med. Sci. Sports Exerc.* – 2002.
6. Erlenbusch, M., Haub, M., Munoz, K., MacConnie, S., and Stillwell, B. Effect of high-fat or high-carbohydrate diets on endurance exercise: a meta-analysis // *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* – 2005. – № 15 (1). – P. 1-14.
7. Perry, C.G., Heigenhauser, G.J., Bonen, A., and Spriet, L.L. Highintensity aerobic interval training increases fat and carbohydrate metabolic capacities in human skeletal muscle // *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* – 2008. – № 33 (6). – P. 1112-1123.
8. Vogt M, Puntchart A, Howald H, Mueller B, Mannhart C, Gfeller-Tuescher L, Mullis Phoppeler, Effects of dietary fat on muscle substrates, metabolism, and performance in athletes. /*J. Med. Sci. Sports Exerc.* 2003 Jun; №35(6). – P. 952-960.
9. Wee Kian Yeo, Andrew L. Carey, Louise Burke, Lawrence L. Spriet, and John A. Hawley, Fat adaptation in well-trained athletes: effects on cell metabolism. /*J. Appl. Physiol. nutr. metab.* – 2011. – № 36. – P. 12-22.
10. Yeo, W.K., Lessard, S.J., Chen, Z.P., Garnham, A.P., Burke, L.M., Rivas, D.A., et al. // Fat adaptation followed by carbohydrate restoration increases AMPK activity in skeletal muscle from trained humans. *J. Appl. Physiol.* – 2008. – № 105(5). – P. 1519-1526.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Неретин А.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Выявлены ведущие факторы, влияющие на формирование положительного социально-психологического климата в спортивной команде. На основе этого предложена методика диагностики и разработана методика его формирования, предполагающая включение соответствующих личностно-ориентированных ситуаций.

Ключевые слова: спортивная команда, социально-психологический климат, внутренняя мотивация, личностно-ориентированные ситуации.

THE LEADING FACTORS IN PROMOTING A POSITIVE SOCIO-PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN SPORTS TEAM

Neretin A.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The major factors of influencing the formation of positive social and psychological climate in sport team are noted. On this basis of proposed diagnostic the technique and the methodology of its formation, suggesting the inclusion of appropriate personality-oriented situation was proposed.

Keywords: sports team, social and psychological climate, structure of competence, intrinsic motivation, personality-oriented situation.

Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются определенные отношения. Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, подобрать команду так, чтобы все ее члены успешно взаимодействовали на поле, гармонизировали между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе большое искусство и большой педагогический труд.

Отмеченная социально-педагогическая и психологическая специфика современного спорта делает чрезвычайно актуальной разработку путей и методов эффективного управления взаимоотношениями в спортивных коллективах, формирования благоприятного социально-психологического климата спортивных команд. В XXI веке в спорте на первый план выдвигается проблема обучения тренеров методам социально-психологического обеспечения всех процессов и форм психологической работы со спортсменами и эффективному решению спортивно-воспитательных задач с учетом закономерностей межличностного общения в совместной спортивной деятельности.

Практическая потребность комплектования спортивных коллективов, управления этими коллективами, формирования межличностных отношений ставит тренеров в весьма затруднительную ситуацию, где здравого смысла и педагогического мастерства уже явно не хватает, а требуется знание психологических законов и закономерностей формирования социально-психологического климата коллектива.



Рис. 1. Факторы, влияющие на формирование положительного социально-психологического климата в спортивной команде

Благоприятный психологический климат не складывается сам собой, в особенности, если речь идет о детях, не имеющих достаточной социальной зрелости и жизненного опыта. Поэтому для комплектования и эффективного функционирования спортивной группы необходимо управление квалифицированным специалистом.

На схеме представлены слагаемые социально-психологического климата и факторы, на него влияющие.

Сложность управления заключается в специфичности объекта управления – спортивной команды, которая не имеет достаточно формализованной жесткой структу-

ры взаимодействий и в которой очень многое зависит от неформализуемых межличностных отношений, которые с трудом поддаются прямому воздействию и могут возникать спонтанно. Нельзя говорить, что сфера взаимоотношений совсем лишена каких-либо причин. Они возникают, когда для этого создаются соответствующие условия. Поэтому необходимо выделить такие признаки групповой деятельности, которые можно произвольно изменять и тем самым создавать необходимые для формирования положительного социально-психологического климата условия.

Целенаправленное воздействие на указанные позиции в ходе учебно-тренировочного процесса, а также раскрытие внутреннего психологического потенциала спортсменов посредством психотренинга, способствует формированию положительного климата в спортивной команде.

Управление на уровне взаимоотношений приводит к оптимизации общения. Компетентный тренер стремится к тому, чтобы создать в учебно-тренировочном процессе атмосферу сотрудничества, что подразумевает создание оптимального социально-психологического климата, улучшение взаимоотношений в команде, единое направление ценностных ориентаций, чтобы в коллективе поддерживался дух добросовестного отношения к тренировочным занятиям, стремление к высоким нагрузкам, в случае необходимости – к полной мобилизации сил на наиболее ответственных соревнованиях. В таких командах вырабатываются единые оценки места каждого спортсмена, его деловых качеств, достоинств и недостатков – и команда осуществляет контроль за теми качествами спортсмена, которые особенно значимы для поддержания нужной психологической атмосферы.

При диагностике динамики межличностных отношений в команде, нужно заострить внимание на обосновании спортсменом того или иного выбора. Мотивы выбора могут помочь в получении данных, касающихся особенностей мотивации отношений игроков команды в различных условиях межличностного взаимодействия. А проведение в команде опытов на основании дифференцированных критериев в течение определенного времени выявит динамику развития коллектива.

Формирование у игроков мотивов межличностных отношений, опосредованных содержательными и процессуальными составляющими тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивает адекватные условия для создания благоприятного социально-психологического климата в команде, повышает эффективность игровой деятельности коллектива.

В ходе проведенных исследований нами были выявлены группы мотивов, отражающие характер межличностных отношений игроков спортивной команды в условиях тренировочного процесса (выполнение упражнений в парах; тренировочная игра). Все мотивы межличностных отношений были разделены на внутренние, характеризующие содержательные аспекты тренировочной деятельности, и внешние. Внутри группы внешних мотивов выделены еще три подгруппы. В первую вошли мотивы, побуждающие взаимный интерес футболистов процессуальными характеристиками деятельности – «С пр.» («с партнером интересно работать в паре», «всегда выкладывается на тренировках» и др.). Вторую подгруппу составили мотивы, определяющие выбор партнера особенностями выполнения технических приемов – «С т.» («с ним удобно работать, так как мы оба «левоногие»» и др.). В третью были объединены мотивы, характеризующие особенности игрового взаимодействия партнеров – «С игр. вз.» («в игре хорошо понимаем друг друга» и т.д.).

Мотивы выбора партнеров по совместной деятельности, которые являются внешними, по отношению к тренировочной деятельности футболистов, были разделены на 5 подгрупп:

группа «А» – мотивы выбора партнеров, обусловленные совместной учебной деятельностью;

группа «Б» – мотивы выбора партнеров, обусловленные совместной игровой деятельностью («давно играем вместе», «играли вместе в команде» и др.);

группа «В» – мотивы выбора партнеров на основе личностных качеств («добрый», «хороший человек» и др.);

группа «Г» – мотивы, которые обуславливали выбор личностными взаимоотношениями («отличный друг», «у нас с ним хорошие взаимоотношения» и др.);

группа «Д» – мотивы выбора партнеров по взаимодействию на основе «давних отношений, не связанных со спортивной деятельностью».

Такое разделение дает основу для более точного анализа характера взаимоотношений игроков спортивной команды и выявления динамики мотивов социометрических выборов при формировании положительного социально-психологического климата.

Для выявления динамики мотивов межличностных отношений в процессе формирования спортивного коллектива по описанной методике нами было проведено два последовательных опроса. Использовалась методика социометрического выбора, которая включала вопросы, относящиеся к тренировочному процессу (выполнение упражнений в парах; тренировочная игра).

Первый опрос проводился на стадии формирования сборных команд по футболу (СДЮСШОР № 11), после недели совместных тренировок. Повторный эксперимент был проведен спустя 4 месяца, после участия команд в турнире. Кроме этого в команде в течение четырех месяцев проводилась целенаправленная работа по формированию положительного социально-психологического климата с учетом факторов, указанных выше.

При достоверном повышении доли содержательных мотивов по обоим критериям, можно отметить положительную динамику в структуре мотивации. Игроки при выборе партнеров стали больше ориентироваться на игровое взаимодействие и взаимопонимание. Личные качества членов группы и личные взаимоотношения стали приоритетными критериями для выбора партнера для взаимодействия. Такая тенденция способствует установлению доброжелательных деловых отношений между игроками, созданию благоприятной атмосферы на тренировках, улучшению взаимодействия и слаботанности партнеров. Перечисленные факторы являются составной частью положительного социально-психологического климата в команде и способствуют повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.

Кроме этого в ходе экспериментальной работы нами было проведено исследование социально-психологического климата. Для анализа социально-психологического климата была использована методика оценки микроклимата спортивной команды как коллектива (А.Н. Лутошкин).

Данные свидетельствовали об изменении процентного соотношения оценок социально-психологического климата в положительную сторону в экспериментальной группе: 55,4% – «благоприятный»; 23,2% – «скорее благоприятный, чем неблагоприятный»; 21,2% – «трудно сказать какой».

Результаты проведенного обследования представлены на диаграмме (рис. 2).

Средние показатели увеличились с 18 баллов до 28 баллов в группе, что свидетельствует о достоверном улучшении социально-психологического климата команды.

Кроме этого, в процессе анализа экспериментальных данных, полученных до проведения целенаправленной работы по формированию положительного социально-психологического климата, было установлено, что наиболее низкую оценку всех испытуемых получило «справедливое отношение к игрокам, членам команды». Игроки счи-

тали, что команда заметно разделяется на «привилегированных и непривилегированных», что в команде есть пренебрежительное отношение к слабым игрокам.

Таким образом, при общей оценке психологического климата в коллективе как «скорее благоприятный, чем неблагоприятный» самую низкую оценку получили вопросы, имеющие большое значение для спортивной практики (справедливое отношение к игрокам; возможность освоения в команде нового игрока; сложность организации коллектива в трудные минуты). Эти моменты совместного взаимодействия имеют прямое отрицательное влияние на результативность отдельных игроков и команды в целом в соревновательной деятельности.

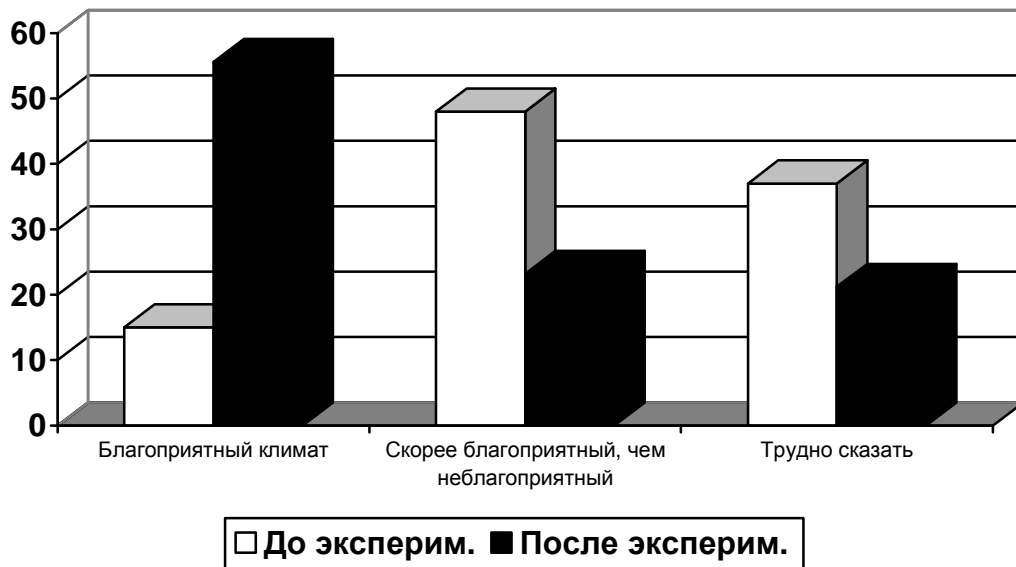


Рис.2. Изменение социально-психологического климата в футбольной команде

В процессе освоения предложенной методики формирования положительного социально-психологического климата структура взаимоотношений внутри группы кардинально изменилась. Наиболее высокая оценка была дана таким качествам коллектива, как «коллектив активен, полон энергии», «доброжелательность в отношениях с партнерами, взаимные симпатии».

В ходе наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью команды и проводимого опроса ее игроков можно выделить ряд положительных моментов:

1. Предотвращались психологические срывы у отдельных спортсменов за счет регуляции их неблагоприятных состояний и повышения уровня волевой активности путем непосредственного воздействия на них партнеров.

2. Формировались желаемые способы коммуникативного поведения у отдельных спортсменов по отношению к своим партнерам, и снималось излишнее напряжение благодаря переключению их сознания на «опеку», поддержку своих товарищей.

3. Создавалось и сохранялось необходимое групповое настроение, и предотвращались неизбежные в трудных играх спады настроения и возможные конфликты между игроками.

4. Укреплялись игровые связи за счет облегчения коммуникаций между игроками и организации оптимальных взаимовлияний.

Из проведенного исследования видно, что результатом работы по формирова-

нию положительного социально-психологического климата стало создание положительной социально-психологической атмосферы, способствующей быстрой адаптации к условиям тренировочного процесса и повышению его эффективности.

Литература

1. Блинов, В.А. Управление конфликтными взаимоотношениями при подготовке юных футболистов на этапе углубленной специализации: Монография / В.А. Блинов, М.И. Романов, И.А. Арбузин. – Омск, 2007. – 76 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 124 с.
4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Монография / под общ. ред. Г.Д. Бабушкин.- Омск: СибГУФК, 2006. – 116 с.
5. Шапарь, В.Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов: Учебное пособие / В.Б. Шапарь. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 448 с.

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Губанищева А.А., Мастеров А.Г.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются вопросы, связанные с ролью профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в вузе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту индустрии туризма в его профессиональном труде. Повышение конкурентоспособности менеджеров в сфере туристического бизнеса на рынке труда требует наличия у специалистов качеств, обеспечивающих высокую и стойкую адаптированность к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: индустрия туризма, менеджер, профессионально-прикладная физическая подготовка, уровень здоровья.

FORMATION OF PROFESSIONAL WORK READINESS OF STUDENTS – FUTURE MANAGERS OF TOURISM INDUSTRY IN THE COURSE OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING

Gubanischeva A.A., Masterov A.G.

Volgograd State Physical Education Academy

The article discusses issues related to the role of professional-applied physical training in the process of physical education at high school, effectively forming a complex of personality and psycho physiological qualities needed specialist in his professional work. Improving the competitiveness of managers in the sphere of tourist business in the labor market requires specialists, working in this sphere, qualities, providing high and stable adaptation to professional activities.

Keywords: tourism industry, manager, professional-applied physical training, level of health.

Сегодня в нашей стране индустрия туризма является одной из самых быстроразвивающихся и перспективных. Туризм является сложным, высокодоходным межотраслевым комплексом, представляющим собой один из важнейших секторов мировой экономики, который способствует обеспечению высокого уровня занятости, качества жизни и социального благосостояния людей, а также развитию, культурному разнообразию и экономическому единству государств и регионов мира [4].

В настоящее время в Едином федеральном реестре туроператоров Российской Федерации насчитывается около 2,3 тыс. компаний. Такого количества туристических организаций нет больше ни в одной стране мира.

Стремительное развитие общественного производства, динамичное форсирование научно-технического прогресса, колоссальный рост производительности труда требует от человека полноценной мобилизации интеллектуальных и физических ресурсов.

Современная профессиональная деятельность в условиях рыночных отношений насыщена различными неблагоприятными факторами, количество и интенсивность которых возрастает с каждым годом. К данным факторам относятся: психофизиологические перегрузки, гиподинамия, гипокинезия, неблагоприятные экологические условия производственной среды, сбои в работе, социальные конфликты, техногенные катастрофы и многое другое.

Воздействие неблагоприятных факторов вызывает опасные состояния организма, нередко необратимые, губительные для его жизнедеятельности, приводит к сокращению трудоспособного возраста, частым травмам, отказам и сбоям в работе, производственным травмам.

Вместе с тем, исследованиями последних лет установлено, что 80% и более представителей современных актуальных профессий и специальностей не подготовлены сегодня физически и психологически эффективно работать в условиях экстремальных ситуаций, что ведет к раннему износу их организма, а в целом в масштабах страны – к сокращению трудоспособного возраста профессионалов, трудовых ресурсов государства в целом, к большому числу аварий, техногенных катастроф, увеличению профессионального травматизма, объективно существенно сдерживает научно-технический прогресс и рост благосостояния ее населения.

Следует отметить, что постиндустриальное общество, его высочайшие темпы развития и информационная насыщенность, предъявляют все более жесткие требования к подготовке высококвалифицированного специалиста, конкурентоспособного на рынке труда, готового к социальной и профессиональной деятельности, которая, помимо узкопрофессиональных знаний и умений, должна обеспечиваться высоким уровнем здоровья.

Важную роль в формировании готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов играет профессионально-прикладная физическая подготовка, которая должна быть направлена на становление и формирование у студентов профессионально значимых и важных психофизических качеств, специализированных знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию этих показателей на должном уровне профессиональной надежности [5, 7].

С помощью средств профессионально-прикладной физической подготовки совершенствуются и развиваются различные профессионально значимые физические качества, умственные, организаторские и педагогические навыки, психические и волевые качества, приобретаются знания, умения и навыки в сфере производственной и физической культуры, достигается высокий уровень надежности функционирования всех основных систем и органов человеческого организма.

Следует отметить, что с каждым годом роль профессионально-прикладной физической подготовки в процессе обучения специалистов возрастает. По мнению ряда авторов, этому способствуют следующие причины и обстоятельства:

- время, необходимое для освоения актуальных профессий, и достижение высокопрофессионального мастерства в них, в наибольшей мере зависит от степени функциональных возможностей организма, а также от уровня формирования и развития физических качеств индивида, совершенства и разнообразия приобретенных им двигательных навыков и умений;

- негативное влияние определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся;

- научно-технический и социальный прогресс, который заставляет человека непрерывно модернизировать свои профессиональные способности и навыки [5, 7].

По мнению ряда авторов в традиционном профессиональном образовании акцент делается на становление и формирование тех физических качеств, которые необходимы для процесса адаптации к конкретным видам профессиональной деятельности [5, 7].

Повышение конкурентоспособности менеджеров в сфере туристического бизнеса на рынке труда требует наличия у специалистов в данной области качеств, которые обеспечат им высокую и стойкую адаптированность к профессиональной деятельности. Закрепление на рабочем месте молодого специалиста, эффективность его труда во многом будет зависеть от того, насколько он будет приспособлен и адаптирован к своей трудовой деятельности уже в стенах высшего учебного заведения, то есть будет обладать не только знаниями, но и навыками и умениями их самостоятельного применения в реальных трудовых условиях. Требования, предъявляемые профессией специалистов в области туристического бизнеса к физической и психической подготовленности, делают особенно актуальным и значимым процесс организации высококвалифицированной подготовки в период обучения в высших учебных заведениях.

Функциональные обязанности специалистов индустрии туризма подразумевают и предусматривают овладение ими специальным набором ценностей физической культуры, которые должны эффективно способствовать формированию и развитию двигательных способностей и личностных характеристик и в наибольшей степени совершенствовать профессиональную деятельность.

Отметим, что в настоящее время профессионально-прикладная физическая подготовка нашла применение во многих высших учебных заведениях нашего государства, что позволило значительно поднять прикладную направленность физического воспитания и, в конечном итоге, повысить качество подготовки высококвалифицированных специалистов. Однако следует отметить, что в процессе обучения студентов по ряду специальностей, профессионально-прикладная физическая подготовка еще широко не применяется. Это справедливо в отношении студентов – будущих менеджеров, работающих в различных отраслях. Отрадно, что начали появляться исследования в этом направлении.

Следует отметить, что несколько последних лет проводятся научные исследования в области совершенствования процесса физического воспитания будущих спортивных менеджеров [6, 8, 9]. По мнению А.Г. Мастерова [6] и А.М. Камневой [9], необходимо в процессе физического воспитания будущих спортивных менеджеров формировать психологическую устойчивость будущих спортивных менеджеров на основе дифференцированного использования традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания. Исследованиями О.А. Тынянкина [9] показана возможность оптимизации физической и функциональной подготовленности студентов – спортивных менеджеров на основе дифференцированного мониторинга физического состояния студентов и индивидуального подбора средств коррекции отстающих показателей физической подготовленности. В.В. Галиуллин [9] в своих исследованиях показывает возможность эффективного применения эргогенических средств в физической подготовке будущих спортивных менеджеров для повышения функциональных возможностей студентов и оптимизации их состояния. Но, к сожалению, анализ литературы дает основание считать, что научная разработка аспектов профессионально-прикладной физической подготовки специалистов индустрии туризма далеко не закончена и должна быть активно продолжена в связи с обновлением технологических процессов, ведущих к возрастанию требований к человеческому фактору и все большему несоответствию

этим требованиям реальной психофизиологической и психофизической подготовленности приходящих в туристическую индустрию профессионалов. К сожалению, отсутствует обобщающий перечень основных профессионально значимых психофизических качеств менеджера в области туризма, нет ни одной методики, технологии или программы по их воспитанию и совершенствованию [3].

В связи с этим, целесообразно процесс подготовки будущих специалистов в индустрии туризма строить на основании психофизической модели, определяющей необходимый уровень развития профессионально значимых качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов – будущих менеджеров в сфере туристического бизнеса должна быть включена в теоретический и практический разделы программы по физическому воспитанию, а также должна выполнять координирующую, активизирующую и связующую функции.

Литература

1. Губанищева, А.А. Учет особенностей профессиональной деятельности будущих менеджеров индустрии туризма в процессе физического воспитания // *Философия социальных коммуникаций*. – 2013. – № 1 (22). – С. 130-135.
2. Губанищева, А.А. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студентов – будущих менеджеров индустрии туризма / А.А. Губанищева, А.Г. Мастеров // *Научно-методические основы повышения качества подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 21-22 мая 2013 г.* – Волгоград, 2013. – 143 с.
3. Губанищева, А.А. Профессиограмма менеджера индустрии туризма / А.А. Губанищева // *Научно-методический журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка»*. – 2013. – №1 (5). – С.99-106.
4. Квартальнов, В.А. Туризм: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Финансы и статистика, 2010. – 320 с.
5. Коровин, С.С. Профессиональная физическая культура и формирование личности: монография / С.С. Коровин. – Оренбург, 1998. – 259 с.
6. Мастеров, А.Г. Исследование эффективности применения методов саморегуляции психоэмоционального состояния в процессе физического воспитания студентов – будущих спортивных менеджеров / А.Г. Мастеров, А.М. Камнева // *Сборник научных трудов SWorld*. – Выпуск 1. Том 28. – Одесса: КУПРИЕНКО, 2012. – С.80-84.
7. Попов, А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших военных учебных заведений на основе моделирования условий боевой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Попов. – Волгоград, 2009. – 22 с.
8. Стрелкова, В.В. Характеристика показателей физической подготовленности, психического и функционального состояния студентов-менеджеров в процессе формирования профессионально-прикладной физической культуры / В.В. Стрелкова // *Философия социальных коммуникаций*. – 2013. – №1 (22). – С.109-115.
9. Тынянкин, О.А. Оптимизация психоэмоционального состояния будущих спортивных менеджеров на основе учета результатов мониторинга физического состояния и использования специальных дыхательных упражнений / О.А. Тынянкин, В.В. Галиуллин, А.М. Камнева // *Философия социальных коммуникаций*. – 2013. – № 1 (22). – С. 116-122.

**ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ НЕЗАВИСИМОГО ВНУТРИВУЗОВСКОГО КОНТРОЛЯ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВОЛГОГРАДСКОЙ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПО ПРЕПОДАВАЕМЫМ УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Черкашин В.П., Братчиков А.П., Андреев А.С.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Рассматриваются результаты практического применения независимого внутривузовского тестирования знаний и компетенций студентов по учебным дисциплинам, реализуемых в академии основных образовательных программ высшего образования. Отмечены особенности сетевой программы «Тесты», интегрированной в пользовательскую программу Lotus Notes. Обобщены итоги независимого внутривузовского тестирования, отмечены положительные стороны и имеющиеся недостатки, даны рекомендации по совершенствованию этого вида деятельности.

Ключевые слова: внутривузовское тестирование, знания, компетенции, тренинг.

**THE EXPERIENCE OF INDEPENDENT INTERNAL UNIVERSITY CONTROL OF
STUDENTS' PREPAREDNESS OF VOLGOGRAD STATE PHYSICAL EDUCATION
ACADEMY ON TEACHING ACADEMIC SUBJECTS**

Cherkashin V.P., Bratchikov A.P., Andreenko A.S.

Volgograd State Physical Education Academy

The results of practical application of independent internal university control of students' knowledge and skills testing in various academic disciplines realized in basic educational programs of higher education are considered. The features of network program "Tests" that is integrated into the user program Lotus Notes are noticed. The results of independent internal university testing are summarized, marked the positives and gaps, recommendations for improvement of this activity are made.

Keywords: internal university testing, knowledge, competences, training.

В Волгоградской государственной академии физической культуры разработана и эксплуатируется сетевая программа «Тесты» для проверки приобретаемых студентами знаний и компетенций при прохождении материала учебных дисциплин [1, 2].

Данная программа интегрирована в пользовательскую программу Lotus Notes. В целях обеспечения должного контроля процесса тестирования со стороны ректората и службы качества образовательной деятельности все внутривузовское тестирование знаний и компетенций студентов должно реализовываться исключительно с использованием данного программного комплекса.

Тест по каждой учебной дисциплине (точнее – по ее семестровому фрагменту, завершающемуся промежуточным контролем в форме зачета или экзамена) состоит из двух блоков вопросов разного типа:

1) для проверки приобретенных *знаний* (все разделы, кроме последнего, которым разработчиками произвольно присваиваются тематические наименования в соответствии с содержанием последовательно проходимого программного материала);

2) для проверки сформированных *компетенций* (последний раздел, которому присваивается универсальное для всех учебных дисциплин наименование «Компетенции», и который включает вопросы, охватывающие весь обозначенный в рабочей про-

грамме учебной дисциплины или, как минимум, в рабочей программе ее семестрового фрагмента перечень компетенций).

Принципиальное отличие вопросов второго типа заключается в том, что в их формулировке студенту вначале обязательно предлагается краткое описание конкретной *нестандартной ситуации* (требующей решения компетентностно-ориентированной задачи), оптимальный выход из которой (правильное решение, целесообразные действия, и т.д.)

а) не является очевидным;

б) подразумевает опору не на сведения, однозначно трактуемые в учебном курсе (учебной литературе, лекционном материале и т.д.), а на самостоятельные умозаключения студента на основе пройденного учебного материала, в том числе приобретенного опыта решения подобных ситуационных задач (кейс-заданий).

«Знаниевое» тестирование осуществляется в рамках текущего контроля успешности освоения последовательно преподаваемого программного материала учебной дисциплины на протяжении семестра, а также на первом этапе дополнительного контроля в рамках промежуточной аттестации по итогам семестра.

«Компетентностно-ориентированное» тестирование используется только на втором этапе дополнительного контроля в рамках промежуточной аттестации по итогам семестра, как правило – после успешной сдачи студентом «знаниевой» части теста при включении в конфигурацию всех пройденных тематических разделов.

Решение преподавателя о выставлении студенту семестрового зачета по учебной дисциплине или решение о его допуске к семестровому экзамену должно приниматься с учетом результатов обоих этапов тестирования («знаниевого» и «компетентностно-ориентированного»). Конкретные критерии оговариваются в так называемых «рейтинговых модулях» (дневная форма обучения) или в зачетных требованиях, условиях допуска к экзамену (заочная форма обучения).

Внутривузовское независимое тестирование с привлечением в роли контролеров сотрудников службы качества образовательной деятельности может осуществляться по их решению с использованием любой части теста («знаниевой» или «компетентностно-ориентированной») при обязательном учете полноты прохождения программного материала учебной дисциплины в соответствии с графиком учебного процесса.

В соответствии с приказом ректора от 04.12.2013 года за № 02.1-02/557 «О внутривузовском тестировании знаний студентов в декабре-январе 2013-14 уч.г.» проведено независимое внутривузовское тестирование знаний студентов по пройденным учебным дисциплинам (семестровым фрагментам учебных дисциплин) в период с 09.12.2013 г. по 23.01.2014 г.

Данное тестирование позволяет оценить достижения студентов по учебным дисциплинам реализуемых направлений подготовки. Конфигурации тестов для студентов 1 – 3-х курсов включали ситуационные задачи («компетентностно-ориентированные» тесты) для проверки сформированных компетенций, а применительно к студентам 4-х и 5-х курсов использованы «знаниевые» тесты. По дисциплине «теория и методика избранного вида спорта» студенты спортивно-педагогических кафедр 2-го курса тестировались по «знаниевым» тестам.

Итоги тестирования было рекомендовано учитывать в качестве одного из зачетных требований или условий допуска к экзамену по соответствующей учебной дисциплине.

Обобщенные итоги независимого внутривузовского тестирования по учебным дисциплинам, проведенного службой качества с 09.12.2013 г. по 23.01.2014 г., приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Результаты «знаниевого» тестирования

№	Шифр ООП	Дисциплина	Протестировано студентов	Средний коэффициент вариативности тестов	Средний балл	Процент студентов, получивших положительные оценки	
1	080507.65	Управление качеством	50	2,54	4,32	92,0	
		Управление персоналом	46	1,91	4,23	100,0	
		Хозяйственное право	35	1,91	4,43	97,1	
		Основы экономики в туризме	43	2,00	4,51	90,7	
		Экономика ФКиС	23	1,64	4,70	95,65	
2	034300.62	Теория и методика избранного вида спорта					
		Легкая атлетика	22	1,33	4,32	100,0	
		Бокс	12	2,10	3,50	83,3	
		Тяжелая атлетика	7	1,14	4,43	100,0	
		Физическое воспитание	18	8,16	2,33	33,3	
		Гребной спорт	6	3,81	4,67	100,0	
		Плавание	7	3,60	4,14	100,0	
		Аэробика	14	4,75	4,21	85,7	
		Спортивные танцы	9	3,25	3,44	77,8	
		Акробатика	3	1,41	5,00	100,0	
		Спортивная гимнастика	4	1,50	4,25	75,0	
		Художественная гимнастика	3	1,50	5,00	100,0	
		Футбол	37	2,00	4,59	100,0	
		Баскетбол	5	1,00	4,80	100,0	
		Волейбол	13	1,00	4,85	100,0	
<i>Итого ИВС</i>			<i>160</i>	<i>2,60</i>	<i>4,13</i>	<i>88,13</i>	
3	032102.65	Возрастная психопатология и психоконсультирование	16	5,00	4,31	100,0	
		Нетрадиционные виды физической реабилитации	12	2,00	5,00	100,0	
		Психология развития	16	1,11	3,50	81,3	
		Частная патология	17	2,80	4,35	100,0	
4	034400.62	Теория и методика ФК	20	4,50	4,25	95,0	

5	050706.65	Аудиовизуальные технологии обучения	10	4,40	4,09	100,0
		Политология	10	1,31	4,00	90,00
Всего			458	2,54	4,25	92,68

Общие итоги внутривузовского тестирования, включающего конфигурации «знаниевых» (таблица 1) и «компетентностно-ориентированных» (таблица 2) тестов, следующие.

Согласно графику в тестировании должны принять участие студенты 114 учебных групп, плановое количество сеансов тестирования – 2211, фактическое число проведенных сеансов тестирования – 1761 (79,65%).

Средневзвешенная оценка по итогам тестирования (по традиционной пятибалльной шкале) составила 4,30 балла.

Таблица 2

Результаты «компетентностно-ориентированного» тестирования

№	Шифр ООП	Дисциплина	Протестировано студентов	Средний коэффициент вариативности тестов	Средний балл	Процент студентов, получивших положительные оценки	
1	080200.62	Информационные технологии в менеджменте	35	1,67	4,80	100,0	
		Маркетинг	39	1,20	4,08	87,2	
		Менеджмент туроперейтинга	32	2,16	3,72	93,8	
		Организационное поведение	40	2,00	4,13	97,5	
		Теория менеджмента	40	1,00	3,50	80,0	
		Учет и анализ	18	2,16	3,78	92,0	
		Экономика предприятия	22	2,00	4,50	92,0	
2	034300.62	Анатомия человека	65	2,08	4,42	100,0	
		Биомеханика двигательной деятельности	61	3,38	4,44	93,4	
		Биохимия человека	62	2,00	4,19	91,9	
		Естественно-научные основы физической культуры (ЕНО ФК):					
		ЕНО ФК: биология и химия	65	2,56	4,26	95,4	
		ЕНО ФК: математика и физика	95	1,85	4,21	93,7	
		История ФК	61	1,43	4,62	96,7	
		Маркетинг	5	1,20	4,80	100,0	
		Основы медицинских знаний	105	2,00	4,56	95,2	

2	034300.62	Педагогика ФК	35	1,20	4,71	100,0	
		Психология	93	1,30	4,81	96,8	
		Психология ФК	36	1,93	4,39	100,0	
		Спортивная метрология	44	1,43	4,16	95,5	
		Спортивно-оздоровительный мониторинг	10	2,00	4,30	100,0	
		Теория и методика обучения базовым видам спорта (ТиМ ОБВС)					
		ТиМ ОБВС: гимнастика	60	1,75	4,07	86,7	
		ТиМ ОБВС: легкая атлетика	46	1,00	3,30	50,0	
		ТиМ ОБВС: футбол	57	1,20	4,18	93,0	
3	034400.62	Анатомия человека	22	2,08	4,23	90,9	
		Биология с основами экологии	26	2,00	4,73	96,2	
		Спортивная морфология	12	1,75	4,50	100,0	
		Частные методики АФК	12	2,00	3,83	100,0	
		Экономика	26	2,00	4,35	92,3	
4	050400.62	История педагогики и образования	13	1,00	3,08	92,3	
		Общая и экспериментальная психология	19	1,33	4,84	100,0	
		Основы педиатрии и гигиены	15	1,40	4,27	93,3	
		Психология дошкольного возраста	17	1,67	4,76	100,0	
		Теории обучения и воспитания	15	1,20	4,87	100,0	
Всего			1303	1,82	4,30	92,79	

Общее количество вопросов в тестах:

– в базах тестов – 4280;

– при тестировании – 2072;

Средний коэффициент вариативности тестов составил $K = 2,07$.

Однако на фоне этих вполне удовлетворительных результатов имеются и проблемные вопросы.

Изначально заданный в качестве минимально допустимого коэффициент вариативности $K \geq 2,0$ отмечен у 49,1 % от общего числа тестов, а $K < 2,0$ – у 50,9 % тестов, т.е. эти значения почти равнозначны.

Во многих случаях коэффициенты вариативности были равны единице или близки к ней. Служба качества образовательной деятельности отслеживала такие факты и да-

вала рекомендации кафедрам по их исправлению. По мере возможностей, необходимые корректировки происходили еще до тестирования на стадии предварительного просмотра введенных в компьютерную программу тестов.

Имелись случаи, когда вместо «компетентностно-ориентированного» теста в программу вводился «знаниевый». После беседы представителя службы качества образовательной деятельности с заведующими кафедрами и преподавателями в таких случаях также проводилась оперативные корректировки.

В случаях, когда не получался предварительный просмотр, анализ результатов тестирования происходил после его завершения.

Основные замечания:

– по ряду дисциплин «компетентностно-ориентированные» тесты имеют низкий коэффициент вариативности по причине малого количества вопросов в базе теста;

– имелись случаи, когда при наличии достаточного количества вопросов в базе «знаниевого» теста и высокого коэффициента вариативности непосредственно при тестировании, количество вопросов было недопустимо низким, что не обеспечивало полноту охвата программного материала учебных дисциплин.

Следует отметить, что многие студенты в процессе изучения ряда дисциплин широко использовали тренировочное тестирование путем удаленного доступа (через официальный Интернет-сайт вуза) к базам тестов ФГБОУ ВПО «ВГАФК».

Выводы

1. Впервые в практике академии в программу внутривузовского тестирования при формировании конфигурации тестовых заданий, кроме «знаниевых», были введены «компетентностно-ориентированные» фрагменты тестов, включающие ситуационные задачи. Проведенное внутривузовское тестирование позволило достаточно объективно оценить не только знания, но и сформированные компетенции студентов по учебным дисциплинам реализуемых основных образовательных программ высшего образования.

2. Наиболее высокие оценки получили студенты, прошедшие предварительный тренинг, как в компьютерных классах академии под руководством преподавателей, так и самостоятельно через удаленный доступ к базам тестов. Полученные оценки во многих случаях являлись основанием для допуска студентов к зачетам или экзаменам.

3. Проведенное тестирование, наряду с положительными сторонами этого мероприятия, показало и некоторые недостатки, возникшими в процессе его реализации:

– выбранные преподавателями конфигурации тестов были не всегда оптимальными по количеству вопросов в базе теста и (или) по коэффициенту вариативности;

– содержание некоторых тестовых заданий (в том числе по ситуационным задачам), было упрощенным, вследствие чего порой вся учебная группа студентов полностью завершала тестирование в течение 15 – 20 минут;

– иногда тестовые задания вводились в компьютерную программу наспех, незадолго до тестирования, что не давало времени на возможность проведения тренинга студентов в режиме удаленного доступа;

– некоторые преподаватели были недостаточно компетентны в методике формирования конфигурации тестов, а заведующие кафедрами не в полной мере осуществляют контроль и методическую помощь в этих вопросах.

4. Для повышения эффективности внутривузовского тестирования кафедрам, участвующим в этом мероприятии, необходимо заблаговременно производить детальный анализ полноты отражения программного материала учебных дисциплин в контрольно-измерительных средствах. Особое внимание при этом следует уделить повы-

шению вариативности включения в сеанс тестирования вопросов из тестовых баз (следует ориентироваться на коэффициент вариативности не менее $K = 2,00$).

Литература

1. Братчиков, А.П. Основные особенности и порядок проведения внутривузовского интернет-тестирования студентов ФГБОУ ВПО «ВГАФК»: методическая разработка / А.П. Братчиков, А.В. Карякин. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 25 с.
2. Братчиков, А.П. Организация и порядок проведения внутривузовского тестирования знаний и компетенций студентов ФГБОУ ВПО «ВГАФК»: методическая разработка / А.П. Братчиков, А.В. Карякин, В.П. Черкашин, В.В. Анцыперов, И.В. Лущик, Д.В. Медведев. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 39 с.

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ ИНСТРУКТОРА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА

Апариева Т.Г.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В данной статье приведены примеры подготовки и обязанностей инструктора по водным видам спорта в России и за рубежом. Отмечена важность полученных знаний и умений в специализированных высших учебных заведениях, необходимых для работы с различным возрастным контингентом.

Ключевые слова: инструктор, водные виды спорта, подготовка, обязанности, требования.

THE GUIDELINES FOR AQUATICS' INSTRUCTOR PREPARATION

Aparieva T.G.

Volgograd State Physical Education Academy

This article provides examples of training and duties aqueous sports instructor in Russia and abroad. The importance of getting knowledge and skills in specialized higher education institutions which are necessary for work with different age contingent is noted.

Keywords: instructor, water sports, training, duties, requirements.

В современном мире, где все больше возрастает потребность в активном отдыхе и занятиях спортом, в частности водными видами, все большее значение приобретает подготовка инструкторов [1, 3].

Основная задача таких занятий – оздоровление населения посредством использования естественных природных факторов: солнце, воздух, водная среды, а так же за счет занятий в плавательных бассейнах.

Так как проведение занятий связанных с водной средой предусматривает наличие у специалистов в этой области специального объема знаний, умений и навыков [2], то подготовкой данных кадров должны заниматься специальные организации (спортивные вузы, курсы повышения квалификации и т.п.).

В связи с введением на кафедре ТиМВВС новой дисциплины для студентов 2 курса ДПВ ПЦ «Теоретические основы подготовки инструктора по водным видам спорта», возник вопрос о теоретическом и практическом содержании данного курса.

Сейчас в интернете очень часто встречаются сайты различных спортивных и не спортивных организаций, которые размещают объявления различного плана: «Требуется Инструктор по водным видам спорта», «Инструктор водных программ – проведение

групповых уроков и персональных тренировок по плаванию и аквааэробике среди взрослых и детей; дежурство в бассейне, праздники».

Так кто же такой инструктор по ВВС и что входит в его обязанности? Кто ведет подготовку таких специалистов?

В ходе изучения данной проблемы нами были проведены: опрос и анкетирование специалистов по гребному спорту и плаванию, а так же анализ научно-методической литературы и официальных сайтов организаций участвующих в подготовке специалистов в области водных видов спорта (ВВС). Данное исследование было направлено на выявление мнения специалистов на необходимость введения данного предмета в учебный процесс студентов и дальнейшей возможности работать в данном направлении.

Специалисты РГУФКСиТ говорят о том, что между инструктором и тренером есть большая разница. Тренер – это бывший профессиональный спортсмен в частности - (пловец, гребец), уровня КМС или МС закончивший спортивную карьеру и получивший профессиональное образование в вузе для того, что бы стать дипломированным преподавателем и обучать людей плаванию или гребле.

Стать инструктором тренажерного зала или групповых программ может любой человек, обладающий определенными навыками и окончивший соответствующие курсы, то инструктор по ВВС - профессия, которая требует особой подготовки. Чтобы иметь представления о теории и методике плавания, нужна многолетняя специальная подготовка. Инструкторы по плаванию априори - люди с высшим профильным образованием или, в крайнем случае, бывшие спортсмены. Среди инструкторов встречаются даже мастера международного класса, призеры различных чемпионатов и олимпиад.

Сертификат «Инструктора по плаванию» получают студенты 2-го курса спортивного вуза (например, РГУФКСиТ), прослушавшие курс 120 часов и сдавшие соответствующий зачет.

Сертификат инструктора официально *не дает его владельцу права обучать* людей (в частности плаванию) – он дает его владельцу лишь право работать в бассейне «вахтером на бортике», т.е. следить за порядком в бассейне, выводить всех после сеанса, требовать наличие шапочек и соблюдение правил техники безопасности. Так же в обязанности инструктора входит спасение утопающих и оказание первой медицинской помощи до приезда врачей, вот поэтому, для получения Сертификата, надо обязательно сдать зачет на работе-тренажере «Гоша».

Типовые инструкторские обязанности в плавательном бассейне (РГУФКСиТ)

Дежурный инструктор плавательного бассейна обязан:

- находиться на бортике ванны, обращая внимание на дисциплину занимающихся, особенно во время максимальной загрузки плавательного бассейна;
- контролировать соблюдение правил проведения занятий в плавательном бассейне всеми сотрудниками и занимающимися на протяжении всего дня.
- осуществлять проверку технического состояния плавательного бассейна и спортивного оборудования [4].

По данным специалистов Московского водного оздоровительного центра (Aqua Fitness Training Centre), который выдает сертификат на право работы, инструктор по водным видам должен знать: анатомию и физиологию; педагогику и психологию; правила техники безопасности и поведения на воде; основы доврачебной медицинской помощи; санитарно-гигиенические нормы, предъявляемые к содержанию бассейнов.

Причем, эти знания нужно уметь применять на практике, и в случае необходимости вовремя оказать клиенту экстренную помощь:

- Выступить в роли спасателя и вытащить пострадавшего из бассейна.

- Привести в сознание, устранить воду из легких, если клиент успел нахлебаться, снять судороги в икроножных мышцах и т.д. - словом, оказать доврачебную помощь.

- В случае необходимости выступить в роли психолога.

Таким образом, мнения об обязанностях инструктора по водным видам спорта в разных организациях выдающих сертификаты на право работать инструктором по ВВС, частично расходятся.

Рассматривая подготовку инструкторов по ВВС за рубежом, мы получили следующую информацию. Так, например:

– в Австрии обучение инструктора по водным видам спорта проводится под руководством Австрийского парусного сообщества (VOWS), прошедший обучение, кроме прав на вождение парусного ТС становится участником этого сообщества.

Сроки обучений апрель-май, стоимость обучения 590 евро за курс «сухого вида», и 690 евро за водные дисциплины. Плюс могут добавиться экзаменационные сборы. И государственная пошлина за получение лицензии на работу 360 евро.

А фирма со специализацией по активному отдыху *fazinatour* проводит обучение на инструктора по рафтингу с получением прав на вождение рафта [5].

До получения удостоверения обучение длится полтора месяца. 10 дней теория и практика. И далее практика 80 часов и после 2-х дневный экзамен.

Ассоциация немецких школ по виндсерфингу и водным видам спорта - VDWS (Verband Deutscher Windsurfing und Wassersportschulen) основана с целью обучения инструкторов по виндсерфингу и поддержки их работы. Основным направлением деятельности остается организация обучающих программ для инструкторов, сертификация и развитие программ обучения в целом. В зависимости от опыта, на курс, ориентированный на получение базовой лицензии, отводятся 12-15 уроков. В процессе обучения студенты должны уметь собрать оборудование, проехать на доске и безопасно вернуться на берег при ветре до 10-12 м/с. Экзамен состоит из теоретической и практической части. Теоретический экзамен проводится в форме теста. Обучение платное.

Обобщая опыт подготовки инструкторов по ВВС, можно сказать, что его подготовка должна вестись с учетом узкой специализации по виду.

С введением в нашей академии новой дисциплины по подготовке инструктора по ВВС перед нами встал вопрос о расширении его возможностей, а в частности – возможность обучать. Студенты нашей академии получают диплом о высшем образовании, который дает им это право – обучать, а что бы быть инструктором, ему необходимо пройти курсы повышения квалификации.

При специализированных вузах существуют курсы повышения квалификации тренеров по водным видам. Но они не особо востребованы. Дело в том, что все фитнес-центры практикуют свои, выверенные годами, методики обучения. Каждый из них имеет свою направленность и сложившиеся правила. Именно поэтому миссию обучения будущих инструкторов особенностям преподавания клубы берут на себя.

Таким образом, подготовка инструктора по ВВС это многогранный процесс, который должен включать в себя: основы знаний педагогики и психологии общения и поведения; основы методики организации и обучения; технику безопасности поведения на воде; основы прикладного плавания; санитарно-гигиенические нормы и требования; оказание первой медицинской помощи.

Литература

1. Апариева, Т.Г. Неолимпийские виды гребного спорта: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, Д.А. Брюханов. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – 54 с.

2. Сазонова, И.М. Прикладное плавание. Учебно-методическое пособие / И.М. Сазонова. – Волгоград: ВГАФК, 2004. – 38 с.
3. Шалаева, И.Ю. Организация и проведение занятий по плаванию в летних оздоровительных лагерях. Учебно-методическое пособие / И.Ю. Шалаева, Е.Г. Прыткова, Т.А. Крохина. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 163 с.
4. swim7.narod.ru
5. www.rafting-faszinatour.de

ПРОБЛЕМА НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: СУЩНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ

Москвичев Ю.Н.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлены и обоснованы актуальные теоретико-методологические аспекты проблемы формирования и развития непрерывного физкультурного образования. Показано, что решение данной проблемы предполагает более точное и полное понимание сущности физического воспитания, связи в содержании физического воспитания соматических, физических, психологических, интеллектуальных и духовно-мировоззренческих аспектов.

Ключевые слова: физкультурное образование, непрерывное физкультурное образование, физическое воспитание, физкультурное воспитание

THE PROBLEM OF CONSTANT PHYSICAL EDUCATION: SUBJECT MATTER AND PERSPECTIVE SOLUTIONS

Moskvichev Yu. N.

Volgograd State Physical Education Academy

The article presents and proves the main theoretical and methodological aspects of physical education formation and development. It shows that the solution of this problem involves a more accurate and complete understanding the subject matter of physical education, with reference to content of physical education, physical, psychological, intellectual, spiritual and philosophical aspects.

Keywords: physical education, constant physical education, physical education, physical training education.

Идея непрерывного педагогического образования в отечественной педагогической науке разрабатывалась в научных исследованиях как отечественных, так и зарубежных ученых. Надо отметить, что достаточно большую роль в её разработке, научном обосновании, а главное, в практическом воплощении сыграли два наших земляка. Это, в первую очередь, член-корреспондент РАО, д.п.н., профессор Сергеев Николай Константинович – ректор Волгоградского государственного социально-педагогического университета. Вторым стал выпускник нашей академии – д.п.н., профессор Арнаутов Владимир Владимирович, Народный учитель России. Он смог первым в России воплотить эту идею в реально функционирующую образовательную систему – Михайловский научно-педагогический комплекс, включающий в себя целую

цепочку образовательных учреждений, начиная с дошкольных образовательных учреждений и заканчивая высшим учебным заведением.

Проблема непрерывного физкультурного образования, как составная часть отмеченной выше научной проблемы, включает в себя вопрос о признаках, как общих с педагогическим образованием, так и специфичных.

Проведенные нами исследования показали, что физкультурное образование включает в свой объём явления и процессы, характерные для педагогического образования, но ими не исчерпывается. В частности, физкультурное образование имеет общие моменты и с медицинским образованием, и с техническим образованием, и культурологическим образованием, и управленческим образованием, и другими видами образования. Поэтому теория и методика физического воспитания, теория и методика спортивной тренировки, теория и методика физической культуры – все эти научные теории и учебные дисциплины не являются чисто педагогическими. Они требуют знаний, умений и навыков и профессиональных компетенций не только педагогов.

Вместе с тем надо признать, что идея непрерывного педагогического образования также актуальна и для развития физкультурного образования. В свое время это нашло свое отражение в научных исследованиях ряда ученых (В.В. Арнаут, Ю.Н. Москвичев, Л.В. Бережная и др.).

В сфере физической культуры и спорта давно и активно занимаются разработкой проблемы подготовки квалифицированных кадров в области физкультурного образования, повышения спортивного мастерства, улучшения материально-технического обеспечения физического воспитания, физической культуры и спорта (строительство спортивных залов и спортплощадок, плавательных бассейнов, спортивного инвентаря и т.п.).

Несмотря на большую теоретическую и практическую значимость полученных в этом направлении научных исследований результатов, следует признать, что в деле укрепления здоровья подрастающего поколения, развития физической культуры и спорта в Российской Федерации требуются дополнительные и более глубокие научные исследования. В частности, весьма актуальны специальные исследования, посвященные основам совершенствования педагогических умений и навыков у специалистов физической культуры и спорта. Необходимо определить роль и место в этом процессе таких факторов, как здоровый образ жизни, интересы, потребности и привычки к регулярным физическим нагрузкам, активному двигательному режиму спортивного стилю жизни. Надо выяснить, каким образом можно использовать наряду с традиционными средствами и методами физического воспитания и спортивной тренировки нетрадиционных средств и методов физкультурно-оздоровительной работы. Наконец, необходимо раскрыть и понять механизм повышения активности молодежи в сфере физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Таким образом, проблема совершенствования системы непрерывного физкультурно-педагогического образования может быть успешно разрешена, если отмеченные выше научно-познавательные задачи найдут свои решения в ряде специальных научных исследований. Одной из таких задач выступает, на наш взгляд, разрешение проблемы понимания сущности физического воспитания, физкультурного образования и воспитания в условиях непрерывного физкультурного образования. Решение этой теоретической проблемы может помочь и в решении практической задачи моделирования процесса формирования у молодежи привычки к здоровому образу жизни, регулярной и систематической физкультурно-оздоровительной деятельности.

В.П. Моченов, И.И. Переверзин, Ю.Г. Утехин, раскрывая проблемы построения, структуры и содержания тезауруса научно-методических терминов по физической культуре и спорту, выделяют семь тематических областей, которые, по их мнению, ох-

вывают весь терминологический массив научных направлений: «1) теория и методика физического воспитания; 2) история физической культуры и спорта; 3) социология физической культуры и спорта 4) социальное управление физической культурой и спортом; 5) спортивная медицина; 6) биология спорта (биомеханика, биохимия, физиология, антропология); 7) психология спорта».

Обращает на себя внимание тот факт, что в этом перечне нет педагогики физической культуры и спорта. Скорее всего, указанные авторы отождествляют теорию и методику физического воспитания с педагогикой физической культуры и спорта. Хотя вышедший в свет под редакцией д.п.н., профессора С.Д. Неверковича учебник для студентов, обучающихся по специальности 032101 – Физическая культура [3], свидетельствует, скорее, о различии этих понятий.

Данный факт говорит о том, что среди ученых, специализирующихся в области научных исследований сферы физической культуры и спорта, пока нет единства в трактовке фундаментального понятия педагогической науки о физической культуре и спорте – понятия «физическое воспитание». В теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, разработанной профессором Л.П. Матвеевым и его учениками, понятие физического воспитания трактуется по сути как организованный педагогами целенаправленный **процесс развития физических способностей (качеств)**. Объектом воспитательного воздействия в этом случае является, по мысли Л.П. Матвеева, тело человека, его физические способности, а не личность человека, не его сознание и психика.

Поэтому главным содержанием большинства учебников и учебных пособий по теории и методике физического воспитания выступают главы, посвященные закономерностям развития силы, ловкости, гибкости, выносливости, быстроты, а также методам и технологиям их целенаправленного совершенствования. Главными средствами и методами получения научной информации являются при таком подходе биомеханические, биохимические, физиологические, медико-биологические и т.п. средства и методы.

Собственно педагогическим, психологическим и культурологическим аспектам исследования физического воспитания, соответствующим средствам и методам научного исследования уделяется меньше внимания и места в учебниках и учебных пособиях. Личность человека, его духовная и душевная жизнь: интересы, потребности, мотивы, цели, духовные ценности, смысл жизни, – все это остается вне поля зрения ученых, специализирующихся в проблеме физического воспитания. А ведь это всегда было главным предметом педагогического исследования.

Не случайно в последних научных работах, посвященных исследованию физического воспитания, авторы, отдавая дань уважения основателям теории и методики физического воспитания, тем не менее, вынуждены признавать, что физическое воспитание по своему смыслу и предназначению – более широкий педагогический феномен. «Физическое воспитание, – пишет профессор Ю.В. Менхин, – это структурно сложное полиморфное построение, функциональным назначением которого является (в общем виде) совершенствование психофизической сферы человека» [2]. Автор признает, что в сферу физического воспитания входит не только телесная (соматическая) составляющая, но психический (душевный, а также духовный) компонент.

В последнее время все больше ученых, исследующих проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и физической культуры, стремятся дополнить содержание теории и методики физического воспитания тем научным материалом, который раскрывал бы духовные, когнитивные и психические аспекты физического воспитания. Не случайно, поэтому, вслед за изменениями концептуальных основ теории и методики физического воспитания (И.М. Быховская, Н.Н. Визитей, В.М. Выдрин,

Ю.Ф. Курамшин, Л.И. Лубышева, Ю.Н. Москвичев, Ю.М. Николаев, Г.Г. Наталов и др.), расширяющими ее проблематику от акцентирования внимания только на задачах физического развития до понимания необходимости решения задач духовного и психического развития человека, появляются в последнее время научные теории, выдвигающие на первый план собственно психолого-педагогические аспекты физического воспитания (В.М. Выдрин, 2004; И.М. Быховская, В.И. Столяров, Л.И. Лубышева, 2005; Н.Н. Визитей, 2006; С.Д. Неверкович, 2006 и др.).

В социально-философском ракурсе эта проблема рассматривается как объективная потребность развития научного познания физической культуры и спорта, требующего перехода от естественнонаучных парадигмальных оснований научного исследования к социально-гуманитарной парадигме (Ю.Н. Москвичев, Г.С. Табатадзе, 1995; В.И. Столяров, И.М. Быховская, 2005; Н.Н. Визитей, 2006 и др.).

Общим для всех этих теоретических новаций является такая интерпретация сущности физического воспитания, в которой в качестве родового признака физического воспитания принимается не признак развития в человеке физических качеств или способностей, как это вошло во многие учебники по теории и методике физического воспитания. А другой признак – творческое взаимодействие между учителем и учеником, спортсменом и тренером по поводу общей цели – формирование личности с ценностными установками, потребностями, интересами, мотивами, целями, выражением которых выступают привычки к физической нагрузке, двигательной активности, регулярным занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни, с одной стороны, а с другой – неприятие вредных привычек, гиподинамии и гипокинезии. Критерием сформированности такой личности является наличие у людей именно такой мировоззренческой установки, такой жизненной позиции. Это и есть самое существенное в физическом воспитании и физкультурном образовании.

Эпитет «физическое» употребляется в рассматриваемом смысловом контексте не как объект педагогического воздействия, а как обозначение основного средства и метода физического воспитания – физической нагрузки, вызванной применением физических упражнений.

Таким образом, можно констатировать, что существующие расхождения среди ученых и специалистов в понимании сущности и содержания физического воспитания, делают актуальным решение данной проблемы.

На сегодняшний день существует множество различных концепций и теорий, описывающих и объясняющих не столько процесс физического воспитания, сколько процесс физкультурного образования, который включает в себя наряду с обучением и физкультурное воспитание [4].

Рассматривая современные тенденции развития физкультурного образования в России, профессор Л.Б. Андриющенко [1] определяет понятие «физкультурное образование», как педагогический процесс, осуществляемый в образовательных учреждениях всех уровней (довузовского, вузовского и послевузовского), который направлен на формирование:

- базовых интегральных знаний теории, истории и методики физической культуры в различных ее видах;
- умений и навыков занятий различными видами физической культуры;
- навыка правильного индивидуального подхода к достижению высокого уровня физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности и поддержания его в процессе жизни и профессиональной деятельности;
- индивидуально-психологических качеств личности, обеспечивающих процесс самоопределения, самосовершенствования, саморазвития и готовности к развитию в

системе различных видов физической культуры, формирования положительного мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Философы В.И. Столяров и И.М. Быховская (2006) считают, что существующая в нашей стране система физического воспитания детей и молодежи нуждается в перестройке на основе принципов гуманистической педагогики и психологии. К ним они относят следующие принципы.

1. Усиление внимания к личности каждого человека как высшей социальной ценности;
2. Превращение ученика из объекта социально-педагогического воздействия педагога в субъекта активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию и самоопределению;
3. Демократизация в отношениях преподавателя и учеников;
4. Формирование у человека мотивации разностороннего и гармоничного развития.

Большое значение в перестройке существующей системы физического воспитания имеет переориентация целей и задач физического воспитания.

В руководстве по физическому образованию детей школьного возраста родоначальник отечественной теории и методики физического воспитания Петр Францович Лесгафт отмечал, что «величайшая тайна воспитания заключатся в том, чтобы телесные и умственные упражнения служили друг другу». Учитывая эту мысль, надо признать, что пора перейти от системы, главным педагогическим смыслом которой было формирование в человеке лишь определенных физических качеств, двигательных умений и навыков, к системе, дающей человеку глубокие знания о тех факторах (телесных и духовных), которые формируют в человеке интерес и потребность в здоровом образе жизни, физическом и духовном развитии посредством широкого использования занятий физическими упражнениями.

Обобщая все сказанное, можно сказать, что в качестве главной в новой системе физического воспитания становится задача формирования здорового образа жизни и физической культуры личности.

Именно эту задачу решает, по мнению профессора Л.И. Лубышевой, физкультурное воспитание. Профессор В.И. Столяров считает, что инновационная система физического воспитания предусматривает рассмотрение физического воспитания как элемента более широкой системы воспитания, включающей в себя эстетическое, нравственное, экологическое, патриотическое и другие компоненты формирования гармонично развитой личности.

Нужно ли сохранить понятие «физическое воспитание» для характеристики педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта или имеет смысл заменить его новым понятием «физкультурное воспитание»? Ответ на этот вопрос имеет два варианта. Одного придерживается В.И. Столяров, другого Л.И. Лубышева.

В.И. Столяров склонен использовать традиционный термин «физическое воспитание», придав ему новое значение, т.е. понимая под физическим воспитанием процесс формирования и совершенствования всех компонентов физической культуры, которые можно сгруппировать в три блока: 1) формирование знаний; 2) формирование мотивации (интересов, потребностей, ценностных ориентаций); 3) формирование умений и навыков, проявляемых в определенном поведении, образе (стиле) жизни. Нам представляется такой вариант решения проблемы, хотя он далеко не бесспорен, более логичным и приемлемым.

Другой вариант (предпочитаемый Л.И. Лубышевой) состоит в том, что для обозначения целенаправленного процесса приобщения людей ко всем ценностям физической культуры используется термин «физкультурное воспитание», а физическое воспи-

тание рассматривается как элемент физкультурного воспитания, связанный с формированием и совершенствованием лишь физических качеств и двигательных способностей. В рамках такой трактовки в содержании физкультурного воспитания выделяют тоже три основных компонента: социально-психологическое, интеллектуальное и двигательное (физическое) воздействие.

Разногласия в рамках указанных подходов касаются лишь используемых терминов, но не сущности проблемы, содержательной интерпретации педагогической деятельности в сфере физической культуры. И в первом и во втором варианте она рассматривается как педагогический процесс формирования здорового образа жизни и физической культуры личности, усвоения человеком помимо ценностей двигательного характера широкого потенциала культурологических ценностей – интеллектуальных, интенциональных, валеологических и т.п.

Формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом – важнейшие задачи и физического и физкультурного воспитания. Профессор Н.И. Пономарев, рассматривая роль физической культуры и спорта в умственном, нравственном и трудовом воспитании молодежи в контексте потребности общественного развития и реализации социальных функций физической культуры и спорта, отмечает их высокую значимость. Главное в социализации личности с помощью физической культуры и спорта, по его мнению, заключается в использовании физического воспитания для нравственного, патриотического, интернационального, эстетического воспитания, формирования здорового образа жизни, для одухотворения физических сил человека, создающего подлинное средство физического и психического, для превращения человека в творческую личность. Почему он связывает разные виды воспитания? Да потому, что все они имеют одну объективную основу – они выступают разновидностями воспитания, т.е. духовного взаимодействия ученика и учителя, главным содержанием которого является процесс формирования определенных мировоззренческих и ценностных установок, лежащих в основе конкретного поведения людей, их образа жизни и деятельности.

Другой представитель Санкт-Петербургской школы профессор Ю.М. Николаев (1998, 2001) считает, что педагог в сфере физической культуры и спорта должен формировать у занимающихся физической культурой и спортом людей потребность не только в развитии физических качеств, но и своих физкультурных знаний, умений и навыков, не тождественных двигательным умениям и навыкам. А также потребность в освоении многообразных ценностей физической культуры в целом. Важен также поворот человека к саморазвитию, самореализации. Крайне необходимым в современный период становится изменение мышления людей относительно физической культуры. Только взгляд с позиции духовности, одухотворения физического, рассмотрения физического как личностного, может способствовать реальному приобщению человека к освоению ее многообразных ценностей.

Однако мало привить у молодежи интерес и потребность к регулярным занятиям физическим упражнениями, физическим нагрузкам, активному двигательному режиму и спортивному стилю жизни. Известно, что интересы и потребности могут изменяться, заменяться другими интересами и потребностями. Поэтому-то наиболее важной является третья задача, которую необходимо решить в процессе физического или физкультурного воспитания – формирования **привычки** к регулярным занятиям физическим упражнениями, к физическим нагрузкам, активному двигательному режиму, здоровому образу жизни и спортивному стилю жизни.

Известно, что все то, что вошло в привычку, не только сохраняется дольше, а порой и на всю жизнь, но и превращается в мощный психологический и духовный фак-

тор, управляющий поведением человека, его деятельностью, влияющим на динамику интересов и потребностей человека.

Однако сформированная у молодого человека привычка – это не только мотивационный фактор его поведения и жизни, но это также конечный продукт педагогического воздействия. Ведь с формированием у подростка привычки к здоровому образу жизни и регулярным физическим нагрузкам отпадает необходимость во внешнем педагогическом воздействии со стороны прикрепленного к нему педагога (тренера или учителя физической культуры). Воспитательная функция из внешнего фактора педагогического воздействия превращается во внутренний (личностный) фактор самого воспитуемого, говоря научным языком, происходит процесс интериоризации этой функции.

Таким образом, можно заключить, что в содержании физкультурного воспитания, как личностно ориентированного, гуманитарного процесса, можно выделить три стадии педагогического воздействия на психику и сознание человека, каждый из которого имеет свою строго определенную продукцию:

1 стадия – формирование **интереса** к занятиям физическими упражнениями, спортом;

2 стадия – формирование аналогичной по содержанию **потребности**;

3 стадия – формирование **привычки** к регулярным занятиям физическими упражнениями, к физическим нагрузкам, активному двигательному режиму, здоровому образу жизни и спортивному стилю поведения.

Процесс физкультурного воспитания можно считать завершенным, если у воспитуемых будет сформирована указанная выше привычка.

К сожалению, приходится признать, что в действующей ныне системе физического или физкультурного воспитания на эту сторону дела не обращают должного внимания. Между тем профессиональная подготовка специалистов физической культуры, способных решать педагогические задачи на современном уровне, требует наряду с научно-методической подготовкой более высокого уровня их социальной зрелости. Поэтому физкультурное образование будущего спортивного педагога должно решать задачи личностного развития: освоение социально значимых профессиональных и личных ценностей, становление субъектности, креативности, готовности к пожизненному самообразованию и способности к самореализации в профессиональной, личной и гражданской жизнедеятельности.

Говоря о физкультурном образовании, составной частью которого мы признаем физкультурное (физическое) воспитание, как непрерывном процессе, можно сделать вывод, что в анализируемом нами аспекте актуальным предметом научного исследования становятся те средства, методы и формы педагогического воздействия на личность человека, которые обеспечивают формирование этих трех видов педагогической продукции (интерес, потребность, привычка в занятиях физическими упражнениями и ЗОЖ), а также переход от сформированных интересов к формируемым потребностям и привычкам. В этой предметной области можно, на наш взгляд, найти много новой, интересной информации, освоение которой поможет практическому совершенствованию и развитию отечественной системы непрерывного физкультурного образования.

Литература

1. Андриященко, Л.Б. Педагогическая система формирования готовности к развитию физической культуры у студентов сельскохозяйственных вузов: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / Л.Б. Андриященко. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – С. 15.
2. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю.В. Менхин. – М., 2003. – С. 7.

3. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д. Неверкович. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.

4. Столяров, В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Современные проблемы физической культуры и спорта. Материалы IX научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2006. – С. 180-186.

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

С.Р. Селиванова

Волгоградская государственная академия физической культуры

Разделение спортивной индустрии на различные рынки (рынок спортивных сооружений, рынок спортивных кадров, рынок спортивных услуг, рынок спортивных товаров, фитнес-индустрия и др.) диктует свои условия профессиональному образованию спортивных менеджеров, определяет системное мышление как основополагающее. В связи с этим теория и методика менеджмент-образования пришла к необходимости совмещения личностно-ориентированного и компетентностного подходов в обучении будущих руководителей сферы физической культуры и спорта.

Ключевые слова: реформирование спортивной отрасли, социальные функции физической культуры и спорта, спортивный менеджер, комплексное образование, менеджмент-образование, международное спортивное сотрудничество, специальные и общие функции менеджера, дифференциация спортивного менеджмента, традиционные методы обучения.

PREPARATION OF SPORTS MANAGERS TO PROFESSIONAL ACTIVITIES IN THE EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF SPORTS PROFILE

S.R. Selivanova

Volgograd State Physical Education Academy

The separation of the sports industry for various markets (market of sports facilities, sports training market, the market for sports services, sports goods market, the fitness industry, etc.) dictates the conditions of sports managers education, defines systems thinking as a fundamental. In connection with this theory and methods of management education came to the necessity of combining student-centered and competence-based approaches to teaching of future leaders in the sphere of physical education and sports.

Keywords: sports sector reform, social functions, physical education and sports, sports manager, integrated education, management education, international sports cooperation, special and general manager functions, differentiation of sports management, traditional teaching methods.

Экономическое и политическое реформирование начала 90-х годов, приведшее к развитию институтов частной собственности и предпринимательской деятельности, к переходу части государственной собственности в частные руки, стало началом нового

подхода в управлении целой страной и всеми отраслями экономики, в частности. Разделившаяся на большее количество секторов экономика, потребовала соответствующих изменений в законодательстве для каждого из них. Сфера услуг, всегда уступавшая первенство в образовании ВВП и ВНП производственной сфере, с тех пор стала набирать вес и способствовать экономическому росту.

Предметом регулирования федерального законодательства о физической культуре и спорте становятся «...правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте» (ФЗ РФ №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 декабря 2007 г.). Исходя из данных № 329-ФЗ, спектр субъектов управления в сфере физической культуры и спорта в сравнении с предыдущей редакцией законодателем увеличен [1].

В систему реформирования физической культуры и спорта помимо федерального законодательства (около 350 нормативно-правовых актов в период с 2007 по 2012 гг.) включены федеральные программы и стратегии развития данной отрасли, каждая из которых нашла также отражение в региональном законодательстве. Согласно Федеральной программе «Развитие физической культуры и спорта» на 2006 – 2015 годы, а также Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года, показатели эффективности развития данной отрасли должны приблизить Россию к уровню ведущих в спортивном отношении стран мира. Из них следует, что численность граждан, систематически занимающихся спортом увеличится с сегодняшних 10 до 30% к 2015 году, 40% – к 2020 году. Данная программа предусматривает увеличение уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями, оптимизацию системы управления сферой физической культуры и спорта и спортивной инфраструктурой, повышения уровня социальной защищенности и материального обеспечения спортсменов и работников данной отрасли деятельности. [8]

Преобразования подобного характера в экономической, социальной, политической, культурной сферах страны всегда влияют на развитие и функционирование социально-экономической системы физической культуры и спорта [6]. Страна остро нуждается в работниках нового направления в менеджменте – спортивных менеджерах. В работах отечественных авторов в пост реформенный период освещены основные преобразования в сфере физической культуры и спорта под влиянием новых политических, экономических и социальных условий; отмечается, что российский спорт прошел первый этап реформирования, в России создана качественно новая модель, которая должна стать предпосылкой для самостоятельности отрасли в целом. Такими авторами являются В.И. Жолдак, В.В. Кузин, В.Б. Мяконьков, С.Г. Сейранов и др.

Как и всегда, до реформ и в современных рыночных условиях, физическая культура и спорт играют в жизни общества важную роль. Постоянные физические упражнения способствуют появлению и развитию физических качеств и способностей человека, укреплению здоровья и повышению его работоспособности, творческому долголетию и творческой активности, что отражено в работах В.А. Антипова, К.С. Колодезникова, В.М. Фирсановой и других. Социальные функции физической культуры и спорта способствуют участию человека в производительном труде, формированию и совершенствованию общественных отношений, в том числе и улучшению культурных связей разных стран, стабильности и упрочнению мира, установлению нравственных ценностей в обществе в целом и у человека в частности, гармоническому развитию личности. Данный аспект был отмечен М.С. Братановской, Д.Д. Кондрашовым, Е.А. Чесновой и других.

Физическая культура и спорт как объект отраслевого управления представляет собой сложную совокупность государственных, общественных и коммерческих организаций физкультурно-спортивной направленности, основной целевой функцией которых является удовлетворение потребностей россиян в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Но такая классификация объектов управления – не единична [7].

Разделение физкультурно-спортивной отрасли на сектора или сегменты дает возможность уже детальнее подойти к проблеме оценки сложности и динамичности специализации «Менеджмент в спорте». Среди сегментов физкультурно-спортивного рынка можно выделить спортивные сооружения, фитнес-бизнес, лечебная и оздоровительная физическая культура, инвентарь и оборудование, образование, спортивно-зрелищные мероприятия, спортивный туризм и многое другое [3]. Исходя из многофакторности и многофункциональности управляемой системы, спортивный менеджер должен получить комплексное образование, чтобы обеспечить интересы и потребности всех категорий общественности: население, спортсмены, государство.

Отрасль физической культуры и спорта отличается профессиональным составом кадров специалистов, имеющим специальную профессиональную подготовку. Их в России около 200 тыс., 58% которых имеют высшее и 25% среднее профессиональное физкультурное образование. Существует государственная система подготовки специалистов по физической культуре и спорту [5].

Проблемы в целеполагании и содержании профессиональной подготовки руководителей на современном этапе развития общества очень актуальны. Обобщая работы отечественных и зарубежных авторов, можно сделать вывод, что подходам и технологиям профессионального обучения менеджеров уделяется достаточно внимания. Основным методологическим подходом в решении этой проблемы может быть избран компетентностный подход, в соответствии с которым ориентация в профессиональной подготовке ложится на становление интегральной профессионально-личностной компетентности руководителя, определяющей его универсальную способность проектировать и реально обеспечивать новое качество профессиональной деятельности.

Менеджером спортивной отрасли может стать любой специалист, получивший менеджериальное образование, пришедший к руководящей должности в спортивное сооружение и вникнув в специфику отрасли. Только времени на это потратит больше, чем предварительно обучаясь. Методы и принципы маркетинга и менеджмента везде одинаковы. Однако будущего спортивного менеджера сразу учат применять их к спорту. Ведь то же понятие конкурента в спорте другое: конкурируют не просто спортивные клубы, а спортивные клубы и шоу-бизнес. Спорт – это всегда зрелище [4].

Разделение спортивной индустрии на различные рынки (рынок спортивных сооружений, рынок спортивных кадров, рынок спортивных услуг, рынок спортивных товаров, фитнес-индустрия и др.) диктует свои условия профессиональному образованию спортивных менеджеров, определяет системное мышление как основополагающее.

Таким образом, теория и методика менеджмент-образования пришла к необходимости совмещения личностно-ориентированного и компетентностного подходов в обучении будущих руководителей сферы физической культуры и спорта.

В большинстве работ по данной проблеме исследования подчеркивается значимость такой функции менеджера как организация. Она может быть выражена и в совершенствовании работы коллектива физкультурного учреждения, и развитии творческого потенциала сотрудников, повышении креативной активности, укреплении дисциплины. А если учитывать ранее указанную Программу развития отрасли и осуществление международных коммуникаций при проведении различного уровня спортивных мероприятий и налаживания международного спортивного сотрудничества, следует

включить в организаторскую функцию руководителя элемент дипломатической деятельности.

Эффективная мотивационная политика руководителя – несомненный фактор его успешности – способность мотивировать персонал на выполнение поставленных целей и задач для реализации управленческих решений, передав при этом сотрудникам свое видение проблемы. А, значит, раскрыта еще одна профессиональная компетенция, анализ ситуации и умение управлять человеческими ресурсами и адаптироваться к быстроменяющимся условиям внешней среды.

Особенности планирования спортивной деятельности и мероприятий, поиск источников финансирования мероприятий подобного рода (спонсорство и фандрайзинг в сфере физической культуры и спорта, составление смет спортивных мероприятий и др.) представляют функцию планирования в управленческом труде спортивного менеджера. Особенности всех специальных и общих функций менеджера, равно как и особенности их формирования у студентов – будущих менеджеров отражены в работах указанных авторов. Согласно их разработкам развитие навыка принятия управленческих решений и умение выстраивать систему обмена информацией являются связующим звеном в реализации управленческих функций руководителя сферы физической культуры и спорта.

Ряд ученых давно обращают внимание на управленческую систему спортивной отрасли в целом, которая имеет положительную динамику к изменениям. Менеджмент в наилучшей мере соответствует создавшимся социально-экономическим условиям, в которых оказалось отечественное физкультурное движение, его организационные структуры [2].

По мнению Т.Э. Кругловой и В.Б. Мяконькова, управленческое образование в России, находясь на этапе становления в отличие от зарубежных аналогов, сталкивается с некоторыми проблемами. Это и недооценка духовного развития личности, которая теряется среди гонки за приобретением практических умений и навыков; и слабая практическая интеграция приобретаемых знаний; и неспособность или нежелание некоторых образовательных учреждений отойти от традиционных методов обучения, что затрудняет их управленческую подготовку для будущей работы в современных предприятиях; и, наконец, слабая дифференциация спортивного менеджмента от менеджмента в классическом понимании, а это требует структурной перестройки учебного процесса в вузе с включением новых образовательных программ по менеджерской подготовке специалистов для сферы физической культуры и спорта.

Попытки решить эту проблему предприняты многими учеными, такими как Зубарев Ю.А., Зенкова Т.А., Жолдак В.И., Круглова Т.Э, Митин Е.А., Несытов, Д.Е., Перевезин И.И., Пономарев Г.Н., Серeda А.Ю., Шансков М.А. и другие. Научное сообщество сегодня, исходя из высокого инновационного потенциала физкультурного образования и специфических особенностей менеджмента физкультурных и спортивных организаций, ищет новые педагогические направления в методологии и методике развития профессиональной компетентности руководителя подобных учреждений. Особую ценность в этом направлении имеют работы авторов, рассматривающих структуру личностной психологии и социально-психологические аспекты развития профессиональной компетентности руководителя-тренера.

Новые государственные механизмы управления, новые рыночные условия, новые потребности общества и самой отрасли физическая культура и спорт привели к необходимости проведения изменений в системе образования, ознаменовавшихся внедрением нового образовательного подхода.

Литература

1. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. / <http://www.rg.ru/>
2. Какузин, В.А. Спортивное предпринимательство: Учебн. пособие / В.А. Какузин. – Малаховка, 1998. – 105 с.
3. Кошаев, М.Н. Социально-культурные услуги отрасли «физическая культура и спорт» – формы, мотивы и потребности / М.Н. Кошаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 21. – С. 30-32.
4. Малыгин, А. Профессия: спортивный менеджер / А. Мылагин // Профессия в вопросах и ответах. – 2010 / <http://www.ecsocmen.hse.ru>
5. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие / И.И. Переверзин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
6. Сейранов, С.Г. Управленческие отношения в сфере физической культуры и спорта в условиях перехода к рыночной экономике: Автореф. ... дисс. д-ра пед. наук / С.Г. Сейранов. – СПб, 1995 – 46 с.
7. Сулейманова, С.Р. Организационно-правовые и методические аспекты совершенствования процесса подготовки будущих спортивных менеджеров в условиях физкультурного вуза / С.Р. Сулейманова, А.Г. Мастеров // Вестник Евразийской академии административных наук. – 2013. - №1(22). - С.116-121.
8. www.gosprogrammy.gov.ru

ПРИЧИНЫ НЕДОСТАТОЧНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Чертихина Н.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлены результаты анкетного опроса студентов относительно их позиции по поводу участия в студенческих научных конференциях. Предлагаются пути преодоления недостаточной активности студентов ФГБОУ ВПО «ВГАФК» в научно-исследовательской работе.

Ключевые слова: научно-исследовательская работа, конференции, студенты, анкетирование.

THE REASONS OF STUDENTS' INSUFFICIENT ACTIVITY IN RESEARCH WORK

Tchertikhina N.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The article presents the results of students' questionnaire concerning their position according to participation in student's scientific conferences. The ways of overcoming our students' insufficient activity in research work are offered.

Keywords: research work, conferences, students, questioning.

Введение. Научно-исследовательская деятельность студентов является одним из важнейших средств повышения качества подготовки и воспитания специалистов с высшим образованием, способных творчески применять в практической деятельности новейшие достижения научно-технического прогресса [2]. Научно-исследовательская деятельность позволяет наиболее полно проявить индивидуальность, творческие способности, готовность к самореализации личности, как педагога профессионального обучения, так и его воспитанника. Несмотря на обширную нормативно-правовую базу в данной области, развитие методологии и методики исследовательской подготовки в высшей школе, на деле данному виду деятельности уделяется недостаточно внимания. Необходимо уделять внимание вопросу о готовности студентов к научно-исследовательской деятельности. Процесс исследования индивидуален и является ценностью как в образовательном, так и в личностном смысле, поэтому необходимо совершенствовать подходы к научно-исследовательской работе, для того что бы сделать этот процесс наиболее интересным и продуктивным [1,3].

Интересен тот момент, что обучаясь в вузе, многие студенты не только мало внимания уделяют науке, но даже и представления не имеют об исследовательской работе ФГБОУ ВПО «ВГАФК». Казалось бы, где как не в академии процветать науке. Однако студенты не особенно торопятся реализовать свой потенциал. Возникает вопрос: чем так непривлекательна исследовательская работа? И почему в научных конференциях принимают участие единицы студентов?

Целью данного исследования является выявление причин низкой активности студентов ФГБОУ ВПО «ВГАФК» в отношении научно-исследовательской деятельности.

Методика исследования. Для реализации поставленной цели нами был проведен анкетный опрос студентов первого, второго и четвертого курсов Волгоградской государственной академии физической культуры. Всего было опрошено 100 респондентов.

В начале анкеты студентам необходимо было указать номер своей группы и возраст. Таким образом, в анкетировании приняли участие 28 студентов первого курса, 69 – второго и 3 студентки четвертого курса в возрасте от 16 до 22 лет.

Результаты и их обсуждение. Из числа опрошенных студентов 86% никогда не принимали участие в студенческих научных конференциях. 10% студентов принимали участие в качестве слушателей, это в основном были бывшие ученики медицинских колледжей кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, и всего лишь 4% респондентов принимали непосредственное участие в конференциях, готовили доклад, мультимедийное сопровождение и выступали перед публикой.

Из числа студентов никогда не принимавших участие в конференциях большая часть 35%, основной причиной этого указали отсутствие информации о возможности осуществления научно-исследовательской работы в нашем вузе. 22% опрошенных отметили, что они ничего не слышали про студенческие научные конференции и 13% вообще не знали, что подобные конференции проводятся в нашем вузе. 22% респондентов указали, что им не интересна научно-исследовательская работа. 21% учеников отметили, что хотели бы попробовать выступить на научной конференции, но им этого, к сожалению никто никогда не предлагал. 13% опрошенных указали, что они не выступают на студенческих научных конференциях, так как испытывают страх при выступлении перед большой аудиторией людей, 11% студентов считает, что комиссия сочтет их доклад глупым и неинтересным, и 7 человек опрошенных отметили, что они не выступают по той причине, что у них нет единомышленников среди одноклассников, а одни начинать научно-исследовательскую деятельность они не хотят.

На вопрос «Хотите ли вы принять участие в студенческой научной конференции?» 57% респондентов ответили «нет», и 43% дали положительный ответ. Стоит заметить, что среди последних наибольшую часть составляли студенты первого курса. По каким-то причинам, становясь старше и квалифицированнее, желание заниматься научно-исследовательской деятельностью у учеников постепенно угасает.

На вопрос «Любите ли вы выступать перед многочисленной аудиторией людей» 60% опрошенных дали отрицательный ответ. И лишь 40% респондентов ответили «да».

Далее студентам предлагалось указать, что, по их мнению, вызывает затруднения при подготовке выступления к научной конференции. 32% опрошенных наиболее трудным этапом отмечают проведение исследования. 27% указывают, что сложнее всего ответить на вопросы публики после выступления, 21% указали, что им трудно вообще выступить перед публикой, 12% отметили трудность в написании самого доклада на 5-6 листах, 11% испытывают затруднение при поиске интересной темы для доклада, и 9% затрудняется подготовить мультимедийное сопровождение к докладу.

Заключительным вопросом мы выясняли, кто же, по мнению студентов, должен мотивировать их к участию в студенческих научных конференциях. Большинство опрошенных 45% считают, что студент сам должен быть в первую очередь заинтересован в этом, 35% отмечают, что мотивировать их должны преподаватели по различным дисциплинам, и 25% основным в мотивировании студентов к выступлениям отметили кураторов групп.

Заключение. Из всего вышеизложенного можно сделать несколько выводов:

1. Научно-исследовательская работа это сложный компонент учебной работы, который включает в себя совокупность мотивационной сферы студента, обеспечение которой берет на себя педагог.

2. Существуют недоработки в информационном обеспечении студентов по поводу проведения научных конференций. Зачастую, бездействие студентов основывается не на их незаинтересованности, а попросту на незнании о существовании и сроках проведения научных конференций.

Предлагаем следующие пути решения сложившихся проблем:

Во-первых, необходимо заранее, в начале учебного года, утверждать конкретные сроки проведения студенческих научных конференций, то есть составлять своеобразный календарь студенческих научных конференций на год в рамках вуза и размещать его на сайте ВГАФК, на стендах каждой кафедры.

Во-вторых, для того чтобы информация о предстоящих научных конференциях лучше доводилась до студентов, мы предлагаем создать специальный стенд с одноименным названием «Конференции», на котором разместить календарь всех проводимых конференций на ближайший учебный год, тем конференций, их уровень, возможность получения вознаграждения за успешное выступление, и другую необходимую информацию. Считаем, что разместить данный стенд следует рядом с расписанием (так как это один из наиболее обращаемых на себя внимание студентов стенд).

В-третьих, необходимо тщательнее организовывать работу студенческих научных кружков на каждой кафедре.

Хочется верить, что в ближайшее время положение будет постепенно меняться в лучшую сторону и исследовательская деятельность станет приоритетной областью.

Литература

1. Долговицкая, Т.А. Основные виды исследовательской подготовки учителя в современной высшей школе / Под ред. Т.Б. Гребенюк, С.М. Конюшенко. – Калининград: Изд-во КГУ, 2004. – С. 10-14.

2. Коточигова, Е.В. Оценка мышления педагога образовательного учреждения / Е.В. Коточигова // Ярославский психологический вестник. Вып.2. – Ярославль, Издательство «Российское психологическое общество», 2000. – С. 85-88.

3. Никитина, Е.Ю. Научно-исследовательская деятельность учащихся / Е.Ю. Никитина // Эвристическое образование: материалы 9-й региональной конференции. – Ставрополь, 2006. – С. 87-90.

ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА

ПРАВИЛА ПУБЛИКАЦИИ

в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»

Журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка» публикует теоретические и экспериментальные работы, содержащие информацию о методических разработках и путях их использования, обзоры научных исследований, рецензии на монографии и другие публикации, в соответствии со следующей рубрикацией:

- Теория физического воспитания и спортивной тренировки,
- Методика и педагогические технологии физического воспитания и спортивной тренировки.
- Вопросы адаптивной физической культуры
- Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки,
- Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки,
- Менеджмент в сфере физической культуры и спортивной тренировки.
- Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта,

- Краткие сообщения.

Статья должна содержать:

- Название статьи;
- И.О. Фамилии авторов;
- Полное название организации
- Аннотация к статье – не более 10 строк;
- Ключевые слова;
- Название статьи на английском языке;
- И.О. Фамилии авторов на английском языке;
- Полное название организации на английском языке;
- Аннотация на английском языке – не более 10 строк;
- Ключевые слова на английском языке;
- Для исследовательских работ рекомендуются следующие разделы статьи: введение, методика исследования, результаты и их обсуждение, заключение (выводы), список литературы, использованной в статье.
- Объем рукописи, включая список цитируемой литературы (не более 10 наименований), не должен превышать 10 страниц для теоретических работ и 8 страниц для исследовательских работ. Краткие сообщения и методические работы – 4-5 страниц.
- К статье прилагаются: сведения об авторе (почтовый адрес, E-mail, Ф.И.О., специальность, ученое звание или ученая степень, место работы, должность); рецензия на статью, подписанная доктором наук из числа членов редакционной коллегии журнала; распечатка с сайта www.antiplagiat.ru с информацией о процентном показателе заимствований в данной статье.
- Каждый рисунок (не более 3) должен иметь объяснения значений всех компонентов рисунка, свой порядковый номер, название, расположенные под рисунком. В тексте на него дается ссылка. Сокращения слов в рисунках не допускаются.
- Каждую таблицу (не более 3) следует снабдить порядковым номером и заго-

ловком, расположенным над таблицей. Все графы в таблице должны иметь заголовки с прописной буквы, сокращения слов в таблице не допускаются. Таблицы ориентируются по вертикали.

- Цитируемая в статье литература (автор, название, место издания, год издания, страницы) приводится в виде списка в конце статьи по алфавиту. В тексте статьи ссылка на источник делается путем указания в квадратных скобках порядкового номера цитируемой статьи [1].

- Рукописи, не принятые в печать не возвращаются.

- Статья предоставляется в виде файла формата MS Word (*.doc) и одного экземпляра распечатки. Рукописный вариант должен быть подписан всеми авторами.

- Рукопись печатается через 1,5 интервала на листах формата А4 с полями 25 мм. Все страницы рукописи, включая таблицы и иллюстрации, должны быть пронумерованы. Функция «автоматическая расстановка переносов» должна быть включена. При наборе текста используются шрифты Times New Roman – 12 pt и Symbol. Формульные выражения выполняются только в «Редакторе формул».

- Рисунки выполняются в графических редакторах и представляются в виде черно-белых графических файлов формата *.jpg с разрешением 300x300 dpi.

- Все иллюстрации сопровождаются подрисуночными подписями, включающими в себя номер, название иллюстрации и при необходимости – условные обозначения.

Научное издание

Научно-методический журнал
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

№ 1 (7) – 2014 год

Ответственный редактор
Вершинин М.А.

Редакторы:
Бабашев А.Э., Бганцева И.В.

Подписано в печать 01.04.2014 г.
Формат 210x294. Объем 14,6 п.л.
Тираж 1000 экз. Заказ № _____.

ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры»
400005, Волгоград, пр. Ленина, 78