

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**

1 (15) – 2016  
СОДЕРЖАНИЕ

## **Научно-методический журнал**

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

ISSN 2311-8776

Подписной индекс  
в объединенном каталоге  
«Пресса России» – 41410

Учредитель:  
ФГБОУ ВО «Волгоградская  
государственная академия  
физической культуры»

Главный редактор:

д.п.н., профессор  
ФОМИНА Н.А. (Волгоград)  
Тел. (8442) 23-91-57

Заместители  
главного редактора:

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

Редакционная  
коллегия:

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

## **Методика и технологии физического воспитания и спортивной тренировки**

- Бабахин А.В., Фомина Н.А. Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста в США ..... 5
- Брюханов Д.А., Колесниченко Е.Н. Игра как фактор мотивации юных гребцов ..... 10
- Вершинин М.А., Вандышев С.В. Современные тенденции построения системы отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки ..... 14
- Горячева Н.Л., Лалаева Е.Ю., Андреев Т.А. Зависимость технической подготовки акробатов-прыгунов от уровня развития скоростно-силовых качеств ..... 19
- Дужак О.И., Фомина Н.А. Эстрадный танец как средство физического воспитания школьников ..... 21
- Петров Н.Ю. Анализ адекватности антидопинговых санкций ИААФ в преддверии игр XXXI Олимпиады ..... 25
- Петров Н.Ю., Саватенков В.А., Грошев В.В. Программа подготовки к марафону для бегунов-любителей ..... 31
- Погорелова О.В., Барабанкина Е.Ю. Скоростно-силовая подготовка спринтеров РУДН на основе оптимального распределения объемов тренировочных нагрузок в годичном цикле ..... 34
- Саватенков В.А., Петров Н.Ю. Взаимосвязь достижений в беге на длинные и сверхдлинные дистанции в юношеском, юниорском и взрослом возрасте ..... 40
- Чёмов В.В., Алферов А.И. Индивидуализированный подход к построению тренировочного процесса прыгуний в длину ..... 44

## **Вопросы адаптивной физической культуры**

- Ряпина В.О. Особенности морфофункционального состояния усеченной конечности спортсменов инвалидов, занимающихся футболом ..... 50

## **Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки**

- Горбанева Е.П., Штода М.Л., Есаулов М.Н., Платонова Е.Ю. Уровень здоровья студенческой молодежи различных вузов Волгограда и Москвы ..... 54
- Сазонова И.М., Шалаева И.Ю., Мезенцев М.В. Особенности использования закалывающих процедур в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста ..... 58
- Таможникова И.С., Таможников Д.В., Неретин А.В. Влияние систематического применения гипоксических гиперкапнических тренировок на динамику общей и специальной работоспособности у спортсменов футболистов ..... 63

## **Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки**

- Васильева Ж.В. Организация работы с лексикой специализации «Адаптивная физическая культура» в русле ассоциативного подхода ..... 67
- Орлан И.В. Баскетбол как социокультурное явление ..... 75
- Савва Н.Б. Развитие сенсорной культуры у студентов спортивного вуза ..... 77

д.п.н., профессор  
**МАКСИМЕНКО Г.Н.** (Луганск)  
 д.п.н., доцент  
**МАКСИМОВА С.Ю.** (Волгоград)  
 д.п.н., профессор  
**СЕРИКОВ В.В.** (Волгоград)  
 к.п.н., доцент  
**СЕРГЕЕВ В.Н.** (Волгоград)  
 д.б.н., профессор  
**СОЛОПОВ И.Н.** (Волгоград)  
 д.п.н., профессор  
**СИВОХИН И.П.** (Казахстан)  
 д.п.н., профессор  
**СУЧИЛИН А.А.** (Волгоград)  
 д.п.н., профессор  
**ФОМИЧЕНКО Т.Г.** (Москва)  
**Ответственный редактор:**  
 к.п.н., доцент  
**ПРОПИСНОВА Е.П.**  
 Тел. (8442) 23-66-85  
**Редакторы:**  
**ГОРБАЧЕВА В.В.,**  
**КИРИЛЛОВА Е.Б.,**  
**ВАСИЛЬЕВА Г.В.**  
**Адрес редакции:**  
 400005 г. Волгоград, пр. Ленина, 78  
 Тел. (8442) 23-66-85

### **Менеджмент в сфере физической культуры и спорта**

<b>Губина Е.М., Кузнецова А.С. Эффективное функционирование спортивно-образовательных учреждений в современных условиях .....</b>	80
<b>Перфильева И.В., Чернявская Е.Ю. Оценка финансового обеспечения в сфере физической культуры и спорта .....</b>	84
<b>Степанян В.М. Опыт взаимодействия кафедры гостиничного и туристического менеджмента с потенциальными предприятиями-работодателями .....</b>	88

### **Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта**

<b>Клиновская Е.В., Макаренко Т.М. Влияние модернизации высшего образования на особенности подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта .....</b>	92
<b>Колчина Т.Ф. Особенности использования интернет-ресурсов при обучении грамматике иностранного языка студентов-спортсменов .....</b>	95
<b>Люсова О.В. К вопросу о диагностике универсальных учебных действий на уроках физической культуры у обучающихся на этапе начального общего образования .....</b>	99
<b>Рудаскова Е.С., Зубарева Е.В. Формирование ключевых компетенций у студентов вуза физкультурного профиля в процессе преподавания анатомии человека .....</b>	106
<b>Широбакина Е.А., Хованская Т.В., Стеценко Н.В. К вопросу о необходимости введения дисциплины «Основы профессиональной работы в MS OFFICE» в учебный процесс бакалавров по направлению Физическая культура .....</b>	111

### **От редакции журнала**

<b>Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» .....</b>	116
---	-----

# **МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В США**

**Бабахин А.В.**

**Спортивная организация «International Gold Gymnastics», Таллахасси, США**

**Фомина Н.А.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматриваются популярные в США программы физического развития детей раннего и дошкольного возраста, направленность их содержания, особенности педагогической работы с детьми в государственных и частных учебных заведениях и спортивных организациях, финансирования дошкольного образования. Затрагиваются вопросы сотрудничества российских и американских ученых по реализации программ физического воспитания дошкольников.

**Ключевые слова:** дети раннего и дошкольного возраста, программы физического развития, сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика.

## **THE FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF TODDLERS AND PRESCHOOL CHILDREN IN THE USA**

**Babakhin A.V.**

**International Gold Gymnastics Sports Organization, Tallahassee, the USA**

**Fomina N.A.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article reviews the physical development programs for toddlers and preschool children in the USA; their essential content; peculiarities of teaching children in public and private educational institutions and sports organizations; financing of preschool education system. The paper touches upon the collaboration of Russian and American researchers on the implementation of preschool children physical education programs.

**Keywords:** toddlers and preschool children, physical development programs, role-play rhythmic gymnastics.

Учеными США проведены многочисленные исследования, результаты которых подтверждают гипотезу о двигательной деятельности как ведущей в процессе развития детей дошкольного возраста, в том числе психомоторного, интеллектуального и эмоционального и о незаменимом вкладе в этот процесс целенаправленного физического воспитания.

Результаты медико-биологических исследований подтверждают необходимость физической активности детей раннего и дошкольного возраста для нормального развития опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем организма. Малоподвижный образ жизни, в эти важные для развития ребенка годы, отрицательно влияет на общее состояние здоровья во взрослом возрасте, формируя с ранних лет склонность к избыточному весу и даже ожирению [1; 4].

Исследования показали, что возраст до 7 лет является решающим в аспекте формирования отношения к физической тренировке и желанию осваивать новые физические упражнения и виды двигательной активности. Полученные данные свидетельствуют о том, что дети уже в восьмилетнем возрасте принимают до 70% решений, касающихся их участия или неучастия в различных видах физической активности на основании субъективно оцениваемого ими уровня собственной физической подготовленности. Уже в дошкольном возрасте ребенку необходимо освоение широкого круга двигательных умений и навыков, поскольку для его оптимального эмоционального развития требуется уверенность в себе, отсутствие чувства одиночества [1; 5].

Таким образом, физическое воспитание является важнейшим аспектом в целостном процессе воспитания дошкольников, поэтому важно организовать этот процесс так, чтобы развивались не только физические качества, двигательные умения и навыки, но и формировалось позитивное отношение к физическим упражнениям и здоровому образу жизни [8].

Основными аспектами программы дошкольного физического воспитания в США считаются: формирование психомоторных навыков, подвижные игры, гимнастика, танцы, физическая подготовленность, игры на воде.

В государственных школах США в настоящее время особое внимание уделяют организации групп обучения и воспитания дошкольников до 4-х лет. Эти группы рассчитаны на детей из малоимущих семей (как и большинство государственных программ). Однако американские специалисты полагают, что работа в этом направлении ведется медленно и во многом неудовлетворительно. Лишь в некоторых штатах при школьных округах организованы такие группы младших дошкольников. К тому же крайне низок государственный уровень их финансирования [1; 4].

Стоимость качественно эффективной программы по физическому воспитанию составляет в год на одного ребенка 5000 долларов, при этом государственные субсидии равны всего лишь 1000-2300 долларов. По мнению Дж. Шугармэна, одного из инициаторов программы «Хэд Старт», решение проблемы финансирования дошкольных программ можно осуществить за счет повышения подоходного налога всего лишь на 0,3%. «В этом случае в течение 5 лет, – указывает Дж. Шугармэн, – будет накоплено 20 млрд. долларов» [1]. Но пока это остается теоретическим заключением.

В связи с отсутствием должной организации физического воспитания на государственном уровне и недостаточным государственным финансированием, частные спортивные организации уделяют больше внимания раннему физическому развитию детей.

Большой популярностью в США пользуются программы физического воспитания дошкольников под названием «Джимбори» и «Уотер-Бейби». Центры «Джимбори» расположены фактически на территории всех штатов, тем не менее, их число продолжает расти.

В этих центрах занимаются дети раннего возраста (от 3 месяцев) и младшие дошкольники (до 4-х лет) вместе со своими родителями. Центры «Джимбори» имеют прекрасное и, что важно, полностью безопасное оборудование, с помощью которого дети получают начальную базовую двигательную подготовку.

В ходе реализации программы «Уотер-Бейби» детей в возрасте до 3 лет учат играть в воде и не бояться ее, при этом задача обучения плаванию не ставится.

Одной из разновидностей частных программ физического воспитания дошкольников являются занятия, организатором которых выступает Союз Молодых Христиан и Союз Молодых Христианок. Эти организации имеются во многих странах мира: США, Корея, Канада, странах Латинской Америки, Японии. Занятия с детьми дошкольного возраста (в том числе по физическому воспитанию) часто организуются при различных религиозных центрах [1; 4].

В нашей частной спортивной организации «International Gold Gymnastics» ("IGG"), расположенной в городе Таллахасси, административном центре штата Флорида, открыты группы физической подготовки для дошкольников, начиная с 12 месяцев от рождения до 5-6 лет, то есть до поступления в школу. На сегодняшний день из 400 занимающихся в организации гимнастов треть составляют малыши, не достигшие школьной зрелости. Эти дети требуют особого внимания педагогов и, конечно, специфического содержания занятий, учитывающих возрастные особенности малышей [10].

Поэтому уровень профессиональной подготовки тренеров-воспитателей, работающих с детьми дошкольного возраста, является одним из важнейших аспектов педагогического процесса. Анализ специальной научно-методической литературы показал, что в США, как и в большинстве стран, в государственных дошкольных учреждениях занятия по физическому воспитанию ведет основной воспитатель.

Профессиональная подготовка воспитателя осуществляется в специальных учебных заведениях или на педагогических факультетах. Так, например, в США существует обучающий курс для воспитателей детских садов, в ходе которого, в течение 2 лет будущие специалисты проходят подготовку для работы с дошкольниками. Физическое воспитание является в этих учебных заведениях одним из предметов изучения [4].

Это, однако, не касается частных учреждений, в особенности детских игровых и оздоровительных центров, тем более спортивных организаций, где занятия с детьми ведут дипломированные специалисты по физическому воспитанию.

Специалистов общепедагогического профиля по работе с детьми дошкольного возраста готовят в педагогических колледжах. Помимо этого, студенты университетов, а именно факультетов физического воспитания, по желанию могут выбрать курс «Обучение физическому воспитанию в начальной школе», в рамках которого они получают необходимые знания и умения по работе с детьми раннего и дошкольного возраста.

Программы занятий с детьми раннего и дошкольного возраста разнообразны, но базой для них являются рекомендации известного в США специалиста Патти Комары. Она владеет школой гимнастики в Дайер, штат Индиана, с 1969 года. За это время выпустила более 80 учебных DVD-дисков и написала программы для детей дошкольного и школьного возраста по гимнастике и танцам: «Tumblebear Gym» – программы для детей школьного возраста – «Gym Bears», «Yoga Bears», «Cheer Bears» и др.

В нашей спортивной организации «International Gold Gymnastics», ориентированной на занятия общей и спортивной гимнастикой, широко используется программа Патти Комары «Tumblebear Gym». Это программа дошкольной гимнастики. Патти реализовала эту программу более 4000 спортивных залов по всей территории США и 40 зарубежных стран. Программа по гимнастике предназначена для детей, начиная с 6 месяцев до пяти лет, и имеет многочисленный положительный опыт физического развития дошкольников. Автор программы считает, что это приятный опыт для каждого ребенка как физический, так и психический, и социальный. В программу включается микс музыки и различных направлений гимнастики (акробатика, батут и др.), используются разнообразные дополнительные предметы, такие как ленты, обручи, мячи и

воздушные шары. Автором разработаны учебные темы, такие как «Неделя динозавров», «Голливуд неделя», «Неделя Космического пространства» и др. [9; 10].

Для детей 3-4 лет программа «Tumblebear Gym» предполагает непосредственное участие родителей в процессе занятий. Это помогает детям развивать уверенность в себе и способствует повышению их физических возможностей [9].

Гимнастика включает упражнения на равновесие, лазанье, кувырки, упражнения на перенос веса с одной части тела на другую, а также упражнения, способствующие развитию взрывной силы, например, прыжки.

Физическая подготовка является важнейшим разделом программы по физическому воспитанию дошкольников. Именно на этом начальном этапе дети должны всячески поощряться к физической активности, подвижным играм. При организации игровой деятельности дошкольников необходимо помнить, что правила игры должны быть простыми, а участие в них, вместе с тем, массовым. Игры соревновательного характера должны быть направлены на формирование у детей чувства взаимопомощи и сотрудничества, а основной акцент такой игры должен делаться на улучшение личных результатов, а не на обязательную победу над кем-либо [2; 6].

В дошкольном возрасте игра становится ведущей деятельностью ребенка. Специалисты утверждают, что игра является уникальной основой для физического, интеллектуального, психо-эмоционального и социального развития дошкольника. Значение игры признано педагогами всего мира. Как показывают результаты проведенного анализа специальных литературных источников, во всех странах программы по физическому воспитанию дошкольников включают подвижные игры, часто называемые свободными. Задача же педагога или тренера состоит в том, чтобы, не подавляя инициативу детей, направить игру в нужное русло. Этим взглядов придерживается большинство специалистов США [1; 4].

Так К. Беннет, американский ученый-исследователь, выделяет четыре основные ситуации, на которые должен опираться педагог, моделируя их в процессе игры: ситуации свободного выбора, ситуации проблемно-контролируемые, имитации, ситуации творческие. Каждой ситуации соответствуют определенные условия, в рамках которых она может быть лучше всего смоделирована – на игровой площадке, в спортивном зале. От воспитателя требуется различная степень активности в зависимости от ситуации.

Итак, ситуация свободного выбора лучше всего моделируется на открытых спортивных площадках, оснащенных безопасным инвентарем. Воспитатель предоставляет детям возможность самим исследовать и повторять произвольно выполняемые двигательные действия. Детям при этом предоставлена свобода выбора: они по желанию могут играть одни, в сотрудничестве с остальными или в компании своих друзей, но главное условие – самостоятельно.

Проблемно-контролируемые ситуации помогают ребенку познать движение в пространстве. При этом задача педагога – смоделировать проблему и всячески поощрять в каждом ребенке желание найти ее решение.

Ситуация имитации заключается в том, что дети имитируют как можно точнее те или иные двигательные действия, выполняемые педагогом. При этом педагог должен, разделив всех детей в соответствии с их возможностями на небольшие группы, соблюдать принцип индивидуального подхода, задавая в связи с этим детям адекватные задачи.

Еще одна ситуация, используемая педагогом для обучения дошкольников двигательным действиям, – это творческая ситуация. Педагог задает детям сложную задачу – выразить посредством движения то или иное понятие: к примеру, изобразить какое-либо чувство (радость, гнев, веселье и т.д.) или действие (игра на пианино, движения пловца и т.п.).

Помимо поддержания оптимального уровня контроля за действиями дошкольников, создания игровых ситуаций, по мнению американского педагога Дж. Клейна, большое методическое значение имеют несколько факторов:

- рациональная программа, учитывающая психофизиологические особенности детей дошкольного возраста;
- оптимальный по количеству состав групп дошкольников, позволяющий реально применять принцип индивидуализации;
- уровень профессионально-педагогической подготовки воспитателя.

Безопасность условий проведения физических тренировок имеет первостепенное значение. Оборудование, предлагаемое автором программы [8; 9], такое как батуты, маты, полосы препятствий, поролоновые ямы, различные турники и брусья, гимнастические бревна разной высоты, доставляет детям еще большее удовольствие и желание прийти и быть Tumblebear!

Кроме этого, программа предлагает акробатику для малышей от 5 до 8 лет, которая пользуется большим успехом у детей и родителей.

Целенаправленно занимаясь с раннего возраста по программе «Tumblebear Gym», более 50% детей продолжают занятия гимнастикой в школьном возрасте. Остальные выбирают для себя другие виды спорта.

Программа способствует овладению детьми важными двигательными умениями. Помимо контроля правильности выполнения движений, детей учат контролировать движения своего тела, с тем, чтобы изучаемые двигательные умения могли быть использованы в различных спортивных и бытовых ситуациях.

В ходе формирования психомоторных навыков детей знакомят с названием частей тела, их пропорциональными размерами. У них формируется визуальное восприятие (способность к визуальным наблюдениям, зрительная память и т.д.), слуховое и, наконец, кинестетическое восприятие.

Наряду с программой Патти Комары «Tumblebear Gym» в нашей организации с 2004 года используется российская программа по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике «В музыкальном ритме сказок» для детей дошкольного возраста, основанной на синтезе движения, музыки и сказочного сюжета [2; 3; 7]. Несмотря на русскоязычную версию музыкальных сказок, лежащих в основе сюжета занятий, американские дети прекрасно воспринимают их содержание и всецело отдаются сюжетно-ролевой игре, в ходе которой осваивают новые движения, закрепляют двигательные умения, учатся слышать музыку и эмоционально реагировать на ее нюансы. Детям близки по духу сказочные герои, в которых им приходится перевоплощаться по замыслу сценария занятия. Кроме физической нагрузки малыши получают эмоциональное удовольствие от музыки, ритмических движений, веселых сценических ситуаций. Они открывают для себя настоящий «Театр движений» [2; 3; 7]. Дети учатся выражать свои чувства, сопереживать героям сказки, оценивать нравственные поступки. Незаметно для себя, как бы опосредованно, в игре они осваивают достаточно сложные по координации связки и упражнения, тренируют память, внимание, восприятие, воображение и, наконец, мышление, то есть те познавательные процессы, которые лежат в основе интеллектуальной деятельности человека. Музыка, является дополнительным фактором воздействия на психофизическое состояние детей: создает благоприятный эмоциональный фон, обостряет психические процессы, организует двигательные действия [7]. Программа по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике помогает детям раскрепоститься, проявить собственное «Я», снять излишнюю тревожность, связанную с новой для них обстановкой спортзала, освоением новых гимнастических элементов [3].

Надо отметить, что для эффективной деятельности по физическому развитию дошкольников в наших спортивных залах создана безопасная среда, которая помогает

каждому ребенку справиться со страхами и неуверенностью при разучивании элементов, связанных с некоторым риском и опасностью травм. Родители также спокойны за своих малышей, тем более, что первые две недели занятий носят адаптационный характер и проходят с их непосредственным участием [10].

Таким образом, сотрудничество спортивной организации из США «International Gold Gymnastics» с российскими учеными из Волгоградской государственной академии физической культуры, авторами программы по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике, способствует расширению диапазона средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

### Литература

1. Авдеева, П. И. Физическая культура детей дошкольного возраста / П. И. Авдеева // Физическая культура. – 2005. – № 10.
2. Адлова, Е. В. Формирование выразительности движений в процессе музыкально-двигательной подготовки девочек 6-7 лет / Е. В. Адлова, С. Ю. Максимова, Н. А. Фомина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 7-11.
3. Адлова, Е. В. Интегрированное решение общеразвивающих, оздоровительных и учебно-тренировочных задач в процессе музыкально-двигательной подготовки девочек 6-7 лет на начальном этапе занятий художественной гимнастикой / Е. В. Адлова, Н. А. Фомина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12 (94). – С. 7-11.
4. Гуськов, С. И. О физическом воспитании дошкольников в зарубежных странах / Е. И. Дегтярева, С. И. Гуськов // Физическая культура. – 2004. – № 4.
5. Плешакова, О.И. Возможности оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста / О.И. Плешакова, Н.В. Седых, О.В. Чеботарева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. - № 4 (14). – С. 41-44.
6. Финогенова, Н.В. Влияние элементарно-спортивных игр на становление социально-значимых качеств дошкольников / Н.В. Финогенова, Д.В. Решетов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. - № 3 (13). – С. 39-43.
7. Фомина, Н. А. Музыкально-двигательное направление физического воспитания дошкольников / Н. А. Фомина, С. Ю. Максимова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 57-58.
8. Фомина, Н.А. Физическое воспитание ребенка-дошкольника в свете современных концепций детства / Н.А. Фомина, Н.И. Дворкина // Успехи современной науки. – 2016. - № 3. Том 1. – С. 26-29.
9. AmericanGymnast.<http://www.american-ymnast.com/agtc/index.php/2010/09/23/if-patti-komara-is-confused-about-ag-premier/>
10. <http://www.iggymnastics.com/>

## ИГРА КАК ФАКТОР МОТИВАЦИИ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ

Брюханов Д.А., Колесниченко Е.Н.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются вопросы, связанные с проблемами мотивации юных спортсменов к занятиям греблей на байдарках и каноэ. Изложен опыт, полученный в



ходе организации учебно-тренировочных занятий по гребле на основе использования игрового метода. Приведены примеры игр и игровых заданий, рекомендуемых к использованию в подготовке юных гребцов. Выявлены доминирующие мотивы к занятиям греблей на байдарках и каноэ у детей 10-12 лет.

**Ключевые слова:** гребля, байдарка, каноэ, игра, тренировка, мотивация.

## THE GAME AS A MOTIVATIONAL FACTOR FOR YOUNG ROWERS

**Bryukhanov, D.A., Kolesnichenko E.N.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article considers the questions connected with problems of motivation of young athletes to practice kayaking and Canoeing. The experience gained during the organization of training sessions in rowing based on the use of game method. Examples of games and games recommended for use in the training of young rowers. Identified the dominant motives for doing kayaking and Canoeing in children 10-12 years.

**Key words:** rowing, kayak, canoeing, game, training, motivation.

Повышение массовости различных видов спорта, привлечение современных подростков к занятиям спортом являются одними из приоритетных задач современного общества. Наша региональная система подготовки гребцов в настоящее время испытывает ряд проблем. Некоторые из которых напрямую зависят от слабой мотивированности детей к занятиям греблей. Изучение особенностей мотивации детей к занятиям гребным спортом является вполне актуальной проблемой теории и практики гребли на байдарках и каноэ. В специальной литературе имеется множество фактов, указывающих на эффективность использования игр в подготовке спортсменов различных специализаций [1; 2; 3; 5], однако в литературе по гребному спорту нет рекомендаций и данных по их использованию в тренировочном процессе гребцов. Устранение этого пробела делает нашу работу, несомненно, актуальной.

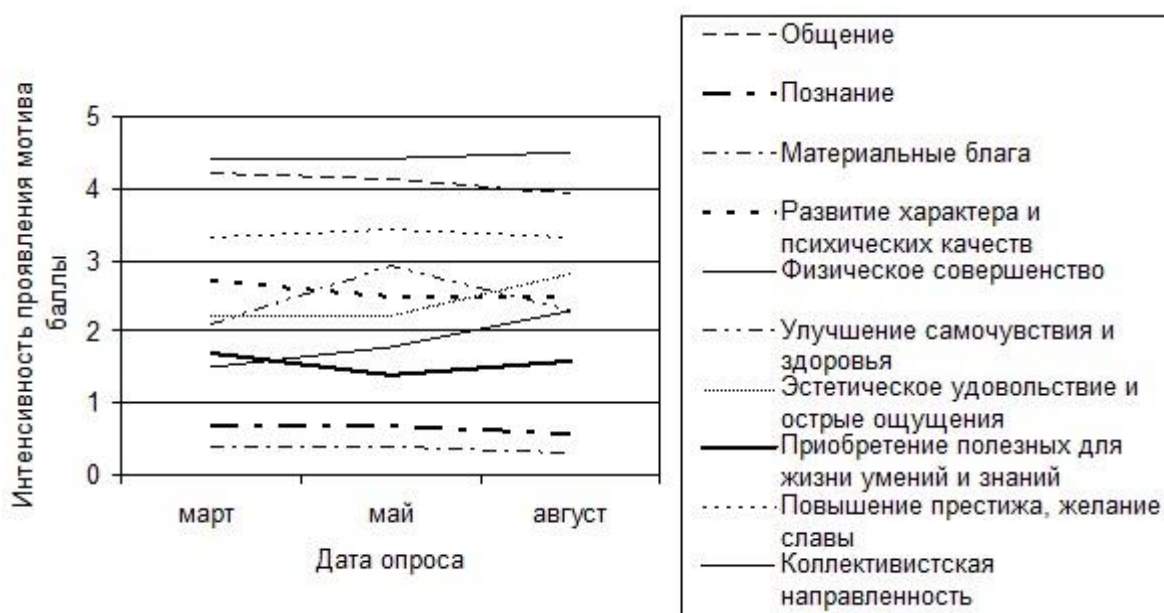
Исследование проводилось на базе ГКУ СДЮСШОР и ГАУ ВО ЦСП по гребным видам спорта г. Волгограда. В эксперименте приняли участие 30 подростков 10-12 лет, начинающих заниматься греблей на байдарках.

Первый этап нашего исследования был посвящен разработке и поиску игровых ситуаций, используемых в организации тренировочных занятий юных гребцов. На основе изучения литературных источников [4; 6; 7] и анализа практического опыта работы тренеров по гребле на байдарках и каноэ, нами был выявлен ряд игр рекомендуемых к применению и используемых в практике подготовки гребцов на байдарках. Многообразие этих игр простирается от четко организованных, ограниченными строгими рамками соревновательных правил, до спонтанно возникших игровых форм, правила которых весьма подвижны и ориентированы на возможности и возраст участников. Всего нами выявлено 28 игр и игровых заданий для использования при подготовке начинающих гребцов в экспериментальной группе [8].

Определение начального уровня мотивации подростков к занятиям гребным спортом нами проводилось по методике “Изучение мотивов занятий спортом”, разработанной В.И. Тропниковым. Полученные результаты мы обобщили на рисунках 1 и 2, где видно, что основными мотивами занятия гребным спортом подростков являются и в контрольной, и в экспериментальной группе мотивы общения и физического совершенствования.

После использования в течение двух с половиной месяцев в тренировочном процессе экспериментальной группы различных видов игровых ситуаций [8] мы провели повторное тестирование. В результате было выявлено, что основным мотивом занятия гребным спортом подростков являются в контрольной группе мотивы общения и физического совершенствования, а также мотив повышения престижа и авторитета. В экспериментальной группе на первое место выдвигаются мотивы коллективистской направленности, общения и физического совершенствования.

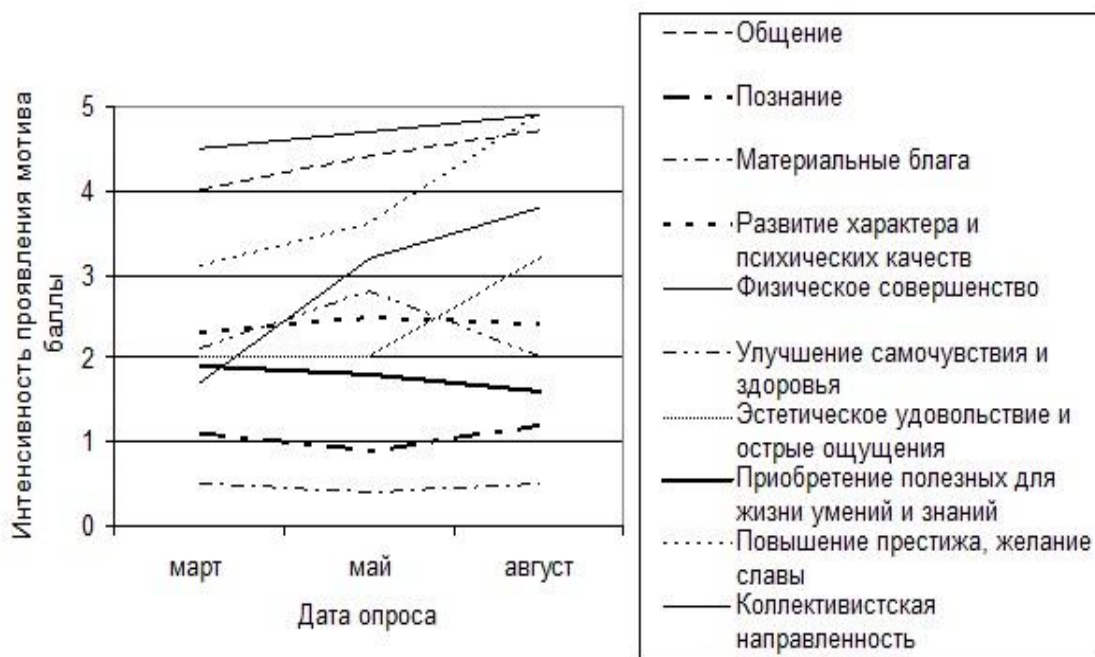
После шести месяцев проводимого эксперимента нами вновь проведено тестирование. Результаты оказались следующими: основным мотивом занятиями гребным спортом подростками в контрольной группе являются физическое совершенствование, общение, а также мотив повышение престижа и авторитета. В экспериментальной группе на первое место выдвигаются мотивы физического совершенствования, повышение престижа и авторитета, направленность к коллективизму (рис. 1, 2).



**Рис. 1. Динамика мотивации занимающихся контрольной группы**

Как видно из динамики изменения различных групп мотивов, направленность этих мотивов и в контрольной, и в экспериментальной группе не имеет каких-либо существенных расхождений. Однако в экспериментальной группе те же самые мотивы выражены более интенсивно, чем в контрольной группе (рис. 1, 2). Исключением является мотив “общение”, который у занимающихся экспериментальной группы к концу эксперимента показал прирост значимости от 4,0 до 4,7 баллов, а в контрольной группе снизил свои показатели с 4,2 до 3,9 баллов.

Вместе с тем необходимо отметить, что материальные блага не являются преобладающим мотивом занятий гребным спортом подростками ни контрольной, ни экспериментальной групп.



**Рис. 2.** Динамика мотивации занимающихся экспериментальной группы

Помимо исследования динамики мотивации подростков к занятиям гребным спортом, нами анализировалась посещаемость тренировок гребцами контрольной и экспериментальной групп. Так, на заключительном этапе эксперимента посещаемость гребцов экспериментальной группы, т.е. той в которой работа строилась на использовании игр, оказалась выше на 8,9%, чем в контрольной. За данный период в каждой группе было проведено 52 учебно-тренировочных занятия, которые в общей сложности посетили: в контрольной группе – 617 человека, а в экспериментальной группе – 676 человек. В процентном отношении от максимально возможного показателя посещаемости в 780 человек, посещаемость контрольной группы составила 79,1%, а экспериментальной – 86,7%. Разница в 7,6%, на наш взгляд, является результатом включения в работу экспериментальной группы игровых заданий.

### Литература

1. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста: учебное пособие / Т. П. Авдулова. – М.: Изд. центр "Академия", 2012. – 238 с.
2. Брюханов, Д. А. Совершенствование методики обучения гребле на байдарках и каноэ на основе использования комплекса специальных упражнений / Д. А. Брюханов, Д. С. Петров // Известия Сочинского государственного университета. – 2015. – № 2 (35). – С. 146–148.
3. Корнилов, Ю. П. Некоторые особенности методики развития быстроты в гребле на байдарках и каноэ / Ю. П. Корнилов, А. М. Гребенников, Д. А. Брюханов // Известия Сочинского государственного университета. – 2014. – № 4–2 (33). – С. 136–139.
4. Корольков, А. Н. Характеристика антропоморфологических показателей юных и молодых гребцов на байдарках и каноэ / А. Н. Корольков, Г. Н. Германов, Д. С. Зудилина, И. А. Сабирова, С. В. Седоченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 97–104.

5. Младенцева, О. А. Мотивы занятий спортивной деятельностью учащихся младших классов / О. А. Младенцева, Е. В. Тяглова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – №2 (8). – С. 63–66.

6. Овечкин, Д. Г. Занятия физическими упражнениями в воде для дошкольников / Д. Г. Овечкин, И. М. Сазонова // Начальная школа плюс До и После. – 2007. – № 11. – С. 79–80.

7. Сыграем в «охоту на лис»: по материалам зарубежной печати // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 30.

8. <http://volgak2.narod.ru/igryvlodke> Интернет-сайт Волгоградской школы гребли.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПОСТРОЕНИЯ СИСТЕМЫ ОТБОРА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Вершинин М.А., Вандышев С.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

На основе анализа научно-методической и специализированной литературы в статье представлены тенденции построения и реализации системы спортивного отбора и ориентации спортсменов в многолетнем процессе спортивной подготовки. В работе изложены теоретические положения, учет которых необходим при реализации спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** спортивный отбор, многолетний тренировочный процесс, этапы многолетней спортивной подготовки.

## **CURRENT TRENDS IN THE SELECTION SYSTEM AT VARIOUS STAGES OF LONG-TERM SPORTS TRAINING**

**Vershinin M.A., Vandyshev S.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

After carrying out the analysis of scientific and methodological literature and scientific papers the authors present the current trends of developing and implementing the sports selection and orientation system in the long-term process of sports training. The article contains some theoretical principles to be taken into consideration when implementing sports selection at different stages of sports training.

**Keywords:** sports selection, long-term training process, stages of the long-term sports training.

Прогнозирование индивидуальной успешности в спорте на всех этапах многолетнего тренировочного процесса осуществляется преимущественно с учетом имеющихся фенотипических свойств организма спортсменов, что снижает точность составляемых прогнозов. Низкая результативность прогнозов индивидуальной успешности соревновательной деятельности спортсменов объясняется двумя причинами. С одной стороны, она связана с недостаточной разработанностью сведений о наследственных спортивных задатках, необходимых для развития способностей в отдельных видах

спорта. С другой стороны, она объясняется малой осведомленностью основной части тренерского состава об уже имеющихся данных спортивной генетики [1].

На начальных этапах спортивного отбора и ориентации прогнозирование будущей успешности спортсмена считается невозможным, так как игнорируются генетические маркеры, позволяющие оценить природные задатки спортивных способностей в любом возрасте.

На этапе специализации при составлении прогнозов учитываются главным образом показатели тренировочной эффективности и успешность соревновательной деятельности за последние 2–3 года. Однако этого недостаточно, так как игнорируются особенности генетической нормы реакции, ограничивающие возможный будущий уровень спортивных достижений каждого отдельного спортсмена.

На этапе спортивного совершенствования в большей мере учитываются унаследованные индивидуально-типологические особенности спортсменов, но не оценивается характер тренируемости спортсменов, лимитирующий сроки и степень адаптации к избранной спортивной специализации.

По мнению К.Н. Степина [7], современная система отбора, неразрывно взаимосвязанная с многолетним тренировочным процессом, должна подразделяться на три этапа. Первый из них относится к начальному отбору для занятий спортом вообще, и поэтому вполне может именоваться всесторонним. Его цель – определение уровня двигательной подготовки всех здоровых детей, желающих заниматься спортом, и антропометрических показателей строения их тела, в том числе определение отклонений от возрастной нормы. Акцент занятий в данный период должен делаться на всестороннее развитие всех двигательных способностей; заботу о всестороннем физическом развитии; улучшение здоровья и ограничение или устранение отклонений от нормы. Ранее о начальном этапе отбора высказались Г.Н. Ковальчук [5] и И.Ю. Радчич [6], утверждая, что на начальном этапе спортивного отбора, в первую очередь, нужно ориентироваться на стабильные признаки. В большей мере этим требованиям отвечают морфологические характеристики. Научные исследования [4; 8] показали, что отбор, проведенный в период набора в группы начальной подготовки, а также после одного года занятий не дает необходимого эффекта. Только после 1,5–2 лет разносторонней предварительной подготовки начинает повышаться эффективность отбора.

Второй этап связан с соответствующим отбором. Он направлен на определенную группу спортивных дисциплин (отбор с позиций выявления приоритетных спортивных специализаций). Его цель – обеспечение отбора самых талантливых в двигательном отношении детей для соответствующих групп спортивных дисциплин на основе выявленных во время занятий (тренировок) различных способностей: двигательных (координационных и кондиционных), соматических, функциональных, психических и состояния здоровья. На этом этапе занятия должны быть направлены на дальнейшее развитие всех двигательных способностей, необходимых в данной группе спортивных дисциплин (специализаций).

На третьем этапе осуществляется специализированный отбор (конкретизация спортивной специализации). Его цель – определение специфических предрасположенностей, необходимых для конкретного вида спорта. Тренировочные занятия, проводимые в рамках этого этапа, должны учитывать соответствующие пропорции упражнений, направленных на развитие общей и специальной подготовки

Для систематизации критериев и унификации подхода к разработке системы отбора и ориентации подготовки спортсменов в многолетнем процессе определены теоретические положения [10]:

- одаренность определяется наследственно обусловленными задатками, которые касаются структурных, функциональных и психологических особенностей, определяющих деятельность и поведение человека;
- генетически обусловленные задатки характеризуются относительно малой изменчивостью, что повышает их прогностическую ценность. С другой стороны, тренировка и воспитательная работа способствуют их своевременному выявлению и целенаправленному совершенствованию. Таким образом, наследственный фонд функциональных возможностей организма может быть расширен в процессе многолетней подготовки спортсмена при надлежащей организации процесса тренировки, особенно в конкретном возрастном периоде развития;
- показателем одаренности является не только абсолютный исходный уровень развития того или иного качества, но и темпы прироста его под влиянием факторов внешней среды и правильной ориентации тренировки;
- на разных этапах многолетнего формирования спортивного мастерства изменяется значимость различных свойств и особенностей морфологического и функционального состояния спортсмена, определяющих его одаренность и успехи спортивного совершенствования. В связи с этим информативность отдельных критериев спортивного отбора и методов его проведения на разных этапах изменяется.

В настоящее время совершенствование спортивного мастерства в большей степени связано с решением проблемы эффективного управления тренировочным процессом [2; 3; 5; 6]. Для эффективного управления процессом подготовки спортсменов целесообразно построение моделей состояния спортсменов на этапах подготовки, в частности, моделей того состояния, которое позволяет добиваться высоких результатов и повышает врожденные возможности организма.

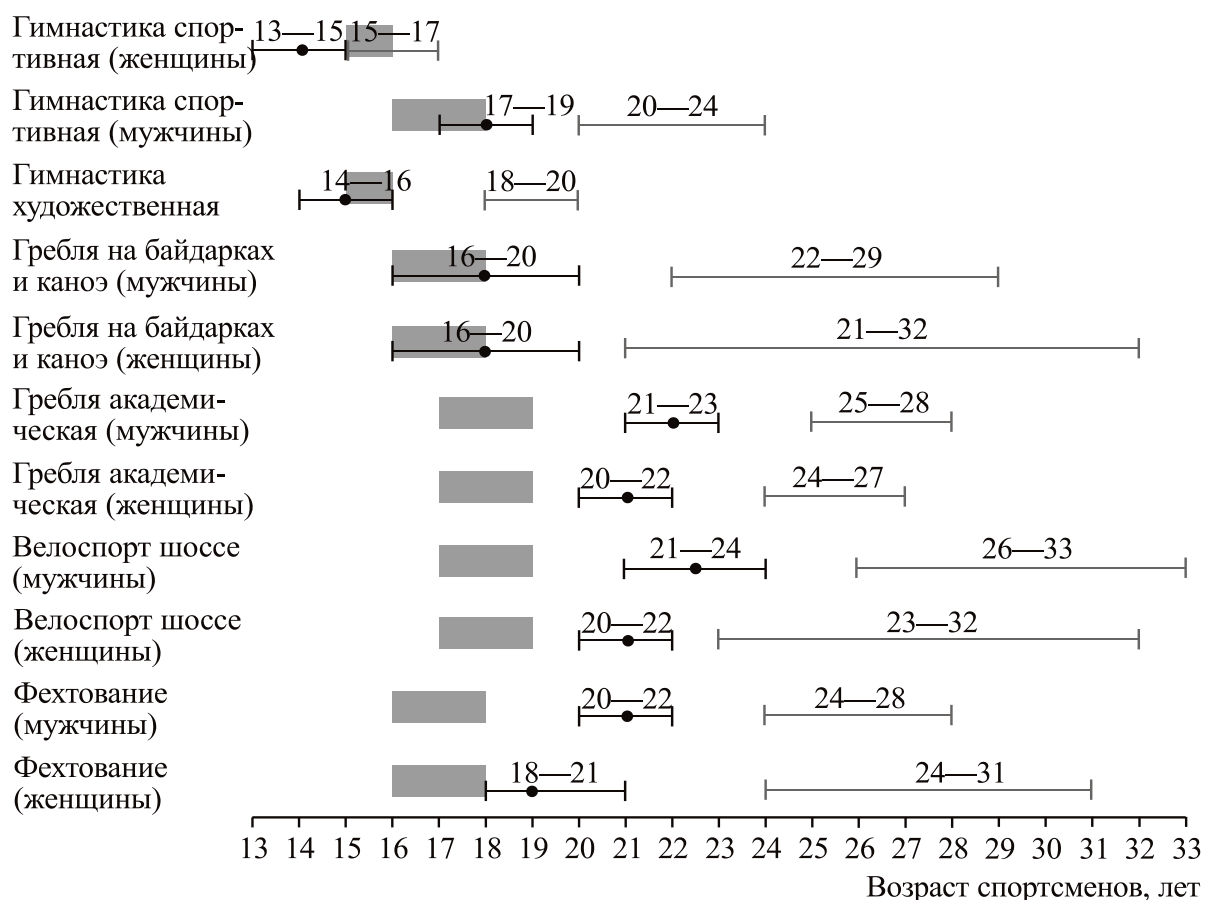
Некоторые авторы считают, что от возраста начала занятий зависит развитие потенциальных возможностей организма спортсмена, а на сроки формирования спортивного мастерства момент начала специализированной подготовкой. Чем раньше она начинается, тем дольше формируются качества, определяющие спортивное мастерство. Несмотря на неуклонное повышение уровня спортивных достижений, в настоящее время средние темпы освоения спортивного мастерства ускоряются [4].

Обосновать сроки спортивного отбора, спортивной ориентации и своевременной спортивной специализации, а также наметить эффективный прогноз и рационально спланировать процесс спортивного совершенствования позволяют исследования возрастных этапов спортивного мастерства. В дополнение к этому знание возрастных особенностей на каждом этапе позволяет уберечь юных спортсменов от форсированной подготовки и чрезмерной интенсификации тренировочных и соревновательных нагрузок. Теория и практика спортивной науки показывает нам, что очень многие из тех, кто достиг высоких результатов, уже, будучи взрослым, не демонстрировали одаренности в юном возрасте. Таким образом, чем тщательнее изучаются факторы, способствующие достижению спортсменами высоких результатов, тем в большей мере ученые убеждаются, в том, что каждый незаурядный спортсмен – это яркая индивидуальность. Да и к результатам одного и того же уровня они приходят разными методическими путями при различной, характерной только для них структуре подготовленности [6; 7; 8].

В данном аспекте интересными представляются исследования О.А. Шинкарук [10], в которых проводится анализ отбора и ориентации спортсменов в олимпийских видах спорта. Автор утверждает, что при построении подготовки, отбора спортсменов ближайшего резерва и их ориентации одним из критериев является оптимальный возраст демонстрации первых спортивных успехов на международной арене и достижения наивысших результатов. Во многих видах спорта именно возрастная зона данного уровня охватывает подростковый период, сопровождающийся диспропорцией в разви-

тии органов и систем, перестройкой эндокринного аппарата, что приводит к ухудшению протекания адаптационных процессов, снижению работоспособности, замедлению восстановительных реакций после тренировочных и соревновательных нагрузок.

В связи с проведением Первых Юношеских Олимпийских игр, которые прошли в 2010 г в Сингапуре, где в большинстве видов спорта возрастной диапазон участников приходился на 16–17 лет, обоснование данного критерия было актуальным. Анализ возраста спортсменов, принимавших участие в Первых Юношеских Олимпийских играх, и возраста начала демонстрации наивысших достижений спортсменами, которые уже достигли успеха в спорте и являются чемпионами или призерами Олимпийских игр, свидетельствует о несоответствии возрастной зоны участников Юношеских Олимпийских игр и начала демонстрации первых успехов в спорте высших достижений (рис. 1).



Примечание: — зона Юношеских Олимпийских игр; — зона первых успехов; — зона наивысших результатов.

**Рис. 1. Возрастные зоны демонстрации первых спортивных успехов и наивысших достижений спортсменами высокой квалификации и участников Первых Юношеских Олимпийских игр**

Кроме гимнастики, демонстрация первых серьезных спортивных результатов приходится на возраст 18–24 года, который не попадает в возрастную зону Юношеских Олимпийских игр. Это, в свою очередь, может привести к тому, что тренеры, форсируя подготовку юных спортсменов к этим соревнованиям, ставят под сомнение успешность

и длительную карьеру спортсмена на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Правильный отбор и ориентация подготовки позволит тренеру рационально построить тренировочный процесс и обеспечить эффективное выступление на соревнованиях с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Наши наблюдения позволили установить, что более ярко выше упомянутая проблема выражена в восточных единоборствах, в частности, в тхэквондо. Анализ итоговых протоколов Первенств России среди юношей 12–14 лет десятилетней давности выявил, что лишь 20% спортсменов, из числа участников соревнований тех лет, в настоящее время активно выступает на Чемпионатах страны и лишь 5% из них входят в состав сборной России. Этот факт говорит о том, что в погоне за медалями юношеских первенств тренеры готовы выводить на поединок спортсменов, начиная с достижения ими 7-летнего возраста. Спектр причин столь негативной ситуации может быть достаточно широк, начиная от банальных тренерских амбиций до достаточно жестких и порой завышенных требований ДЮСШ и СДЮШОР к выполнению спортивных разрядов и завоеванию призовых мест на уровне страны. Дальнейшие исследования проблемы спортивного отбора должны быть акцентированы на решении вышеуказанных проблем многолетней спортивной подготовки в единоборствах.

### Литература

1. Бакулев, С. Е. Повышение эффективности прогнозирования успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических основ родовой, межвидовой и внутривидовой ориентации / С. Е. Бакулев, В. В. Кузьмин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11 (57). – С. 35–39.
2. Булгакова, Н. Ж. Проблема отбора в процессе многолетней подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Булгакова Н. Ж.. – М., 1977. – 64 с.
3. Германов, Г. Н. Построение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки прыгунов 4-го года обучения учебно-тренировочных групп СДЮШОР (тройной прыжок): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Германов Г. Н. – М., 1987. – 22 с.
4. Дворкин, Л. С. Научно-педагогические основы системы многолетней подготовки тяжелоатлетов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Дворкин Л. С. – М., 1990. – 48 с.
5. Мартынов, А.А. Методика проведения занятий по фитнес-аэробике в школе / А.А. Мартынов // Успехи современной науки. – 2016. – № 3. Том 1. – С. 46–48.
6. Радчич, И. Ю. Современная система подготовки высококвалифицированных прыгунов в высоту / И. Ю. Радчич. – М.: ВНИИФК, 1993. – 105 с.
7. Степин, К. Н. Гибкость основы развития / К. Н. Степин. – Днепропетровск: Арт-пресс, 2003. – 175 с.
8. Таймазов, В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Таймазов В. А. – СПб., 1997. – 48 с.
9. Фатьянов, И.В. Проблема эффективности отбора юных легкоатлетов на этапе предварительной подготовки / И. В. Фатьянов, В. В. Чёмов, О. Е. Семенцова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – №1 (7). – С. 41–45.
10. Шинкарук, О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Шинкарук О. А. – Киев, 2011. – 42 с.



## ЗАВИСИМОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ ОТ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Горячева Н.Л., Лалаева Е.Ю., Андреев Т.А.

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье представлены результаты определения взаимосвязи между техникой выполнения акробатических прыжков и уровнем развития физических качеств. Применение в учебно-тренировочном занятии с акробатами упражнений, направленных на повышение скоростно-силовой подготовленности, значительно повысит качество выполнения акробатических прыжков.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, акробатические прыжки, техника акробатических прыжков.

## THE DEPENDENCE OF THE TECHNICAL SKILLS OF TUMBLERS ON THE DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES

Goryacheva N.L., Lalaeva E.Yu., Andreenko T.A.

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article presents the results of the relationship between tumbling techniques and physical qualities level. The significant improvement of tumbling techniques will be implemented by including exercises aimed at improving speed and strength skills into the training process.

**Keywords:** acrobatic gymnastics, tumbling, tumbling techniques.

**Введение.** Современная спортивная акробатика с ее прогрессирующей сложностью соревновательных программ требует от акробатов исполнения упражнений самой высокой сложности. Постоянный рост спортивных результатов предопределяет необходимость дальнейшего совершенствования техники двигательных действий, разработки новых, более эффективных методов технической подготовки, в основе которых лежит двигательная база спортсмена. Ее качество существенно влияет на дальнейший рост спортивного мастерства и возможность овладения сложными упражнениями.

Проблема физической подготовки акробатов с годами не только не утрачивает своей актуальности, но и выдвигает новые вопросы, решать которые необходимо с помощью современных научных методов, в соответствии с тенденциями и перспективами развития мировой акробатики [3; 4; 5; 6].

В теории и практике спорта принято считать, что двигательные способности – это база, на которой строится техническое мастерство спортсменов. Тем не менее, на современном этапе развития теории и практики акробатики это положение нуждается в уточнении и конкретизации, имеющих непосредственный выход в методику обучения и тренировки.

Из анализа литературы и опыта работы тренеров и спортсменов установлено, что между уровнем развития физических качеств и техникой выполнения акробатических прыжков, существует определенная взаимосвязь. Для проверки сложившегося мнения было проведено исследование в условиях прохождения соревнований.

**Цель исследования.** Определить взаимосвязь между скоростными качествами и упражнениями скоростно-силового характера и качеством выполнения акробатических прыжков.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на кубке России у высококвалифицированных акробатов и Первенстве Волгоградской области у акробатов-разрядников.

**Результаты исследования.** Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты корреляционной взаимосвязи по Спирмену между скоростными качествами акробатов и техникой выполнения упражнений на дорожке**

Исследуемые показатели	Время разбега (с)	Техника исполнения (баллы)	Коэффициент корреляции
<b>Соревнования</b>			
Кубок России (n = 10)	3,8	9,1	0,500
Чемпионат Волгоградской области (n = 10)	4,0	8,6	0,686

Как показывают полученные данные, эта связь существует и она достаточно высокая ( $P < 0,05$ ). Следует отметить высокий уровень подготовленности высококвалифицированных акробатов, выступающих на Кубке России. Так, средняя скорость в разбеге у них составила 3,8 с, а оценка за качество выполнения акробатического упражнения – 9,1 балла.

У акробатов, выступающих на чемпионате Волгоградской области, средняя скорость в разбеге составила 4,0 с, а оценка за качество выполнения акробатического упражнения – 8,6 балла.

Коэффициент корреляции между изучаемыми показателями у акробатов высокой квалификации равен 0,500, у спортсменов-разрядников – 0,686.

Прежде чем приступить к развитию скоростно-силовых качеств, необходимо определить какие из рекомендованных упражнений в наибольшей степени соответствуют техническому росту акробатов при выполнении акробатических прыжков.

Из множества тестов, предлагаемых акробатам в качестве средств СФП, были отобраны упражнения скоростно-силового характера и определена их взаимосвязь с качеством выполнения акробатических прыжков. Результаты исследования приведены в таблице 2.

Таблица 2

**Показатели корреляции рангов по Спирмену, между упражнениями скоростно-силового характера и качеством выполнения акробатических прыжков**

Тесты, отражающие скоростно-силовые качества					
Статистические параметры n = 10	Бег 20 м с места	Прыжок в длину с места	Отскок вверх после спрыгивания с возвышения	Бег 20 м с ходу	Напрыгивание на возвышение
r	0,504	0,500	0,803	0,687	0,709
P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

*Как показывают полученные коэффициенты корреляции из большего числа упражнений, направленных на развитие физических качеств скоростно-силового характера, только 5 имеют высокую зависимость. Особенно высокую взаимосвязь с качеством выполнения акробатических прыжков имеют следующие тесты:*

- отскок вверх после прыгивания с возвышения ( $r = 0,803$ );
- напрыгивание на возвышенность за 30 сек ( $r = 0,709$ );
- пробегание 20 м с ходу ( $r = 0,687$ ).

*Средняя зависимость обнаружена в таких упражнениях:*

- а) пробегание 20 м ( $r = 0,504$ );*
- б) прыжок в длину с места ( $r = 0,500$ ).*

*Полученные данные подтверждаются исследованиями ряда авторов [1;2].*

**Выводы.** Таким образом, в ходе проведенного исследования была определена высокая зависимость качества выполнения акробатических прыжков от скорости разбега и эта зависимость тем выше, чем ниже уровень технической подготовленности акробатов. Следовательно, в тренировке необходимо самое серьезное внимание уделить развитию скоростно-силовых качеств. Применение в учебно-тренировочном занятии с акробатами упражнений, направленных на повышение скоростно-силовой подготовленности, значительно повысит качество выполнения акробатических прыжков.

### Литература

1. Биндусов Е.Е. Новый взгляд на развитие прыгучести в гимнастике / Е.Е. Биндусов, Е. А. Стебельцов // Гимнастика. – 1987. – С. 51–52.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 231 с.
3. Легкодимова, Т.А. Расчет оптимальной тренировочной нагрузки гимнасток 9–10 лет в подготовительном периоде / Т.А. Легкодимова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – №1. – С. 82–85.
4. Малиновский, С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Малиновский С.К. – Хабаровск: ДВГАФК, 2003. – 20 с.
5. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Менхин Ю.В. – М., 1990. – 48 с.
6. Менхин, Ю.В. Особенности проявления скоростно-силовых способностей юными гимнастами-акробатами / Ю.В. Менхин, Г.К. Савенкова // Физическая культура. – 2005. – № 2. – С. 28–31.

## ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

**Дужак О.И.**

**Центр детско-юношеского творчества, Киев, Украина**

**Фомина Н.А.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье дается обоснование необходимости использования эстрадного танца как средства физической подготовки и интеллектуального развития школьников в процессе их физического воспитания.

**Ключевые слова:** эстрадный танец, физическое воспитание школьников.

## MODERN DANCE AS A MEANS OF SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL EDUCATION

**Duzhak O.I.**

**Children and Youth Art Center, Kiev, Ukraine**

**Fomina N.A.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article proves the importance of practicing modern dances as a means of schoolchildren's physical and mental development.

**Keywords:** modern dance, schoolchildren's physical education.

В системе образования Украины, направленной на всестороннее и гармоничное развитие личности, физическое воспитание занимает особое место, поскольку имеет оздоровительную цель в условиях постоянно меняющейся экологической обстановки. В этой системе требуется постоянное формирование и развитие различных оздоровительных методик, позволяющих пролонгировать и закрепить эффект базового физического воспитания учащихся. Очевидно, что в современных условиях ухудшения экологической обстановки, связанной с катастрофой на АЭС и негативными факторами урбанизации, поиск таких методик и обоснование их оздоровительной направленности является актуальной проблемой. Особенно высокую значимость приобретают для школьников виды деятельности, позволяющие одновременно формировать интеллект и повышать уровень физической подготовленности. Огромным потенциалом для этого обладают современные эстрадные танцы, которые являются симбиозом спорта и искусства. Этот жанр стал массовым и приобретает характер тренировки, в процессе которой формируется мотивация, устойчивая потребность к физическим нагрузкам и негативное отношение к вредным привычкам. Регулярные занятия способствуют достижению физического, душевного и социального комфорта, как основных критериев здоровья человека [4; 5]. В процессе занятий развивается музыкальный слух, чувство ритма, координация движений, художественный вкус, творческие способности, дисциплинированность, целеустремленность. Танцевально-спортивная деятельность способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию осанки, улучшению функциональной деятельности, повышению физической и умственной работоспособности [1; 5]. Специфика проведения занятий позволяет организовывать их в любых помещениях, максимально защищая занимающихся от влияния неблагоприятных внешних условий. В основе построения этих занятий используется практический опыт других танцевальных жанров, поэтому представляет интерес определение основной методической направленности, характерной именно для эстрадного танца.

Современный эстрадный танец требует очень высоких энергетических затрат, физических и эмоциональных напряжений. Недостаточная физическая готовность при высоком эмоциональном фоне может вызывать преждевременное утомление, ошибки в выполнении программы, неуверенность, неадекватность поведения, мышечные болевые ощущения, что связано с травматизмом. Поэтому с первых лет занятий необходимо формировать базовую физическую подготовленность с учетом требований специализации в танцах. Анализ литературы и опрос педагогов позволили определить наиболее значимые для эстрадных танцоров физические качества и способности – это координация, гибкость, способности к частоте движений, скоростно-силовые качества, силовая

подготовленность и аэробная выносливость [5]. Для их развития рекомендуется применять разновидности упражнений из гимнастики, акробатики, легкой атлетики с учётом игровой направленности. Кроме того, особенности этого жанра определяют необходимость сопряженного развития физических качеств и формирования навыков хореографии с учетом индивидуально-типологических особенностей занимающихся [2]. Для реализации этого подхода и эффективного управления физической подготовкой необходимо разрабатывать и постоянно совершенствовать нормативные основы по годам подготовки [2; 3]. Такую работу целесообразно осуществлять с возраста 10 лет после предварительной подготовки в группах младшего возраста.

С целью разработки модельных показателей физического состояния юных танцоров и определения динамики этих показателей в годичном цикле, был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие девочки танцевального коллектива «Серпантин» Центра детско-юношеского творчества г. Киева. В начале и конце учебного года были проведены контрольно-педагогические тестирования юных танцоров 10–11 лет, которые проходили подготовку с направленностью на развитие координации, гибкости, скоростно-силовых качеств, выносливости (табл. 1).

Таблица 1

**Изменения показателей физического развития и подготовленности юных танцоров (девочки 10–11 лет) в течение года**

Показатели физического развития и подготовленности	Статистические показатели					
	Исходные		После 1 года		Сдвиг %	
	X	$\pm S$	X	$\pm S$		
Длина тела, см	148.7	4.7	151.3	4.5	1.7	
Масса тела, кг	40.7	5.5	42.4	5.7	4.2	
ЖЕЛ, мл	2691.7	270.9	2766.7	270.1	2.8	
Проба Штанге, с	33.4	4.7	34.9	4.8	0.4	
Проба Генчи, с	18.9	2.9	20.4	2.8	7.9	
Глубина наклона, см	10.9	4.2	14.1	4.1	9.3	
Глубина седа в шпагате, см	Правый	9.1	3.4	6.6	2.9	7.9
	Левый	12	3.5	9	3.2	3.3
	Поперечный	12.2	3.5	11.1	3.3	9.9
Подъем туловища, к-во в мин	35.1	3.9	38.2	4.2	8.8	
Прыжок в длину с места, см	141	4.5	147.6	4.7	4.7	
Прыжок с места в вверх, см	33.3	3.8	34.3	3.5	3.0	
Частота шагов, к-во за 10 с	17.5	2.3	18.7	2.0	6.8	
Челночный бег, с	11.9	0.4	11.5	0.8	3.5	
Динамометрия						
Становая, кг	45.6	8.2	50.9	8.1	11.6	
Левой кисти, кг	12.5	3.6	16.5	3.2	32.0	
Правой кисти, кг	14.2	3.8	17.4	3.6	22.5	
Подощв. сгибания (лев.), кг	59.3	7.3	65.4	6.6	10.3	
Подощв. сгибания (прав.), кг	55.5	7.7	64.3	7.6	15.8	

Анализ динамики физического развития и подготовленности девочек в годичном цикле тренировки показал, что в физическом развитии больших изменений не произошло (рост – 1,7%, масса тела – 4,2%). Показатели жизненной ёмкости легких и задержки дыхания на вдохе также не имели значимых сдвигов – 2,8% и 0,4% соответственно. Прирост показателя задержки дыхания на выдохе составил около 8%. Среднегодовой сдвиг, в большинстве показателей физической подготовленности, был сравнительно равномерный (6–10%). Исключение составляют темпы роста собственно-силовых способностей, которые достигают величин от 10 до 32%. Очевидно, что у девочек в 10–11 лет появляется предрасположенность к развитию собственно-силовых способностей [1].

Динамика показателей контрольных тестирований позволяет уточнить, что основными факторами, которые влияют на результат танцевальной подготовки, являются: координационные способности; общая и специальная гибкость; силовые способности; аэробная выносливость; частота движений. Годовой прирост в большинстве показателей дает основание определить в качестве модельных ориентиров представленные средние результаты в 10 и 11 лет, при среднегодовых темпах прироста от 6 до 10%, а в собственно-силовых показателях от 10 до 30%. Ориентация на лучшие результаты приводит у большинства к форсированию тренировочного процесса. В то же время, лучшие показатели по годам подготовки могут быть целевыми для группы лидеров. Сравнительный анализ эффективности физической подготовки в эстрадных танцах и в условиях школьного урока показал, что в обоих случаях наблюдалось улучшение физической подготовленности по всем тестовым показателям. Однако у эстрадных танцоров начальные и конечные абсолютные результаты были значительно выше.

В целом, можно заключить, что жанр эстрадного танца может выступать пролонгирующей разновидностью базовой физической культуры. Занятия эстрадными танцами, как общеразвивающая тренировка, несут несомненный оздоровительный эффект и являются действенным средством повышения школьной базовой физической подготовленности. В особенности их роль возрастает при наличии различных неблагоприятных условий внешней среды. Полученные критерии физического состояния позволяют определить более целесообразную направленность учебно-тренировочного процесса. Они могут применяться для уточнения отклонений индивидуальных параметров от общего положения для осуществления дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок, с учетом уровня развития отдельных двигательных качеств или степени разносторонней подготовленности юных танцоров. Разработанные этапные модельные характеристики носят вариативный и динамичный характер, что значительно повышает их прикладную ценность при использовании сопряженного подхода, который определяет установку на индивидуализированное сопряженное физическое совершенствование с одновременным формированием навыков в единстве с естественным развитием детского организма.

### Литература

1. Адлова, Е. В. Интегрированное решение общеразвивающих, оздоровительных и учебно-тренировочных задач в процессе музыкально-двигательной подготовки девочек 6–7 лет на начальном этапе занятий художественной гимнастикой / Е. В. Адлова. Н. А. Фомина // ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12 (94). – С. 7–11.
2. Некрасов, А. С. Методика развития координационных способностей дошкольников с применением элементов спортивных бальных танцев: дис. ... канд. пед. наук / Некрасов А.С. – Белгород, 2006. – 160 с.

3. Погребная, Е. А. Танцевально-двигательная подготовка как фактор модернизации содержания физкультурного воспитания детей 5–6 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Погребная Е. А. – Краснодар, 2003. – 26 с.

4. Терехова, М. А. Средства, методы и организация физической подготовки танцоров на этапе начальной спортивной специализации: монография / М. А. Терехова, Г. А. Чикалова. – Волгоград: ВГАФК, 2015. – 192 с.

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

## **АНАЛИЗ АДЕКВАТНОСТИ АНТИДОПИНГОВЫХ САНКЦИЙ ИААФ В ПРЕДВЕРИИ ИГР XXXI ОЛИМПИАДЫ**

**Петров Н.Ю.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье представлены результаты анализа локализации проблемы применения запрещенных препаратов на современном этапе развития легкоатлетического спорта. Автором сделана попытка оценить адекватность антидопинговых санкций Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ), примененных к национальной легкоатлетической федерации России.

**Ключевые слова:** антидопинговые правила, антидопинговые санкции, допинг, запрещенные препараты, запрещенные технологии, легкоатлетические федерации, легкоатлеты.

## **THE ANALYSIS OF THE ADEQUACY OF IAAF ANTI-DOPING SANCTIONS ONLY EVE THE XXXI OLYMPIC GAMES**

**Petrov N.Yu.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article presents the results of the analysis of the illegal drug use problem localization at the present stage of athletics development. The author attempts to evaluate the adequacy of the anti-doping sanctions applied by the International Association of Athletics Federations (IAAF) against the All-Russian Athletics Federation.

**Keywords:** anti-doping rules, anti-doping sanctions, doping, banned substances, illegal technologies, athletics federations, athletes.

**Введение.** В ноябре 2015 года представители нашей страны были временно отстранены от международных соревнований, проходящих под эгидой ИААФ. Членство Всероссийской федерации лёгкой атлетики (ВФЛА) в ИААФ было приостановлено на неопределенный период. Данный факт делает невозможным проведение международных турниров на территории нашей страны и ставит под вопрос само участие сборной России по лёгкой атлетике в Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро в 2016 году. Риски такого варианта развития событий усиливаются в виду того, что претензии со стороны

международных структур (в том числе ВАДА и ИААФ) не представлены в виде конкретных требований.

Поэтому возникает вопрос об адекватности примененных к национальной легкоатлетической федерации РФ санкционных мер, в связи с очевидностью того факта, что проблема применения запрещенных технологий, с целью повышения конкурентоспособности на международной арене, имеет все признаки общемирового системного кризиса. Персонификация ответственности в рамках исключительно одной национальной федерации вызывает обоснованные подозрения в ангажированности отдельных организационных структур (ВАДА, ИААФ).

**Цель исследования.** На основании фактических данных изучить ситуацию, связанную с применением запрещенных препаратов на современном этапе развития легкоатлетического спорта и дать оценку адекватности санкционных мер относительно национальной легкоатлетической федерации РФ.

**Организация исследования.** Проведён анализ официального списка ИААФ дисквалифицированных атлетов за нарушение антидопинговых правил на 04.12.2015 г., размещённого на сайте [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org). Также изучался список российских спортсменов, нарушивших антидопинговые правила, в отношении которых, общероссийскими спортивными федерациями с 1 января 2009 года по настоящее время, были вынесены санкции (на 11.01.2016 г.). Кроме того, анализировалась информация, содержащаяся в различных медиа источниках, касающихся проблемы допинга в легкой атлетике ([arrs.net](http://arrs.net), [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org), [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru), [www.usada.org](http://www.usada.org), [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org), [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)).

**Таблица 1**

**Легкоатлетические федерации с наибольшим числом дисквалифицированных спортсменов на 04.12.2015 г.**

№	Страны	Число спортсменов
1	Россия	52
2	Индия	35
3	Кения	21
4	Турция	17
5	Марокко	16
6	Украина	14
7	Бразилия	10
7	Италия	10
9	Франция	9
10	США	8
10	Швеция	8
10	Румыния	8
	Остальные страны	98
	Всего	306

В ходе сравнительного анализа определялись:

- а) легкоатлетические федерации, представители которых наиболее часто были привлечены к ответственности за применение запрещенных средств;
- б) динамика числа дисквалифицированных спортсменов национальной легкоатлетической сборной РФ (за последние 5 лет);
- в) необходимость введения жестких санкционных мер в отношении российских легкоатлетов.

**Результаты исследований.** Анализ списка дисквалифицированных легкоатлетов, расположенного на официальном сайте [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org) показал, что на 4 декабря



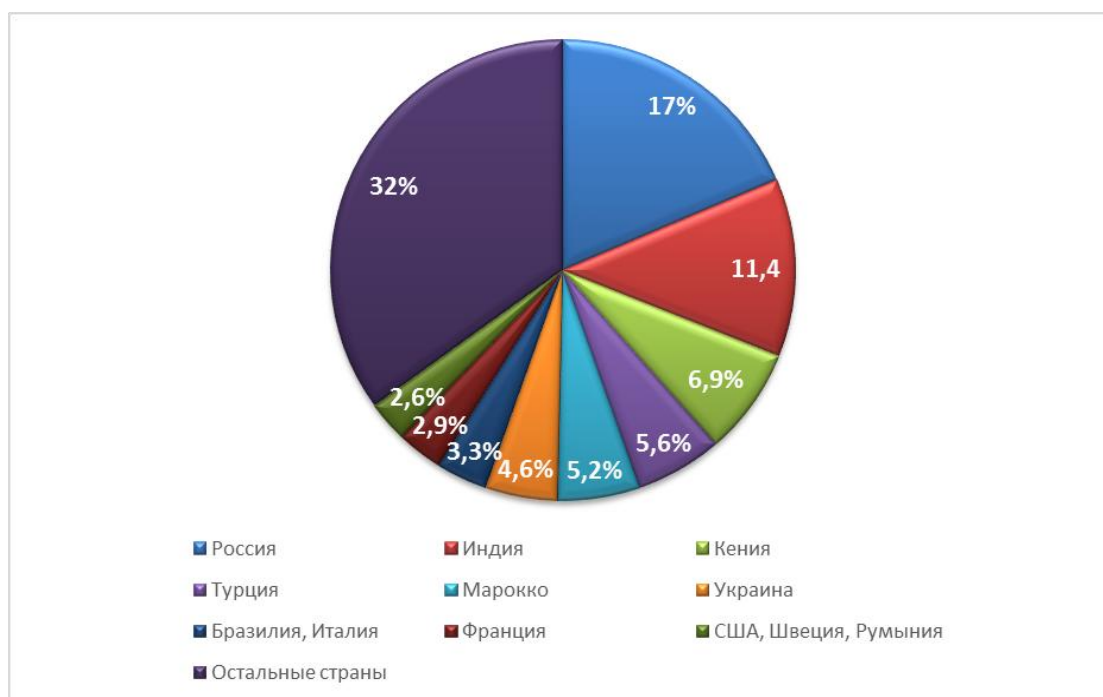
2015 г. отбывают дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил 306 спортсменов из 64 стран. Из них 181 представитель мужского пола и 125 женского.

Изучение персональных данных легкоатлетов, привлеченных к ответственности за применение запрещенных средств, позволило выявить легкоатлетические федерации с наибольшим числом дисквалифицированных спортсменов (табл. 1).

Установлено, что 16,99% дисквалифицированных легкоатлетов, на данный момент, это представители нашей страны.

Второе место в процентном соотношении среди дисквалифицированных атлетов занимают представители Индии – 11,44%.

На третьей позиции расположились представители Кении – 6,86%, на четвертой легкоатлеты Турции – 5,56%. Далее следуют: Марокко – 5,23%; Украина – 4,58%; Бразилия и Италия – по 3,27%; Франция – 2,94%; США, Швеция, Румыния – по 2,61%. На долю представителей остальных стран приходится – 32,03% (рис. 1).



*Примечание: в Бразилии и Италии дисквалифицировано по 3,3%, а в США, Швеции и Румынии – по 2,6% легкоатлетов*

**Рис. 1. Легкоатлетические федерации, с наибольшим числом дисквалифицированных спортсменов на 04.12.2015 г.**

Из выше сказанного следует, что проблема применения запрещенных технологий с целью повышения конкурентоспособности на международной арене характерна для многих легкоатлетических федераций. Запрещенные препараты достаточно активно используются как представителями стран со слаборазвитой системой подготовки спортсменов в легкой атлетике (Индия, Турция, Бразилия и др.), так и национальными федерациями с традиционно развитыми системами подготовки спортсменов в данном виде спорта (Россия, США, Франция и др.).

Следует признать тот факт, что наша страна лидирует по абсолютному показателю легкоатлетов, находящихся в статусе дисквалифицированных за использование запрещенных препаратов. Однако данный факт можно интерпретировать (при желании)

как результат активной деятельности по выявлению спортсменов, применяющих запрещенные технологии (табл. 2).

**Таблица 2**

**Тестирования, проводимые различными аккредитованными лабораториями, и % дисквалифицированных спортсменов в 2014 г.**

№ п/п	Тестирующая организация	Количество образцов	Неблагоприятные результаты анализа(%)
1	IAAF	3841	0,7
2	CHINADA(Китай)	2918	0,4
3	RUSADA(Россия)	1607	1,5
4	USADA(США)	1426	0,7
5	AFLD-NADO(Франция)	1299	1
6	IND-NADO(Индия)	1246	2,3
7	NADA(Германия)	921	0,1
8	EA (Европейская легкоатлетическая ассоциация)	850	1,1
9	TUR-NADO(Турция)	666	0,8
10	BRA-ATH (Бразилия)	656	2,1
11	JADA (Япония)	626	0
12	CONI (Италия)	445	1,3
13	ESP- NADO (Испания)	445	0,2
14	UKAD (Великобритания)	388	0,5
15	ADoP (Португалия)	374	0,3

*Примечание: в таблице представлены первые 15 организаций по числу проведенных тестирований*

Поэтому для того, чтобы делать однозначные выводы о локализации проблемы применения запрещенных препаратов исключительно в рамках национальной федерации РФ, необходим более глубокий анализ. Для выявления национальных федераций, спортсмены которых наиболее часто используют запрещенные технологии, наряду с количеством дисквалифицированных спортсменов, необходимо учитывать и количество взятых проб в этих странах (относительные критерии). К сожалению, данная информация по всем легкоатлетическим сборным на данный момент не находится в свободном доступе. Вместе с тем, имеющиеся данные допингового освидетельствования спортсменов из сильнейших легкоатлетических держав, говорят о более пристальном внимании ВАДА к российским легкоатлетам. И если рассмотреть статистику процентного соотношения количества взятых проб к количеству обнаружения допинга в организме профессиональных атлетов, то выходит, что россияне попадают на запрещенных препаратах не на много чаще, а в некоторые годы даже реже, чем американцы (исключением стал 2014 г.) (табл. 3).

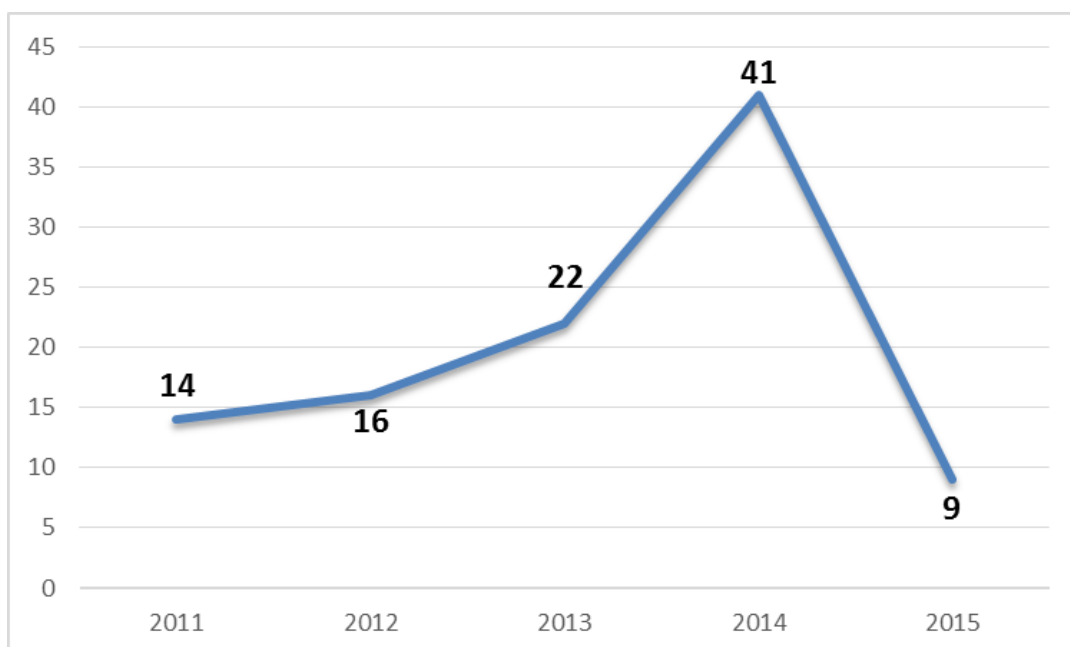
Также следует учесть тот факт, что количество призеров на крупнейших международных соревнованиях в большинстве стран значительно меньше, чем в России, а ведь именно эта категория спортсменов является объектом более тщательных проверок на предмет применения запрещенных препаратов. Отметим и значительно более «узкую» специализацию спортсменов Кении и Марокко (бег на выносливость), что позволяет несколько по-иному взглянуть на их долевое представительство в списках дисквалифицированных легкоатлетов.

Таблица 3

**Число дисквалифицированных спортсменов и количество  
взятых проб в России и США в период с 2011 по 2015 гг.**

Страны	2011	2012	2013	2014	2015	Всего за 2011–2014 гг.
Россия, число дисквалифицированных	14	16	22	41	9	93
Количество проб	4152	3486	3002	1998	нет точных данных	12638
Количество положительных проб по отношению к общему числу проб (%)	0,337	0,459	0,733	2,05	–	0,736
США, число дисквалифицированных	8	4	7	11	6	30
Количество проб	2051	2279	2025	2205	1738 (данные за 3-и квартала)	8560
Количество положительных проб по отношению к общему числу проб (%)	0,390	0,176	0,346	0,499	0,345	0,35

Сомнение по поводу адекватности, примененных к национальной легкоатлетической федерации РФ санкционных мер, вызывает и тот факт, что наблюдается тенденция к общему снижению числа дисквалифицированных спортсменов, представителей национальной сборной (рис. 2).



**Рис. 2. Динамика числа дисквалифицированных спортсменов национальной сборной РФ (2011–2015 гг.)**

Так, если в 2014 году дисквалифицировали 41 легкоатлета, то в 2015 году это число сократилось до 9 спортсменов. Более того, даже нынешний президент ИААФ Себастьян Коу в своем докладе отмечает, что основной всплеск негативных явлений относится к прошлому. Большинство положительных проб взято в период 2008-2012 г. и ранее, но огласку они получили только в настоящее время, в связи с большой загрузкой антидопингового департамента или в результате повторного анализа ранее взятых проб новыми современными методами. Таким образом, можно констатировать, что определенный «пик» в количестве дисквалифицированных спортсменов пройден на момент введения против национальной федерации жестких санкций.

Проведенные исследования и анализ ситуации, сложившейся в легкоатлетическом спорте на сегодняшний день, позволяют утверждать, что проблема применения запрещенных технологий с целью повышения конкурентоспособности на международной арене носит глобальный характер. На наш взгляд, введение санкций в отношении одной страны не сможет привести к желаемым сдвигам в ее решении. Это касается не только России, а всех федераций. Введенные санкции существенно нарушают права спортсменов, не нарушавших антидопинговых правил. Мы считаем, что в таких вопросах лучше сотрудничать, чтобы преодолевать проблемы в легкой атлетике совместными усилиями.

На наш взгляд, не следует воспринимать санкционные меры относительно нашей национальной легкоатлетической федерации столь однозначно. Безусловно, что для российского легкоатлетического спорта данная проблема существует, но её значимость во многом преувеличена, в связи со сложившейся политической обстановкой в мире. Характер примененных санкций в отношении ВФЛА (жесткость, избирательность, неопределенность требований) и сроки введения их в действие (за несколько месяцев до ОИ при изменении тренда в количестве дисквалифицированных спортсменов) свидетельствует о попытках использования антидопинговой политики в качестве средства конкурентной борьбы на международной арене.

Тем не менее, необходимо предпринять действия направленные на профилактику и борьбу с допингом, а также на восстановление авторитета национальной легкоатлетической федерации на международной арене в данном аспекте. Для минимизации возможности применения запрещенных технологий в национальной системе подготовки легкоатлетов необходимо:

- усилить деятельность спортивных организаций по борьбе с допингом;
- осуществлять постоянную информацию о видах нарушений антидопинговых правил, об ответственности спортсменов и персонала за нарушение антидопинговых правил;
- обеспечить контроль соблюдения антидопинговых правил спортсменами на уровне национальной федерации, применять адекватные санкции в отношении виновных в нарушении антидопинговых правил, а также ввести уголовную ответственность за распространение запрещенных допинговых средств;
- вести мониторинг с целью заблаговременного предупреждения подобных ситуаций и принятия быстрых и адекватных решений;
- уделять больше времени пропаганде «чистого» спорта, среди всего населения нашей страны и среди спортсменов, тренеров, врачей всех возрастов и квалификаций, в частности (большую роль здесь могут сыграть олимпийские академии);
- делать акцент на использование разрешенных эргогенических средств в тренировке легкоатлетов.

## Литература

1. arrs.net
2. www.wada-ama.org
3. www.rusada.ru
4. www.usada.org
5. www.iaaf.org
6. www.rusathletics.com

### **ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ К МАРАФОНУ ДЛЯ БЕГУНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ**

**Петров Н.Ю., Саватенков В.А.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

**Грошев В.В.**

**Волгоградский государственный технический университет**

Статья посвящена описанию программы подготовки к марафону для бегунов-любителей и начинающих марафонцев. Авторами представлены объемы и интенсивность используемых тренировочных средств, а также даны практические рекомендации, касающиеся подготовки к марафонскому забегу. Описан опыт использования данной программы при подготовке к Волгоградскому марафону начинающими бегунами.

**Ключевые слова:** марафонский бег, программа подготовки к марафону, бегуны-любители.

### **MARATHON TRAINING PROGRAM FOR AMATEUR RUNNERS**

**Petrov N.Yu., Savatenkov V.A.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

**Groshev V.V.**

**Volgograd State Technical University**

The article is devoted to the marathon training program for amateur runners and beginner marathoners. The authors present the amount and intensity of used training tools as well as practical-oriented training guidelines for marathon training. The article describes the experience of beginner runners who used this training program for the Volgograd marathon race.

**Keywords:** marathon run, marathon training program, amateur runners.

**Введение.** В настоящее время в обществе отмечается повышенный интерес к различным марафонским и ультрамарафонским состязаниям. Внимания заслуживает тот факт, что для бегунов любительского уровня бег на сверхдлинные дистанции представляет не меньший интерес, чем для высококвалифицированных спортсменов. Пре-

одоление марафонской дистанции является сверхнагрузкой для здорового человека, таким образом, данное физическое упражнение целесообразно отнести к экстремальному виду деятельности. Вместе с тем, существует множество сложностей при подготовке к тому или иному виду экстремальной деятельности. Среди данных трудностей нужно выделить: отсутствие специальной подготовленности и опыта, возраст, различные заболевания, вредные привычки.

Если в работах иностранных специалистов (Маттиас Яворский, Марсель Коллар и др.) можно найти материалы, касающиеся вопросов подготовки марафонцев любительского уровня [8–10], то в отечественной литературе акцент в основном смещён на подготовку высококвалифицированных спортсменов [1; 2; 3; 5; 6; 7], а проблеме подготовки бегунов-любителей не уделяется должное внимание [4]. Целью настоящего исследования являлась разработка и апробация программы подготовки к марафону для бегунов любительского уровня.

**Организация исследования.** На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы и собственного опыта нами была разработана программа подготовки к марафону для бегунов любительского уровня (табл. 1).

Таблица 1

**Программа подготовки к успешному преодолению марафонской дистанции для бегуновлюбительского уровня**

Недели	Микроцикл	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Объем бега (км)
1.	Подготовительный	<i>День отдыха</i>	4	4	6	Отд.	4	6	24
2.	Подготовительный	<i>День отдыха</i>	4	4	6	Отд.	4	6	24
3.	Подготовительный	<i>День отдыха</i>	4–6	4–6	6–8	Отд.	4–6	6–8	24–34
4.	Подготовительный	<i>День отдыха</i>	6–8	6–8	8–10	Отд.	8–10	8–10	36 – 46
5.	Развивающий	<i>День отдыха</i>	8–10	8–10	10–12	Отд.	10–12	12–15	48 – 59
6.	Развивающий	<i>День отдыха</i>	10–12	10–12	12–15	Отд.	10–12	15–17	57 – 68
7.	Восстановительный	<i>День отдыха</i>	6–8	6–8	8–10	Отд.	8–10	18–22	36 – 46
8.	Развивающий	<i>День отдыха</i>	10–12	10–12	12–15	6	10–12	25–28	68 – 82
9.	Развивающий	<i>День отдыха</i>	12–15	12–15	15–17	6	12–15	30–35	86 – 98
10.	Восстановительный	<i>День отдыха</i>	8–10	8–10	10–12	Отд.	10–12	12–15	48 – 59
11.	Стабилизирующий	<i>День отдыха</i>	10–12	10–12	12–15	6	10–12	18 – 20	66 – 77
12.	Соревновательный	<i>День отдыха</i>	6–8	6–8	8–10	Отд.	6–8	<b>Старт на Марафоне</b>	

В качестве экспериментальной группы выступили 4 мужчин в возрасте от 18 до 23 лет, желающих преодолеть марафонскую дистанцию. Все участники экспериментальной группы являлись начинающими бегунами с опытом подготовки в различных видах спорта в юношеском возрасте и ведущие активный образ жизни. Перед началом эксперимента испытуемые прошли глубокое медицинское обследование сердечнососудистой системы и консультацию со специалистом, в результате ни у одного из участников эксперимента не было выявлено каких-либо отклонений в состоянии здоровья. Далее испытуемые приступили к тренировкам по разработанной программе.

Участники эксперимента тренировались по данной программе 12 недель, непосредственно к старту на марафонской дистанции («Волгоградский марафон», г. Волгоград, 2012–2015 гг.). Основными средствами подготовки являлись: бег в непрерывном режиме, специально-беговые упражнения и разнообразные упражнения общефизической направленности. При подготовке использовался метод непрерывного бега и повторного выполнения специально-беговых упражнений, метод круговой тренировки использовался для повышения уровня общефизической подготовленности и силовой выносливости.

Тренировочное занятие включало:

1. Пробегание тренировочного отрезка дистанции без учета времени (ЧСС 140–160 уд/мин).
2. Выполнение общеразвивающих упражнений.
3. Выполнение специально-беговых упражнений.
4. Стретчинг.

Кроме того, в подготовительных микроциклах каждое тренировочное занятие включало в себя упражнения, направленные на повышение уровня общефизической подготовленности и силовой выносливости. В последующих микроциклах, за исключением соревновательного, данные упражнения использовались 2 раза в неделю (вторник и четверг) в поддерживающем режиме.

Критерием для оценки эффективности разработанной программы у бегунов любительского уровня являлось завершение соревновательной дистанции,  $n=6$  (табл. 2).

**Результаты исследования.** В таблице 1 отображены объемы основных тренировочных средств (в километрах) по тренировочным занятиям, структура построения и направленность недельных микроциклов подготовки. Структура микроцикла разработана с учетом занятости испытуемых в будние дни, а также с учетом времени и условий проведения соревнований по марафонскому бегу.

**Таблица 2**

**Результаты спортсменов, тренировавшихся по экспериментальной программе подготовки к марафону**

Спортсмены, тренировавшиеся по разработанной программе	Возраст	Год старта	Результат	Примечание
Спортсмен «НП»	22	2014	3:32.37	1-й старт
Спортсмен «НП2»	23	2015	3:36.25	2-й старт
Спортсмен «ВМ»	18	2012	4:01.29	1-й старт
Спортсмен «ВМ2»	19	2013	3:44.25	2-й старт
Спортсмен «НЧ»	20	2013	3:43.36	1-й старт
Спортсмен «ПЮ»	20	2013	4:35.12	1-й старт

Эффективность разработанной программы определялась по решению главной задачи, которая заключалась в преодолении марафонской дистанции спортсменом без учета времени. Все участники педагогического эксперимента, тренировавшиеся по раз-

рабочей программе, успешно преодолели марафонскую дистанцию. Разброс результатов испытуемых составил: 3 часа 32 минуты 37 секунд – 4 часа 35 минут 12 секунд. Продолжительность тренировочного процесса менее 12 недель не вызовет нужных адаптационных реакций организма, преодоление марафонской дистанции будет слишком нагрузочным для организма, что может привести к негативным последствиям для здоровья спортсмена. Итак, в результате проведенного исследования по экспериментальной оценке разработанной методики было выявлено, что данная программа эффективна.

### Литература

1. Коновалов, В. Н. Марафон: теория и практика / В. Н. Коновалов, В. И. Нечаев, С. В. Барбашов. – Омск, 1991. – 205 с.
2. Кулаков, В. Н. Программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Кулаков В. Н. – М., 1995. – 48 с.
3. Полуниин, А. И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Полуниин А. И. – М., 1995. – 61 с.
4. Фатьянов, И. А. Сравнительный анализ выступлений бегунов-марафонцев высокой квалификации в рамках крупнейших соревнований / И. А. Фатьянов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11 (93). – С. 122–126.
5. Фатьянов, И. А. Результаты и перспективы использования стратегии натурализации атлетов в беге на выносливость / И. А. Фатьянов, Н.Ю. Петров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). – С. 30–35.
6. <http://arrr.net>
7. <http://www.bmw-berlin-marathon.com/plane-dein-rennen/trainings-und-gesundheitsangebote/trainingsplan.html>
8. <http://www.medical-institute-berlin.de/training/trainingsplan/rahmenplaene.html>
9. <http://www.joggen-online.de/trainingsplaene/trainingsplan-marathon/trainingsplan-marathon-unter-345.html>
10. <http://www.joggen-online.de/marathon/marathonvorbereitung/10-tipps-zum-marathon.html>

## СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПРИНТЕРОВ РУДН НА ОСНОВЕ ОПТИМАЛЬНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Погорелова О.В., Барабанкина Е.Ю.

Российский университет дружбы народов (РУДН)  
Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье приводится сравнительный анализ распределения тренировочных средств у квалифицированных и высококвалифицированных спринтеров в годичном цикле подготовки. На основе данного анализа разработана и экспериментально обоснована методика специальной скоростно-силовой подготовки квалифицированных бегунов на короткие дистанции 18–19 лет.

**Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовка, спринтеры, тренировочный процесс, средства подготовки.



## THE SPEED AND POWER TRAINING OF STUDENT SPRINTERS OF THE PEOPLES' FRIENDSHIP UNIVERSITY OF RUSSIA BASED ON THE OPTIMAL DISTRIBUTION OF TRAINING LOAD VOLUMES WITHIN AN ANNUAL CYCLE

Pogorelova O.V., Barabankina E.Yu.

Peoples' Friendship University of Russia  
Volgograd State Physical Education Academy

The article deals with the comparative analysis of distribution of training means of the skilled and highly skilled sprinters within an annual training cycle. Based on this analysis the techniques of special high-speed and power training of 18–19 years old short distance runners were developed and experimentally proved.

**Keywords:** high-speed and power training, sprinters, training process, training means.

**Введение.** Высокая социальная и спортивная значимость спринтерских дисциплин легкой атлетики вызывает большой интерес у специалистов в области физической культуры и спорта к научным исследованиям, связанным с проблемами многолетней подготовки в данном виде. В настоящее время особое внимание обращают на себя исследования, связанные с рационализацией тренировочного процесса спринтеров высокого класса [1; 2; 4; 6 и др.].

Отмеченное выше обстоятельство в определенной мере препятствует адекватному и дифференцированному подбору тренировочных средств, т.к. в ходе совершенствования спортивного мастерства юных бегунов возможно неоправданное смещение целевых ориентиров, что приводит к форсированию тренировочного процесса легкоатлетов.

По данным отечественной литературы [3; 4; 5], у юношей в возрасте 18–19 лет наблюдаются благоприятные периоды для развития скоростно-силовых и силовых способностей, и, если не учитывать данный факт, это может привести к срыву адаптационного процесса и, как следствие, более раннему завершению спортивной карьеры.

Кроме того, высокие объемы тренировочных средств и недостаточный учет особенностей развития организма юношей в данном возрасте не позволяют качественно формировать «функциональную базу» для дальнейшего становления спортивного мастерства спринтеров. В связи с этим появляется необходимость разработки методики специальной скоростно-силовой подготовки спринтеров в тренировочном макроцикле, которая будет учитывать все перечисленные выше обстоятельства.

**Результаты исследования.** В результате педагогических наблюдений и анализа тренировочной деятельности спринтеров были определены объемы основных тренировочных средств, а также выявлены особенности их распределения в макроцикле подготовки у бегунов различного уровня подготовленности.

Полученные статистические результаты позволили выявить определенную модель распределения тренировочных нагрузок в макроцикле у спринтеров высокой квалификации, реализация которой позволила установить четкую направленность в распределении определенных групп тренировочных средств на определенных этапах подготовки при «классической» (двупиковой) его периодизации. Специальная скоростно-силовая работа выполняется в первом подготовительном периоде, т.е. на протяжении ноября и декабря. В первом месяце объем упражнений с отягощениями составил  $23,4 \pm 3,4\%$ , объем различных прыжковых упражнений –  $12,2 \pm 4,4\%$ ; во втором месяце –  $15,9 \pm 2,2$  и  $14,2 \pm 5,3\%$  соответственно, от общего годового объема нагрузки.

Второй этап специальной работы данного характера приходится на март и апрель. В этот период было выполнено  $32,2 \pm 6,2\%$  объема упражнений с разновесами и

29,7±5,3% различных видов прыжков (прыжки в глубину, напрыгивания, многоскоки и т.п.). При этом объем бега с максимальной интенсивностью выполняется сразу после этапов скоростно-силовой подготовки – с января по февраль и с мая по июнь.

В ходе анализа распределения объемов тренировочных нагрузок было выявлено, что для менее квалифицированных бегунов-спринтеров характерно относительно равномерное распределение объема основных средств на этапах тренировочного макроцикла при одновременном использовании средств различной направленности. В результате такого варианта распределения, средства, использование которых должно приходиться на соревновательные периоды (бег до 60 м с интенсивностью 96–100%), достигли своей максимальной величины в декабре – бег до 60 м с интенсивностью 96–100% (20,45%), в мае – бег 100–300 м с интенсивностью 91–100% (13,75%), т.е. в подготовительные периоды.

Результаты анализа объемов основных средств подготовки легкоатлетов-спринтеров 18–19 лет позволили установить, что данная группа спортсменов выполняла почти одну и ту же работу, что и спринтеры высокой квалификации (табл. 1).

Было установлено, что наибольшие различия были в беге, где длина отрезков была выше 300 м, относительный показатель составил 11,7% от объема годовой нагрузки высококвалифицированных спринтеров. В остальных группах средств легкоатлеты выполнили, в среднем, 86,4% от годового объема основных средств подготовки спринтеров, имеющих разряды КМС и МС, за исключением бега на отрезках до 80 м с максимальной интенсивностью, где эта величина составила 77,9%.

Такие объемы тренировочной нагрузки значительно превышают рекомендуемые специалистами в области спортивной тренировки и тем самым нарушают принцип неуклонного и постепенного увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

**Таблица 1**

**Распределение объемов основных средств подготовки у спринтеров различной квалификации ( $\bar{X} \pm \sigma$ )**

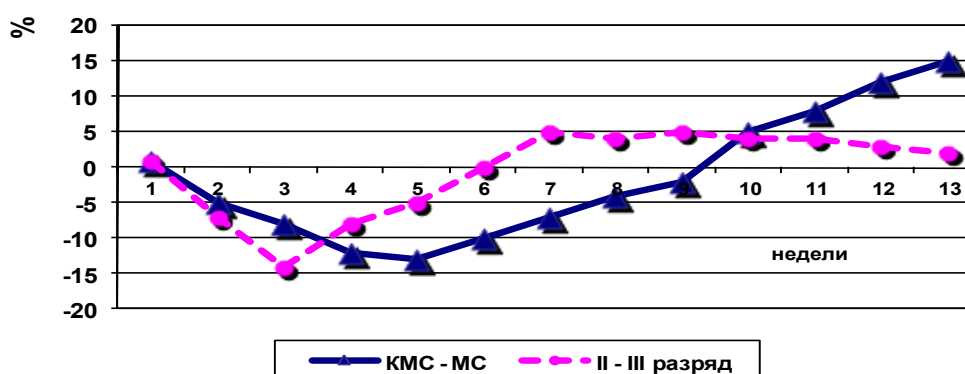
Основные средства подготовки	Спринтеры высокой квалификации (КМС-МС)	Спринтеры низкой квалификации (III–II разряд)	% от объема нагрузки спринтеров КМС и МС
Бег до 80 м (интенсивность 96–100%), км	31,79±6,8	23,93±15,6	77,9
Бег 100–300 м (интенсивность 91–100%), км	28,73±8,4	23,22±8,3	87,1
Бег 100–300 м (интенсивность 80–90%), км	50,2±17,2	43,41±20,5	84,4
Бег свыше 300 м (интенсивность 80% и ниже), км	130,84±33,5	17,61±8,2	12,8
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	18307,3±2338,4	15499,5±7380,2	86,4
Упражнения с отягощением, т	242,27±56,9	204,3±82,7	87,6

Для того, чтобы выявить зависимость динамики показателей функционального состояния спортсменов от величины объема физических нагрузок, их содержания и особенностей ее распределения в тренировочном макроцикле, были проведены педаго-

гические наблюдения за спринтерами различной квалификации (спринтерами высокой квалификации считались спортсмены с разрядами КМС–МС,  $n=7$ , спринтерами низкой квалификации были спортсмены с III–II взрослыми разрядами,  $n=10$ ).

В ходе исследований было установлено, что тренировочная работа с большими объемами приводит к снижению показателей специальной подготовленности, при этом отмечается повышение тонуса и уровня жесткости мышц нижних конечностей у спортсменов обеих групп. Так, у спринтеров высокой квалификации во время выполнения объемной и однонаправленной работы достоверно снизились показатели в следующих тестах: скачке на одной ноге (6,2%), в показателях взрывной силы мышц-разгибателей ноги в коленном суставе и тазобедренном (на 13,2%). Абсолютные показатели упругости двуглавой и четырехглавой мышц бедра и икроножной мышцы голени увеличились на 6,9 Гц и составили 39,7 Гц ( $p<0,05$ ), что свидетельствует о выраженном утомлении данных групп мышц (рис. 1).

У исследуемых спортсменов 18–19 лет, в отличие от взрослых бегунов, объем средств скоростно-силовой направленности подготовительном периоде превышает количественные показатели средств силовой направленности. В результате такого сочетания средств у юношей показатели взрывной силы мышц-разгибателей ноги в коленном и тазобедренном суставе в конце третьей недели уменьшились на 15,2%, а показатели в скачке на одной ноге на отрезке 20 м – на 12,2% ( $p<0,05$ ). Среднестатистическое значение показателей упругости четырехглавой и двуглавой мышц бедра, а также икроножной мышцы увеличилось на 7,9 Гц и составило 41,2 Гц, что является признаком значительного утомления мышц нижних конечностей ( $p<0,05$ ).



**Рис. 1. Изменения показателей взрывной силы мышц-разгибателей ноги в тазобедренном и коленном суставах у легкоатлетов-спринтеров различной квалификации**

Далее, у бегунов высокой квалификации, наблюдалось понижение величины объемов тренировочной нагрузки, это, в свою очередь, поспособствовало весьма интенсивному приросту показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности и улучшение состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов. Таким образом, на заключительной неделе педагогических наблюдений было установлено, что взрывная сила мышц-разгибателей ног в тазобедренном и коленном суставе у высококвалифицированных бегунов увеличилась на 14,5%, а результаты в скачках на одной

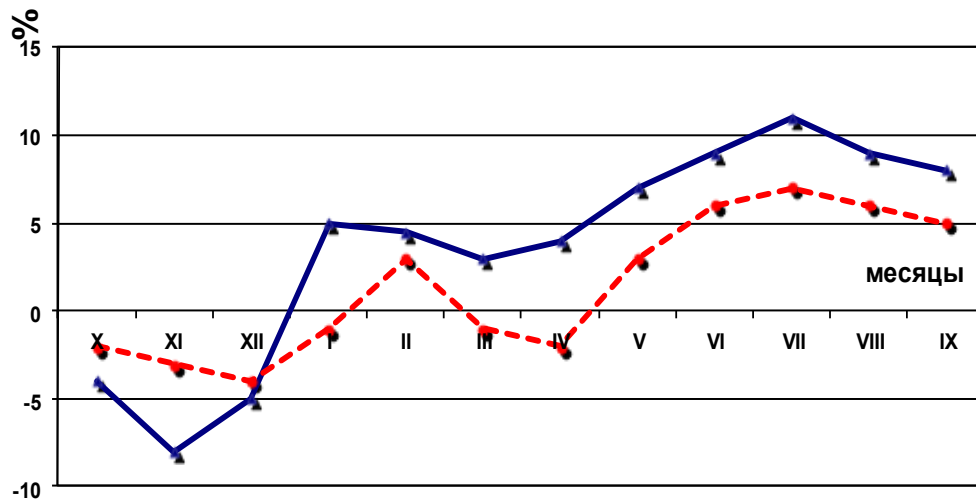
ноге на отрезке 20 м улучшились на 8,5% по сравнению с исходным уровнем ( $p < 0,05$ ). Позитивные изменения произошли и в характеристиках, отражающих состояние упругости мышц, что является свидетельством хорошего функционального состояния в данный период. Исходя из этого, можно заключить, что, в данный период подготовки высокий уровень функциональной подготовленности создает благоприятные условия для целенаправленного повышения уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

В конце педагогических наблюдений у юношей отмечался наибольший объем работы силового характера, что способствовало существенному снижению прироста результатов в контрольных тестах.

Взрывная сила мышц-разгибателей ноги в коленном и тазобедренном суставе увеличилась незначительно – на 0,7% по сравнению с исходным уровнем, а в тесте скачок на одной ноге на отрезке 20 м улучшения составило всего 0,2%. Данные изменения статистически недостоверны ( $p > 0,05$ ).

Следующим шагом явилась разработка методики специальной скоростно-силовой подготовки для бегунов 18–19 лет, которая основывается на прогнозируемой динамике показателей специальной скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов, адекватной рациональному сочетанию содержания и количественного распределения объема основных тренировочных средств с учетом задач подготовки на конкретных этапах макроцикла (рис. 2).

Ключевым моментом данной методики является «техничко-восстановительный» блок продолжительностью 4 недели, который включался в тренировочный макроцикл спринтеров в конце специально-подготовительного этапа с целью осуществления плавного перехода от специальной силовой и скоростно-силовой работы к скоростной. В рамках данного этапа спортсмены выполняли 6 локальных избирательных упражнений, которые по своей структуре были приближены к соревновательному упражнению.



**Рис. 2.** Прогнозируемая динамика показателей специальной подготовленности – взрывной силы мышц-разгибателей ноги в коленном и тазобедренном суставах (пунктирная линия) и результатов прыжковых тестов на отрезке 20 м (сплошная линия)

Основная доля средств специальной скоростно-силовой направленности была запланирована на ноябрь и март. Задача этих этапов – создание функциональной «базы» для последующей подготовки спортсменов.

В январе–феврале и в мае–июле планировалась реализация отставленного кумулятивного эффекта.

Беговая работа в анаэробном режиме проводилась на фоне уже достигнутого высокого уровня специальной подготовленности юных спринтеров.

Главной задачей педагогического эксперимента было подтверждение эффективности предлагаемой методики. В эксперименте принимали участие 10 спринтеров юношей в возрасте 18–19 лет III–II спортивного разряда.

Чтобы достичь запланированных результатов в беге на короткие дистанции при помощи уравнений регрессии нами определялись величины специальной подготовленности спортсменов на основе показателей, полученных перед началом эксперимента. Эти данные послужили своеобразными ориентирами, указывающими на степень соответствия между запланированным результатом и достигнутым. Это, в свою очередь, позволило нам регламентировать содержание средств и методов и, тем самым, более эффективно индивидуализировать специальную скоростно-силовую подготовку юных спринтеров.

В результате педагогического эксперимента было установлено, что у спортсменов произошли изменения во всех контрольных испытаниях (табл. 2).

Таблица 2

**Прирост показателей физической подготовленности у спринтеров  
18–19 лет в контрольно-педагогических тестах за время эксперимента**

Контрольно-педагогические тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Относит. прирост, %	p	Относит. прирост, %	p
Прыжок в длину с места	1,6	>0,05	6,4	<0,05
Тройной прыжок с места	3,8	<0,05	6,8	<0,05
Прыжки с ноги на ногу 30 м	2,7	>0,05	6,6	<0,05
Бег 20 м с хода	4,3	>0,05	8,2	<0,05
Бег 20 м с низкого старта	10,9	<0,05	8,2	<0,05
Максимальная сила мышц-разгибателей ноги в коленном и тазобедренном суставах	12,5	<0,05	20,3	<0,01
Проявление силы мышц-разгибателей бедра за 0,1 с	10,8	<0,05	25,5	<0,01
Скачки на правой ноге 20 м	0,5	>0,05	10,6	<0,01
Скачки на левой ноге 20 м	0,5	>0,05	10,1	<0,01
Взрывная сила мышц-разгибателей ноги в коленном и тазобедренном суставах	5,6	<0,05	21,0	<0,01
Соревновательный результат	1,2	>0,05	5,2	<0,05

Наибольшие положительные изменения отмечены в прыжке с ноги на ногу, скачках на правой и левой ноге, в проявлении силы различных мышечных групп с учетом времени ее достижения.

Интегральным показателем, отражающим эффективность разработанной методики, стало достоверное улучшение соревновательного результата (время в беге на дистанции 100 м улучшилось в среднем на 0,6 с) у легкоатлетов 18–19 лет. Из представленной таблицы видно, что относительный прирост соревновательного результата составил 5,2% против 2,1% по сравнению с прошлым годом, что является статистически достоверно ( $p < 0,05$ ).

Все вышесказанное позволяет сделать вывод, что разработанная нами методика является достаточно эффективной и обоснованной и может выступать как альтернативный вариант уже существующим тренировочным программам для квалифицированных спринтеров.

### Литература

1. Барабанкина, Е. Ю. Скоростно-силовая подготовка бегунов на короткие дистанции на основе индивидуализации тренировочных нагрузок / Е. Ю. Барабанкина, Н. В. Петрова // Проблемы и перспективы развития легкой атлетики в России: материалы Всероссийской научной конференции. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – С. 62–70.
2. Пшебельский, В. Особенности спортивной подготовки легкоатлетов / В. Пшебельский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 8–10.
3. Сбитый, С. С. Дифференцированная технология развития специальной физической подготовленности у спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сбитый С. С. – Тула, 2011. – 23 с.
4. Табачник, Б. И. Особенности направленности специальной подготовки квалифицированных спринтеров в связи с их индивидуальными особенностями / Б. И. Табачник, И. А. Султанов, В. Н. Рясина // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 4. – С. 10–18.
5. Чёмов, В. В. Технологические основы интеграции двигательных заданий и нетрадиционных эргогенических средств в тренировке легкоатлетов / В. В. Чёмов, Е.Ю. Барабанкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – №2 (8). – С. 41–46.
6. Kristensen, G. O. Velocity specificity in early-phase sprint training process / G. O. Kristensen, R. Van Den Tillary, G. Etteman // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2006 – № 20 (4). – P. 833–837.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ДОСТИЖЕНИЙ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ И СВЕРХДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В ЮНОШЕСКОМ, ЮНИОРСКОМ И ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ**

**Саватенков В.А., Петров Н.Ю.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

**Грошев В.В.**

**Волгоградский государственный технический университет**

В статье изложены материалы исследования, посвященные сравнительному анализу соревновательной деятельности высококвалифицированных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции на разных этапах спортивной карьеры. Сравниваются дости-

жения спортсменов в юношеском, юниорском и взрослом возрасте в рамках крупнейших мировых состязаний.

**Ключевые слова:** бег на длинные дистанции, марафонский бег, соревновательная деятельность в беге на выносливость, юношеский и юниорский спорт.

## THE RELATIONSHIP OF THE LONG AND MARATHON DISTANCE RUNNERS' PERFORMANCES WITH THEIR ACHIEVEMENTS AT THE YOUNG, JUNIOR AND ADULT AGES

Savatenkov V.A., Petrov N.Y.

Volgograd State Physical Education Academy

Groshev V.V.

Volgograd State Technical University

The article describes the research data collected after the comparative analysis of competitive activity of highly skilled long and marathon distance runners within various stages of their sporting career. The achievements of athletes at the youth, junior and adult ages obtained at the world top competitions are compared.

**Keywords:** long-distance running, marathon, competitive activity, endurance race, youth and junior sport.

**Введение.** Появление юношеских Олимпийских игр в календаре спортивных соревнований, повлекло за собой повышение конкуренции, а вместе с тем и рост результатов в юношеском и юниорском беге на выносливость. Данные достижения в юношеском и юниорском возрасте находятся не в установленных зонах оптимальных возможностей для бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, а результаты некоторых исследований утверждают о недопустимости такого подхода в многолетней подготовке спортсменов [1]. Для оценки возможных неблагоприятных последствий такого явления необходимо определить степень взаимосвязи высоких достижений на международной арене юношей и юниоров со спортивными успехами во взрослом возрасте на крупнейших официальных соревнованиях в беге на выносливость (чемпионаты мира, Олимпийские игры).

**Цель исследования.** Целью данного исследования являлось определение взаимосвязи результатов выступлений элитных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции с их достижениями в юношеском и юниорском возрасте.

**Организация исследования.** Для определения взаимосвязи результатов в разном возрасте у высококвалифицированных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, нами была создана обширная база данных на платформе программного обеспечения «Microsoft Excel». В нее вошли все результаты финальных забегов в беге на длинные и сверхдлинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м) как на юношеских и юниорских первенствах мира, так и на взрослых чемпионатах мира и Олимпийских играх (2004–2013 гг.). Взаимосвязь оценивалась на основе подсчета случаев участия спортсменов как на юношеских и юниорских мировых первенствах (юношеские Олимпийские игры, первенства мира по легкой атлетике среди юношей и юниоров), так и на взрослых чемпионатах мира и Олимпийских играх. Всего нами было проанализировано

более 800 результатов в легкоатлетическом беге средние, длинные и сверхдлинные дистанции.

**Результаты исследования.** Проведенный анализ позволил установить взаимосвязи в результатах между юношами, юниорами и взрослыми спортсменами в беге на длинные и сверхдлинные дистанции. Нами было выявлено значительное количество случаев успешных выступлений отдельных спортсменов на международной арене на разных этапах спортивной карьеры. На чемпионатах мира из 60 спортсменов, участвовавших в финальных забегах на 5000 м (2004–2013 гг.), 32 бегуна отметились своими достижениями на юношеских и юниорских первенствах мира, что составляет 53%, а 11 бегунов (18,3%) попали на пьедестал. Также необходимо отметить, что из 18 призеров на чемпионатах мира, 8 бегунов (44,4%) в прошлом становились призерами юношеских и юниорских мировых первенств. Похожая ситуация складывается в беге на 10000 м, где также были выявлены значительные взаимосвязи (табл. 1).

**Таблица 1**

**Случаи участия финалистов крупнейших юношеских и юниорских первенств на чемпионатах мира в беге на длинные дистанции**

№	Дистанция	Участники финальных забегов чемпионатов мира (с 2004 г.)		Случаи участия финалистов юношеских и юниорских мировых первенств в финальных забегах чемпионатов мира (с 2004 г.)		Случаи призовых выступлений юношей и юниоров из общего кол-ва призовых мест
		Всего	Призеры	Всего	Призеры	Призеры
1	5000 м	60	18	32 (53%)	11 (18,3%)	8 (44,4%)
2	10000 м	60	18	30 (50%)	12 (19,2%)	10 (55,5%)
3	42195 м	60	18	1 (1,6%)	–	–

Сравнительный анализ достижений с результатами на Олимпийских играх показал, что из 30 спортсменов, участвовавших в финальных забегах на 5000 м (2004–2012 гг.), 17 бегунов отметились своими достижениями на юношеских и юниорских первенствах мира, что составляет 56,6%, а 6 бегунов (20%) попали на пьедестал. Также необходимо отметить, что из 9 призеров на чемпионатах мира 5 бегунов (55,5%) в прошлом становились призерами юношеских и юниорских мировых первенств. В беге на 10000 м из 30 финалистов Олимпийских игр 26 бегунов (86,6%) в прошлом участвовали в финальных забегах крупнейших юношеских и юниорских стартов, 13 бегунов (43,3%) являются победителями и призерами в данной возрастной группе (табл. 2).

Так как в программе юношеских и юниорских мировых первенств по легкой атлетике отсутствует марафонский бег, нами была рассмотрена взаимосвязь между результатами в беге на длинные дистанции юношей и юниоров с результатами в беге на сверхдлинные дистанции на крупнейших турнирах у взрослых спортсменов. Таким образом, нами было выявлено только 3 случая, когда спортсмены, участвовавшие в юношеских и юниорских первенствах мира, впоследствии принимали участие в чемпионатах мира и Олимпийских играх.



Таблица 2

**Случаи участия финалистов крупнейших юношеских и юниорских первенств на Олимпийских играх в беге на длинные дистанции**

№	Дистанция	Участники финальных забегов Олимпийских игр (с 2004 г.)		Случаи участия финалистов юношеских и юниорских мировых первенств в финальных забегах на Олимпийских играх (с 2004 г.)		Случаи призовых выступлений юношей и юниоров из общего кол-ва призовых мест
		Всего	Призеры	Всего	Призеры	Призеры
1	5000 м	30	9	17 (56,6%)	6 (20%)	5 (55,5%)
2	10000 м	30	9	26 (86,6%)	13 (43,3%)	9 (100%)
3	42195 м	30	9	2 (6,7%)	–	–

При сравнении с бегом на длинные дистанции отчетливо видно, что в беге на сверхдлинные дистанции отсутствует взаимосвязь между результатами в юношеском, юниорском и взрослом возрасте. Очевидно, что марафонский бег по специфике соревновательного упражнения существенно отличается от бега на средние и длинные дистанции. Вероятно, будущие марафонцы не могли в полной мере раскрыть имеющийся потенциал из-за отсутствия марафонского бега в программе юношеских и юниорских мировых первенств. В юношеском и юниорском возрасте будущие марафонцы мирового уровня не могут на достаточном уровне конкурировать с бегунами, специализирующимися в беге на стайерские дистанции.

**Заключение.** Исследования достижений в беге на длинные дистанции позволили нам выявить существенную взаимосвязь между результатами спортсменов, показанными в юношеском, юниорском и взрослом возрасте. Большинство спортсменов, участвовавших в юношеских и юниорских мировых первенствах, впоследствии смогли повторить успех на взрослых чемпионатах мира и Олимпийских играх. Таким образом, можно утверждать, что высокие достижения в юношеском и юниорском возрасте не несут негативных последствий на дальнейшее развитие спортивной карьеры бегунов. В беге на сверхдлинные дистанции спортсменам в исключительно редких случаях удается попасть в число призеров и победителей на крупнейших мировых состязаниях на марафонской дистанции. Вероятно, что в юношеском и юниорском возрасте будущие марафонцы мирового уровня не могут на достаточном уровне конкурировать с бегунами специализирующимися в беге на стайерские дистанции.

### Литература

1. Платонов, В. Н. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В. Н. Платонов, И. И. Большакова // Наука в Олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 37–42.

3. Саватенков, В. А. Взаимосвязь успешности выступлений элитных бегунов на средние дистанции с их достижениями в юношеском и юниорском возрасте / В. А. Саватенков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). – С. 14–17.

3. Фатьянов, И. А. Сравнительный анализ выступлений бегунов-марафонцев высокой квалификации в рамках крупнейших соревнований / И. А. Фатьянов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11 (93). – С. 122–126.

## **ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ**

**Чёмов В.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

**Алферов А.И.**

**Урюпинская районная детско-юношеская спортивная школа**

В статье освещается проблема дифференцированного подхода к построению тренировочного процесса прыгунов в длину, который должен учитывать как возрастные особенности растущего организма занимающихся, так и их спортивную квалификацию, уровень физического развития, особенности реагирования на нагрузки как на физические, так и на психологические. Представлена технология тренировочного процесса юных прыгуний в длину, которая учитывает все вышеперечисленные факторы, приводится экспериментальное обоснование эффективности данного подхода.

Ключевые слова: прыгуны в длину, дифференцированный подход, тренировочный процесс, специальная подготовленность.

## **THE INDIVIDUALIZED APPROACH TO DEVELOPING TRAINING PROGRAM OF FEMALE LONG JUMPERS**

**Chemov V.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

**Alferov A.I.**

**Uryupinsk Regional Children's and Youth Sports School**

The article deals with the differentiated approach to the development of long jumpers training process taking into account both age peculiarities of the growing organism of athletes and their sports qualification, physical fitness level, distinctions of response to physical and psychological loads. Presented are the training methods for young female long jumpers which include all above-mentioned factors. The experimental justification of the efficiency of this approach is given.

**Keywords:** long jumpers, differentiated approach, training process, special readiness.

В настоящее время специалисты, работающие в области теории и методики физической культуры и спорта, обращают внимание на необходимость внедрения принципов дифференциации в процесс физического воспитания и спортивной подготовки юных спортсменов. Основным направлением данного подхода в физическом воспитании и спортивной подготовке является усиление внимания к личности каждого ребенка на основе учета его индивидуальных физических и психических особенностей [1; 5; 7].

Многие спортивные педагоги также считают, что дифференциация и индивидуализация обучения являются основой спортивной подготовки [2; 6; 8].

В научно-методической литературе по педагогике сущность дифференцированного подхода определяется таким сочетанием коллективной и индивидуальной форм обучения, которое позволяет организовать обучение различных групп занимающихся, адекватное их типовым и индивидуальным особенностям, с учетом специфики содержания и целей тренировочного процесса [1; 2; 8].

В настоящее время достаточно четко определено понимание того, что необходимо учитывать различные средства, подходы и компоненты при индивидуализации тренировки, однако на практике они не находят своего методического воплощения [2; 8].

Традиционно универсальные рекомендации, основанные на учете технологического порядка общих закономерностей и особенностей соревновательной деятельности, неизбежно теряют в своей практической значимости. В этой связи всё более убедительной становится необходимость выработки частных концепций дифференцированного подхода к построению тренировочного процесса [3; 7].

Для правильного планирования и успешного осуществления учебно-тренировочного процесса важно учитывать возрастные особенности растущего организма юных спортсменов. В подростковом возрасте организм находится в стадии еще незавершенного формирования, поэтому неадекватное использование тренировочных нагрузок может привести к неблагоприятным последствиям [4; 5; 6].

После детального анализа специальной литературы и наблюдений за тренировочным процессом спортсменов нами были сделаны выводы о том, что тренировочным процессом необходимо управлять [2; 5 и др.].

Тренировочный процесс юных легкоатлетов-прыгуний должен быть индивидуализирован, то есть он должен строиться с учетом возраста, сенситивных периодов формирования двигательных качеств и функциональных возможностей занимающихся. Поэтому индивидуальный подход к тренировке предусматривает оценку степени биологической зрелости занимающихся, определение исходного уровня физической подготовленности, а также степень адаптации юных спортсменок к предлагаемым тренировочным нагрузкам.

**Организация исследования.** Создание рубрикатора каталога позволило приступить к разработке систем заданий как основы для методики индивидуализации многолетней тренировки юных прыгуний в длину.

Сформирован каталог тренировочных средств для включения в занятия с юными прыгуньями в длину, состоящий из 90 тренировочных заданий различного содержания и направленности.

Разработанный нами каталог можно использовать в любой период круглогодичной подготовки, так как в нём охвачен не только подготовительный, но и соревновательный период. Во взаимосвязи с текущим периодом подготовки и различной ее преимущественной направленностью ведется набор используемых средств.

Тренировочный процесс рассматривается нами достаточно широко: представлена совокупность используемых средств специальной физической подготовки, общефизической и технической.

*Общая физическая подготовка* включает в себя тренировочные задания следующей направленности: силовые, скоростно-силовые, скоростные, выносливости. Эти тренировочные задания выполняются в большей степени в периоды общефизической подготовки как на этапе начальной специализации, так и на этапе углубленной тренировки.

*Специальная физическая подготовка* включает тренировочные задания, которые непосредственно связаны с самим соревновательным упражнением, то есть, направле-

ны на развитие способностей, оказывающих непосредственное и прямое влияние на спортивный результат.

*Техническая подготовка* состоит из различного набора прыжковых упражнений, повышения остроты их воздействия и дозировки, увеличения скорости выполнения заданий.

*Интегральная* подготовка, как составная часть тренировочного процесса, включает в себя собственно соревновательные упражнения (прыжок в длину с разбега) и различные тестирования (прием контрольных нормативов), которые проводятся непосредственно в ходе тренировки и как соревнования в смежных дисциплинах. Тестирования разделены нами на группы по своей направленности (скоростные, силовые и скоростно-силовые).

Таким образом, создание «дерева» каталога даёт представление обо всех сторонах тренировочного процесса легкоатлетов-прыгунов (рис. 1).

Сам каталог, как из «кирпичиков», состоит из тренировочных заданий различной направленности. В каталоге восемь уровней (исходя из уровня подготовленности, квалификации, физического развития спортсменок), причём каждый уровень отличается от предыдущего по нагрузочности, примерно, на 10%. Поэтому параметры нагрузок в тренировочных заданиях увеличиваются постепенно, по мере адаптации спортсменок к ним. Тем самым обеспечивается преемственность тренирующих воздействий из года в год. Зная текущую физическую подготовленность спортсменки, можно адекватным образом смоделировать тренировочный процесс [7].

Построение тренировочного процесса экспериментальной группы обусловлено возрастными особенностями, спортивной квалификацией, уровнем физического развития, функциональными характеристиками организма, уровнями тренированности, особенностями реагирования на нагрузки, уровнями технического мастерства и подготовленности в целом.

Таким образом, обозначенный комплекс индивидуальных особенностей занимающихся является определяющим моментом для построения оптимальных нагрузок и выбора адекватных тренировочных средств.

**Результаты исследования.** Физическое развитие как фактор, определяющий параметры нагрузок, влияет на построение тренировочного процесса. Этот индивидуальный фактор, в конечном итоге, накладывает отпечаток на спортивный результат. По темпам физического развития нами выделяются три группы подростков (ретарданты, медианты, акселераты) и в зависимости от этого корректируются нагрузки, их объемы и интенсивность, интервалы отдыха в тренировочном процессе.

В зависимости от роста спортивного мастерства и повышения спортивной квалификации, возрастают параметры физических нагрузок, меняется состав тренировочных средств. В своей работе мы учли основные рекомендации специалистов по индивидуализации тренировочного процесса [7; 8].

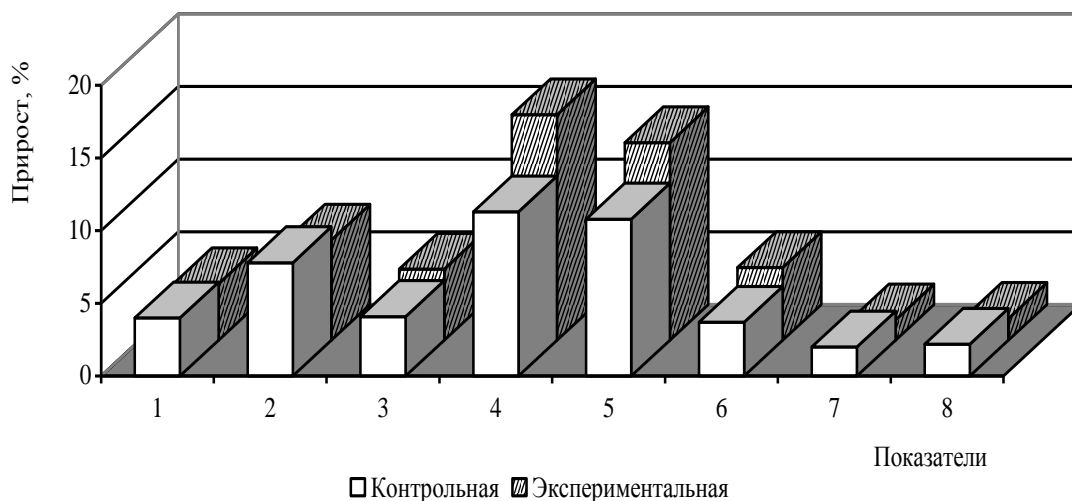


**Рис. 1. Технология построения тренировочного процесса юных прыгунов**

Условные обозначения: ОФП – общefизическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ТП – техническая подготовка; V – скоростная направленность; V-F – скоростно-силовая направленность; F – силовая направленность; B – выносливость; Г – гибкость.

Для проверки эффективности дифференцированного подхода были сформированы две группы юных спортсменок (III–II разрядов), специализирующихся в прыжках в длину.

Начальные показатели морфофункционального развития юных спортсменок контрольной и экспериментальной групп существенно не различались. За период исследования выявлен достоверный прирост длины тела у испытуемых обеих групп (контрольная – 4,0%,  $p < 0,05$ ; экспериментальная – 3,9%,  $p < 0,05$ ). Спортсменки контрольной и экспериментальной группы сохраняли одинаковые темпы прироста длины тела (рис.2).



Условные обозначения: 1 – длина тела; 2 – масса тела; 3 – ОГК; 4 – кистевая динамометрия; 5 – ЖЕЛ; 6 – ЧСС в покое; 7 – САД; 8 – ДАД

**Рис. 2. Динамика показателей морфофункционального состояния у юных легкоатлетов за период исследования**

В обеих группах выявлен достоверный прирост (пятипроцентный уровень значимости) массы тела (контрольная – 7,8%, экспериментальная – 6,9%). В экспериментальной группе отмечается выравнивание показателей массы тела, которое выражается в снижении коэффициентов вариации в конечном обследовании, а в контрольной группе наблюдается «расслоение» данных показателей.

Занятия по экспериментальной методике способствовали формированию более совершенного уровня функционирования сердечнососудистой системы. Показатели ЧСС в покое изменились в обеих группах, но в экспериментальной – достоверно (5,0%,  $p < 0,05$ ). По данному показателю в конечном обследовании выявлена межгрупповая достоверность различий (пятипроцентный уровень значимости). За период исследования показатели САД и ДАД изменились недостоверно в обеих группах.

Дифференцированная физическая подготовка обеспечила более качественное изменение соматического развития занимающихся, способствовала повышению уровня морфофункционального развития.

В начальном обследовании показатели физической подготовленности юных легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп существенно не различались. Коэффициенты вариации в обеих группах были также почти одинаковы.

За период исследования отмечается заметное отличие в показанных результатах у занимающихся различных групп. Дифференцированная физическая подготовка способствовала повышению скоростных способностей: результаты бега на 20 м с хода улучшились на 6,4% ( $p < 0,05$ ), бега на 60 м – 3,6% ( $p < 0,05$ ). В этой группе достоверно улучшились и показатели прыжка в длину с места (9,8%,  $p < 0,05$ ), тройного прыжка с места (4,9%,  $p < 0,05$ ). Результаты бега на 300 м улучшились на 3,4%, но недостоверно.

В контрольной группе прироста анализируемых показателей менее выражены: только результаты тройного прыжка с места улучшились существенно (2,8%,  $p < 0,05$ ).

У занимающихся экспериментальной группы существенно улучшились показатели соревновательной деятельности: результаты прыжка в длину 3,3% ( $p < 0,05$ ).

В контрольной группе прироста анализируемых показателей менее выражены: только результаты тройного прыжка с места улучшились существенно (2,8%,  $p < 0,05$ ).

Таким образом, за период исследования в экспериментальной группе достоверно изменились шесть показателей, характеризующих специальную физическую подготовленность, а в контрольной – только два.

**Заключение.** В заключении следует отметить, что дифференцированный подход в методике индивидуальной многолетней подготовки прыгунов в длину на протяжении всего тренировочного цикла на этапе начальной специализации позволяет добиться более высоких темпов отдельных параметров специальной и функциональной подготовленности спортсменов, тем самым заложив более крепкий фундамент для дальнейшего роста результатов в соревновательном упражнении.

## Литература

1. Антонов, С. В. Критерии и методы оценки специальной физической подготовленности высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: автореф. дис. ... кан. пед. наук / Антонов С. В. – М., 2001. – 25 с.
2. Балахничев, В. В. Управление и программирование тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики: метод. пособие / В. В. Балахничев, Е. П. Врублевский. – Смоленск, 2005. – 74 с.
3. Врублевский, С. П. Управление тренировочным процессом женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики / С. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 2–5.
4. Лебедева, Т. Р. Должная динамика годовых объемов тренировочных нагрузок для молодых перспективных прыгуний в длину и тройным / Т. Р. Лебедева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – №2 (4). – С. 36–43.
5. Оганджанов, А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов – прыгунов: монография / А. Л. Оганджанов. – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с.
6. Пьянзин, А. И. Модель ранжирования специальных тренировочных средств в прыжковых видах легкой атлетики / А. И. Пьянзин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 28–30.
7. Черкашин, В. П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / В. П. Черкашин. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 240 с.
8. Шестаков, М. П. Динамика показателей физической и технической подготовленности как основа управления тренировочным процессом в годичном цикле прыгунов в длину: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Шестаков М. П. – М., 2007. – 23 с.

# ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УСЕЧЕННОЙ КОНЕЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИНВАЛИДОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Ряпина В.О.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена вопросам постнагрузочного восстановления футболистов-ампутантов в подготовительном периоде тренировочного процесса. Функциональное состояние усеченной конечности рассматривается как компонент единой двигательной сферы. Осуществлена попытка показать, что применение механической вибрации с меняющейся точкой приложения относительно сохраненных мышц оказывает положительный эффект на восстановление функции культы в период тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** футболисты, ампутанты, мышечный тонус, восстановление.

## THE FEATURES OF MORPHOFUNCTIONAL STATE OF THE RESIDUAL LIMB OF DISABLED FOOTBALL PLAYERS

Ryapina V.O.

Volgograd State Physical Education Academy

The article discusses post exercise recovery of amputee football players within the preparatory phase of their training program. The functional condition of the residual limb is considered as a part of neuromuscular system. The author attempts to prove that the use of mechanical vibration with a changing application point relative to intact muscles has a positive effect on the function restoration of the residual limb during sports training.

**Keywords:** football players, amputees, muscle tone, rehabilitation.

Многие авторы считают, что одним из важнейших факторов, отражающим и определяющим уровень подготовленности спортсмена, является высокая экономизация функционирования организма, характерная для большинства видов спорта. Футбол на костылях, где спортсмены имеют усечение конечности, не является исключением. В связи с этим, процесс постнагрузочного восстановления является актуальным.

Как известно, после перенесенной операции конечности в её культе начинают происходить закономерные процессы перестройки и приспособления к изменившимся функциональным условиям [1; 4]. Это связано с нарушением целостности сосудистых и нервных путей, из-за чего страдает трофика тканей, часть мышц лишается своих дистальных точек прикрепления, обнажается костномозговой канал. Регенерация нервов нередко завершается появлением концевых нервов [9; 10].

Среди реабилитационных и восстановительных мероприятий усеченной (культы) и неусеченной конечностей широко применяют такие методы, как бальнеотерапия, озокерит, лечебные грязи, иглоукальвание, криотерапию. Для профилактики гипотрофии мышц назначают лечебную физическую культуру, электростимуляцию, массаж [2; 5].



Существенная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок требует систематического и правильного решения вопросов восстановления как в ходе каждого отдельного тренировочного занятия, так и в системе подготовительного периода в целом [4; 8].

Работоспособность инвалида зависит от целого ряда факторов, связанных с дефектом здоровья. В данном случае определяющим моментом в обеспечении работоспособности футболистов-ампутантов является функция культи, характеризующаяся состоянием мышечной силы и тонуса [1; 3; 7].

Нами разработан и апробирован оригинальный метод восстановления функции культи, основанный на применении механической вибрации с меняющейся точкой приложения относительно сохранных мышц с частотой от 20 Гц до 100 Гц.

Анализ научно-методической литературы показывает, что состояние мышц у футболистов-ампутантов является одним из ведущих факторов, определяющих как работоспособность, так и успешность выступления в соревнованиях.

Функциональное состояние культи не может оцениваться в отрыве от функции здоровой конечности, т.к. является компонентом единой двигательной сферы, а именно мышечной системы ног. Полученные данные о функциональном состоянии мышечной системы ног представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Исходные показатели силы, выносливости и мышечного тонуса сгибателей и разгибателей бедра усеченной и неусеченной нижних конечностей футболистов-ампутантов**

Показатели	M±m
Сила мышц сгибателей культи (кг)	2,01± 0,06
Сила мышц разгибателей культи (кг)	2,06± 0,06
Сила мышц сгибателей бедра (кг)	5,31± 0,08
Сила мышц разгибателей бедра (кг)	4,74± 0,07
Выносливость мышц сгибателей культи (сек)	7,51± 0,11
Выносливость мышц разгибателей культи (сек)	5,46± 0,08
Выносливость мышц сгибателей бедра (сек)	19,04±0,18
Выносливость мышц разгибателей бедра (сек)	17,62±0,18

При изучении характеристик сократительных качеств мышц сохранной конечности футболистов с ампутированными конечностями в сравнении с таковыми у здоровых спортсменов (по данным литературы) становится очевидной степень тренированности спортсмена, несмотря на то, что он инвалид. Так, сила сгибателей бедра ампутанта составила 5,31±0,08 кг, у здоровых спортсменов, по данным аналогичных исследований, – 8,26 ±0,09 кг.

Силовые качества разгибателей бедра имели аналогичные соотношения 4,74±0,07 кг и 8,97±0,07 кг. Сила мышц сгибателей культи, конечно, была намного меньше, чем на неусеченной конечности, а именно, она достигала 2,01±0,06 кг; разгибатели культи имели примерно те же параметры – 2,06±0,06 кг. Выносливость мышц также имела высокие значения и составляла примерно 1/3 от выносливости здоровой конечности 19,04±0,18 и 17,62±0,18 сек. Если проводить сравнительный анализ сократительных качеств мышц сохранной конечности футболиста-ампутанта с конечностями здоровых лиц, не занимающихся спортом, то становится очевидной степень тренированности спортсмена, несмотря на то, что он имеет дефект. Так, сила мышц сгибате-

лей бедра ампутанта составила  $8,26 \pm 0,09$  кг, у здоровых лиц, не занимающихся спортом, всего  $5,31 \pm 0,08$  кг.

Сила мышц сгибателей бедра усеченной конечности была  $2,01-2,06$  кг, что соответствует 1/2 силы здоровой ноги, которая исчислялась значениями  $5,31 \pm 0,08$  и  $4,74 \pm 0,07$  кг. Разгибатели бедра были слабее и составляли  $4,74 \pm 0,07$  кг.

Сравнивая мышцы неусеченной конечности и культы по функции выносливости, следует отметить, что выносливость мышц сгибателей бедра достигала  $19,04 \pm 0,18$  сек, выносливость культы составляла –  $7,51 \pm 0,11$  сек. При этом выносливость культы меньше здоровой конечности в среднем на 25% по функции сгибателей и 34% – разгибателей (табл. 2).

**Таблица 2**

**Показатели мышечного тонуса усечённой и неусечённой  
нижних конечностей футболистов-ампутантов**

Условия регистрации показателей	Статическая работа			Динамическая работа		
	расслабление	напряжение	амплитуда	напряжение	расслабление	амплитуда
Бедро (миотон)	$79,25 \pm 2,89$	$100 \pm 3,51$	20,75	$78,13 \pm 1,73$	$63,17 \pm 1,73$	14,96
Культи (миотон)	$50,37 \pm 2,54$	$73,41 \pm 5,16$	23,04	$57,12 \pm 2,32$	$43,14 \pm 2,39$	13,98
P <sub>1-2</sub>	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Исследование состояния тонуса мышц футболистов-ампутантов показало, что мышцы спортсменов в культе более тверды в состоянии покоя. Тонус покоя мышц здорового бедра в состоянии расслабления был равен  $79,25 \pm 2,89$  миотон и в состоянии напряжения –  $100 \pm 3,51$  миотон. В случае динамической работы численные соотношения тонуса здоровой конечности не меняются и составляют  $78,13 \pm 1,73$  миотон при напряжении,  $63,17 \pm 1,73$  миотон при расслаблении. Тонус мышц покоя в культе у них был намного ниже  $50,37 \pm 2,54$  миотон,  $73,41 \pm 5,16$  – расслабление-напряжение и  $57,12 \pm 2,32$  миотон в состоянии динамической работы.

Амплитуда мышечного тонуса в культе, как разность между тонусом покоя и напряжения при статической и динамической работе, у игроков была больше, чем в мышцах здоровой конечности (20,75 и 14,96 при динамической работе).

Высокая твердость мышц при расслаблении и относительно низкая при сокращении свидетельствует о пониженных функциональных возможностях мышц. Полученные данные согласуются с материалами о показателях механических свойств мышц, имеющимися в научно-методической литературе, и приведены в качестве системы отсчета при анализе функционального состояния культы в процессе оптимизации восстановительных процессов [3; 4].

Следует отметить, что небольшой выбор средств восстановления, которые используются в тренировочной деятельности, в основном направлен на ускорение отставленного восстановления [1; 7; 8].

Для достижения высокой эффективности тренировочного процесса актуальным является разработка новых методов, усиливающих воздействия мышечных нагрузок

усеченной и неусеченной конечности футболистов и повышающих интенсивность тренировочного процесса.

Таким образом, решается одна из главных задач адаптивного спорта – это разработка технологий восстановительной коррекции функциональных резервов физического и психического статуса инвалида, помощь инвалиду в достижении и обеспечении его средствами для позитивных изменений в образе жизни и полную интеграцию в нужный социум.

### Литература

1. Акимова, Е. Адаптация к физическим нагрузкам и средства физической реабилитации футболистов инвалидов-ампутантов / Е. Акимова, А. Бабкин, В. Дубровский // Теория и практика футбола. – 2004. – № 3. – С. 33–36.

2. Дидур, М. Д. Спортивная физиотерапия / М. Д. Дидур, Г. Н. Пономаренко, В. С. Улащик и др. // Физиотерапевт. – 2010. – № 10. – С. 55.

3. Емельянова, Л. А. Определение специальной физической работоспособности футболистов, включая спортсменов-ампутантов, использование киноматериалов тренировочного занятия: учебно-методическое пособие / Л. А. Емельянова, В. О. Ряпина, И. Н. Иванов. – Волгоград, 2011. – 16 с.

4. Иванов, И. Н. Определение специальной физической работоспособности футболистов, включая спортсменов-ампутантов посредством использования киноматериалов тренировочного занятия: учебно-методическое пособие / И. Н. Иванов, В. О. Ряпина. – Волгоград, 2011. – 16 с.

5. Комаров, А. П. Влияние приема коллоидно-дисперсного раствора (молока) на физическую работоспособность и динамику восстановления функционального состояния футболистов / А. П. Комаров, Н. В. Серединцева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – № 1. – С. 100–105.

6. Стрелкова, Я.А. Особенности проблемы физкультурно-оздоровительных занятий с инвалидами различных нозологических групп / Я.А. Стрелкова, О.В. Польщикова, В.В. Дрогомерецкий, А.А. Третьяков // Успехи современной науки. – 2016. – № 1. – С. 82–85.

7. Таможников, Д. В. Повышение функциональных возможностей футболистов посредством дополнительных воздействий на дыхательную систему / Д. В. Таможников // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 3. – С. 64–71.

8. Таможникова, И. С. Особенности функциональной реактивности у спортсменов разной степени адаптированности к физическим нагрузкам / И. С. Таможникова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 3. – С. 71–75.

9. [http://dic/academic.ru/dic.nsf/enc\\_medicine/15611/Культя](http://dic/academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/15611/Культя)

10. [http://aupam.narod.ru/pages/invatehnika/protezi/page\\_03.htm](http://aupam.narod.ru/pages/invatehnika/protezi/page_03.htm)

# **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

## **УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ РАЗЛИЧНЫХ ВУЗОВ ВОЛГОГРАДА И МОСКВЫ**

**Горбанева Е.П.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

**Штода М.Л., Есаулов М.Н.**

**Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»**

**Платонова Е.Ю.**

**Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина**

В статье представлен сравнительный анализ уровня здоровья студенческой молодежи из вузов городов Волгограда и Москвы. Проведена оценка функционального состояния сердечнососудистой системы организма, тотальных размеров тела, а также развития основных физических качеств. Определен качественный уровень здоровья студентов вузов.

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, сердечнососудистая система, адаптация.

## **THE HEALTH LEVEL OF STUDENTS OF DIFFERENT VOLGOGRAD AND MOSCOW UNIVERSITIES**

**Gorbaneva E.P.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

**Shtoda M.L., Yesaulov M.N.**

**National Research Nuclear University «MEPhI»**

**Platonova E.Yu.**

**The Gubkin Russian State Oil and Gas University**

The paper offers a comparative analysis of the health level of students of different Volgograd and Moscow universities. The study evaluated their cardiovascular fitness, total body size and the development of basic physical qualities. The students' quality health level was determined.

**Keywords:** health, students, cardiovascular system, adaptation.

**Введение.** Здоровье является величайшей ценностью и основным условием для выполнения человеком его биологических и социальных функций. Современный мир перегружен темпами технологических, экологических, а также климатических изменений, которые требуют от человека быстрой адаптации в жизни и деятельности [1; 2].

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия,

а не только отсутствие болезней и физических дефектов. За физический потенциал ответственны: физическое воспитание и спорт, здравоохранение, а также система рекреационных мероприятий [1].

По мнению И.В. Журавлевой (2012), «состояние здоровья студентов как значимой социальной группы нашего общества – это не только показатель существующего социально-экономического и общественного развития страны, но и важный индикатор будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала общества». Тенденции в этой сфере за последние десятилетия свидетельствуют не просто о снижении некоторых показателей, а о системном ухудшении, связанном как с организацией охраны здоровья студентов, так и с изменениями в их образе жизни [3]. Поэтому создание представлений о том, как происходит формирование здоровья студенческой молодежи, выяснение факторов, его обуславливающих, а также поиск путей оптимизации воздействия на эти факторы с целью получения позитивных результатов является весьма актуальной проблемой.

С целью выяснения состояния здоровья студенческой молодежи было проведено исследование по определению уровня здоровья студентов трех вузов г. Волгограда: педагогический университет (ВГСПУ), архитектурно-строительный университет (ВГАСУ), академия физической культуры (специализация фитнес-аэробика) (ВГАФК) и ФГАОУ ВО Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» (г. Москва). Общее количество девушек-студенток, принявших участие в обследовании, составило 88 человек в возрасте 17–21 год.

**Методы исследования.** В исследовании использовался комплексный тест оценки уровня здоровья, предложенный С.А. Душаниным с соавторами (1980) [4].

Тест включает двенадцать показателей, которые характеризуют физическое развитие, функциональное состояние организма по параметрам системы кровообращения, реакцию организма на стандартную физическую нагрузку и уровень развития основных физических качеств.

Результаты теста представляются в виде суммы баллов, на основе которой делается заключение об уровне здоровья. Если сумма равна 50 баллам и ниже, то уровень здоровья оценивается как низкий, 51–90 – ниже среднего, 91–160 – средний, 161–250 – выше среднего, более 250 – высокий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ полученных данных показал, что основные показатели физического развития (длина тела, масса тела) соответствуют паспортному возрасту студенток и их индивидуальным нормам.

Вместе с тем, со стороны сердечнососудистой системы выявлены низкие значения артериального давления (как систолического, так и диастолического) по сравнению с индивидуальными нормами, рассчитанными с учетом возраста и массы тела. Так же у студенток всех трех вузов среднее максимальное давление зарегистрировано на уровне 104–111 мм рт. ст., а минимальное в диапазоне 67–71 мм рт. ст., при норме расчетных значений  $122,7 \pm 0,4$  мм рт. ст. для систолического давления и  $86,5 \pm 0,2$  мм рт. ст. для диастолического давления. В то же время значения частоты сердечных сокращений в состоянии относительного покоя у студенток двух вузов (педагогический университет и МИФИ) превышают значения физиологической нормы для не адаптированного к спортивной деятельности человека, т.е. 60–80 ударов в минуту. У девушек архитектурно-строительного университета пульс составил в среднем  $76,8 \pm 2,7$  уд/мин, физической культуры академии  $74,3 \pm 3,2$  уд/мин (табл. 1).

Изучение влияния кратковременной стандартной нагрузки на систему кровообращения позволило выявить неудовлетворительную адаптацию сердечнососудистой системы к физическим нагрузкам у студенток трех вузов по показателям реактивности пульса и скорости его восстановления к исходному уровню. Согласно полученным

данным, среднее время восстановления пульса в тесте превышало норму, которая соответствует двум минутам. Разница в пульсе после двух минут восстановления превышала исходные значения в среднем на 17%. Что касается спортсменок специализации фитнес-аэробика (ВГАФК), то у них выявлено более эффективное восстановление кровообращения после тестовой физической нагрузки.

Тестирование развития таких физических качеств, входящих в комплексный тест, как быстрота, гибкость и сила выявило их существенное отставание от возрастных норм у студентов трех вузов не физкультурного профиля (табл. 1).

**Таблица 1**

**Средние величины показателей, характеризующих уровень здоровья в комплексном тесте КОНТРЕКС – 3 у студентов вузов города Волгограда ( $X \pm m$ )**

Показатели	Средние нормы показателей	Контингент исследуемых студентов			
		ВГАФК (20–21 год) (n=10)	ВГСПУ (17–20 лет) (n=30)	МИФИ (17–21 лет) (n=23)	ВГАСУ (17–20 лет) (n=25)
		I	II	III	IV
L, см	–	164,7±1,7	166,6±1,5	165,0±1,9	164,7±1,4
P, кг	54,7±0,5	55,7±2,0	54,9±1,8	54,6±1,6	56,4±1,9
АДС, мм рт. ст.	122,7±0,4	104,7±7,8	109,1±0,6	106,7±4,6	111,0±1,2
АДД, мм рт. ст.	86,5±0,2	69,7±2,3	68,7±0,8	67,4±2,4	70,5±0,9
ЧСС, уд/мин	<90	74,3±3,2	83,2±2,4	84,0±3,9	76,8±2,7
ЧСС, 2 мин, уд/мин	<90	74,1±3,3	106,7±4,5	94,6±4,8	83,4±2,8
Быстрота, см	14,3±0,1	9,7±0,8	14,1±1,1	10,7±1,7	16,6±1,3
Гибкость, см	10,7±0,1	11,8±1,3	7,6±1,1	8,8±1,3	10,5±1,5
Пресс, раз	15,4±0,1	13,2±0,4	11,7±1,2	9,2±1,8	11,7±0,4
Отжимания, раз	21,3±0,1	21,5±2,5	11,4±1,5	13,5±2,1	12,3±1,5
Прыжок, см	42,7±0,3	40,2±1,2	32,4±1,1	29,4±2,8	41,7±2,5

Оценка полученных фактических результатов в балльной системе теста показала, что наилучшие баллы были у студенток по показателям артериального давления (поскольку не было выявлено гипертензивных состояний), по данным ЭКГ, а также величине массы тела, которая у большинства участниц была в пределах нормы (табл. 2). Однако баллы, полученные при оценке физических возможностей организма девушек, свидетельствовали о недостаточной мышечной активности физкультурно-спортивной направленности и низкой тренированности организма к физическим нагрузкам у студенток, не занимающихся мышечной деятельностью спортивного характера.

Суммы баллов, набранные в тесте представительницами трех не физкультурных вузов, соответствовали среднему уровню здоровья. Лучший результат показали девушки архитектурно-строительного университета, в то время как студентки педагогического вуза набрали наименьшую среднюю сумму баллов. У девушек-студенток, занимающихся фитнес-аэробикой, здоровье по изучаемым показателям соответствовало уровню выше среднего.

**Заключение.** Таким образом, можно предположить, что существующее отношение студенческой молодежи к физическому воспитанию в вузах не обеспечивает эффективной реализации задач укрепления здоровья с помощью имеющейся системы физических упражнений. Вероятно, следует пересматривать подходы к средствам и методам физического воспитания, а также повышать компетентность студенческой молодежи в области физической культуры и спорта путем получения дополнительных профессиональных знаний, умений и навыков, позволяющих грамотно использовать физические упражнения для самопрофилактики заболеваний и повышения физических кондиций и уровня здоровья в целом.

**Таблица 2**

**Средние баллы показателей уровня здоровья в комплексном тесте КОМПРЕКС – 3 у студентов вузов города Волгограда ( $X \pm m$ )**

Показатели	Средние нормы показателей	Контингент исследуемых студентов			
		ВГАФК (20–21 год) (n=10)	ВГСПУ (17–20 лет) (n=25)	МИФИ (17–21 лет) (n=23)	ВГАСУ (17–20 лет) (n=30)
		I	II	III	IV
Возраст	–	21,1±0,1	17,8±0,25	17,9±0,1	17,9±0,2
Р, кг	54,7±0,5	28,7±2,5	24,4±1,9	24,2±1,6	28,8±1,3
АД, мм рт. ст.	122,7±0,4	30	30	29,7±0,3	30
ЭКГ	30	29,5±0,4	29,0±0,4	30	30
ЧСС, уд/мин	<90	19,1±3,1	8,1±2,4	10,1±2,6	13,2±2,7
ЧСС 2 мин, уд/мин	<90	26,0±1,6	0,9±3,7	15,6±3,6	18,5±1,9
Выносливость	15 мин/день	27,0±0,6	17,1±1,2	16,3±2,3	12,5±1,2
Быстрота	14,3±0,1	11,2±1,9	<b>0</b>	<b>2,5±1,2</b>	<b>0</b>
Гибкость	10,7±0,1	4,0±0,6	<b>-2,7±1,1</b>	<b>-2,0±1,3</b>	3,9±0,9
Пресс	15,4±0,1	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Отжимания	21,3±0,1	6,8±0,3	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4±0,3</b>
Вертикальный прыжок	42,7±0,3	1,8±0,9	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,9±0,8</b>
Сумма баллов		<b>204,6±7,6</b>	<b>124,4±7,11</b>	<b>142,5±7,5</b>	<b>156,1±4,1</b>
Уровень здоровья:					
ниже среднего	51–90	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>средний</b>	<b>средний</b>
средний	91–160				
выше среднего	161–250				
высокий.	250 и ≤				

### Литература

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Горбанева, Е. П. Исследование уровня здоровья спортсменок специализации «фитнес-аэробика» различных возрастно-квалификационных групп / Е. П. Горбанева,

М. Л. Штода // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 1 (7). – С. 63–67.

3. Здоровье студентов: социологический анализ: монография / отв. ред. И. В. Журавлева // Институт социологии РАН. – М., 2012. – 252 с.

4. Кучкин, С. Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности / С. Н. Кучкин. – Волгоград, 1994. – 104 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Сазонова И.М., Шалаева И.Ю., Мезенцев М.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Статья посвящена исследованию возможностей применения закаливающих процедур в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста 5–6 лет. Разработан комплекс закаливающих процедур и игр, применяемый для снижения уровня заболеваемости дошкольников, гармонизации их физического развития, повышения интереса к занятиям и повышения эффективности процесса обучения плаванию.

**Ключевые слова:** закаливание, закаливающие процедуры, дети дошкольного возраста 5–6 лет, обучение плаванию, заболеваемость детей, физическое развитие, физическая подготовленность.

## **FEATURES OF THE USE OF TEMPERING PROCEDURES IN THE PROCESS OF LEARNING TO SWIM PRESCHOOL CHILDREN**

**Sazonova I.M., Shalaeva I.Y., Mezentsev M.V.**

**Volgograd state physical Education Academy**

The article investigates the possible applications of tempering procedures during the swimming training of children of preschool age 5–6 years. The complex of tempering procedures and games used to reduce the incidence of pre-school children, the harmonization of their physical development, increasing interest in studies and improve the efficiency of the learning process to swim.

**Key words:** hardening, tempering procedure, preschool children 5–6 years old, learning to swim, children's morbidity, physical development, physical preparedness.

**Введение.** Актуальность проблемы оздоровления детей определяется результатами анализа статистики общей заболеваемости детей дошкольного возраста России в целом и региона Нижнего Поволжья, в частности.

Многочисленные результаты диагностики заболеваемости дошкольников свидетельствуют о тенденциях её увеличения. Отмечено существенное снижение уровня здоровья детей при параллельном росте их инвалидности.

Особый интерес представляют и данные исследований о структуре заболеваемости. Установлено, что у детей к шести годам возрастает число аллергических заболеваний, заболеваний органов дыхания, пищеварения, нервной системы [4; 8; 9].



Эта тревожная статистика призывает специалистов в области физического воспитания к действиям, основной направленностью которых является профилактика заболеваемости детей посредством занятий физической культурой. Особое место в этой связи занимает плавание как эффективное средство оздоровления и профилактики различных заболеваний.

В настоящее время в специальной литературе достаточно широко освещены вопросы по обучению плаванию, эффективности различных методик обучения как в условиях открытых, так и закрытых водоемов. Однако весьма фрагментарно представлены данные о возможностях использования закаливающих процедур в процессе занятий по обучению плаванию, что определило актуальность и практическую значимость работы.

**Гипотеза исследования.** Мы предполагаем, что подбор закаливающих процедур, игр с элементами закаливания и их комплексное применение в занятиях оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста 5–6 лет окажет существенное влияние на снижение уровня их заболеваемости и позволит более эффективно решать обучающие задачи.

**Цель исследования.** Разработка и апробация комплекса закаливающих процедур и игр, используемого для оздоровления детей и повышения эффективности занятий по обучению плаванию детей дошкольного возраста 5–6 лет.

**Методы исследований.** Анализ и обобщение данных научно-методической литературы, опрос, беседа, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики

**Результаты исследований.** Для определения основных составляющих комплекса закаливающих процедур и игр с элементами закаливания и перспектив его использования в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста 5–6 лет выявлялись особенности организации и проведения занятий применением метода наблюдений и опроса тренеров, работающих с детьми данной группы. По результатам установлено, что занятия проводились 2 раза в неделю как в условиях суши, так и в условиях воды. На суше дети выполняли имитационные и общеразвивающие упражнения, в воде основной направленностью занятий являлось обучение технике спортивных способов плавания с использованием значительного количества разнообразных упражнений.

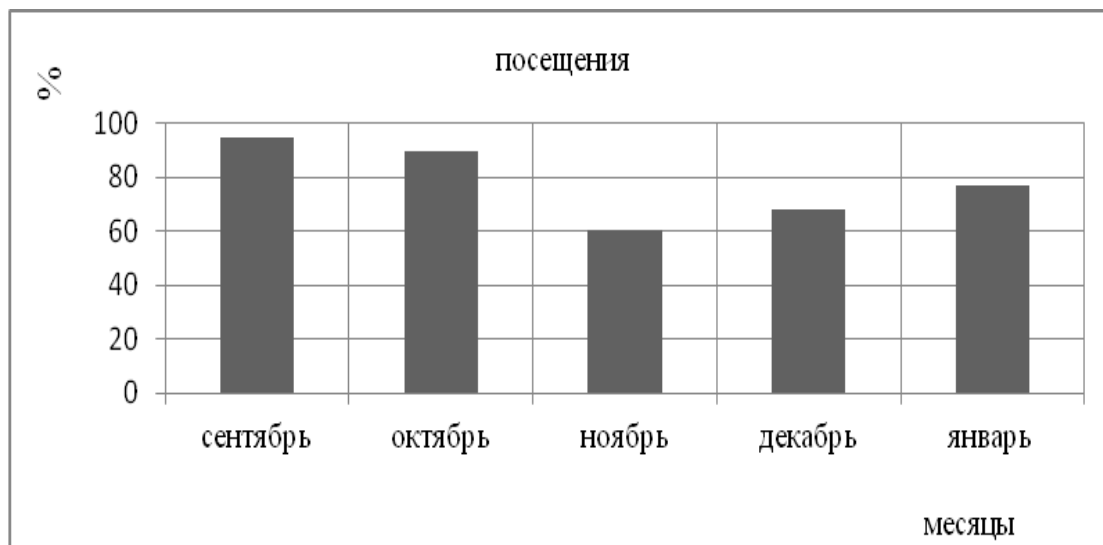
Результаты анализа данных педагогических наблюдений и проведенного хронометража нескольких уроков позволили выделить некоторые особенности проведения занятий. Основными из них являются:

- высокий уровень моторной плотности уроков ( $85,6 \pm 4,3\%$ );
- значительный объем подготовительных упражнений и упражнений, направленных на изучение элементов техники движений ногами, руками и в полной координации движений при плавании спортивными способами кроль на груди и на спине;
- на каждом занятии использование различного инвентаря и поддерживающих на воде средств (нарукавники, пояса);
- закаливающие процедуры не регламентированы и носят случайный характер;
- в заключительной части занятия игры используются достаточно редко (в 7% случаев), преимущественное использование свободного купания.

В результате опроса и бесед с тренерами, ведущими занятия с дошкольниками по обучению плаванию, установлена положительная оценка использования закаливания для оздоровления детей. Однако при уточнении перечня закаливающих процедур, которые можно использовать в процессе занятий, у 60% тренеров возникли некоторые затруднения.

Анализ динамики посещаемости занятий по плаванию выявил тенденцию стабильного её снижения к ноябрю месяцу, что связано с ростом заболеваемости детей в

этот период (рис. 1). Последующий анализ, представленных родителями справок, подтвердил предположение и выявил, что среди заболеваний чаще всего названы ОРВИ и ОРЗ, в качестве сопутствующих у детей присутствовали заболевания ЛОР-органов (трахеиты, бронхиты, синуситы, отиты). Продолжительность болезни детей колебалась в пределах от 14 дней до 1 месяца.



**Рис. 1. Динамика посещаемости занятий детей дошкольного возраста 5–6 лет в период с сентября по январь месяц**

Таким образом, анализ полученных данных позволяет заключить, что уровень заболеваемости детей (по итогам данных посещаемости занятий) достаточно высок. Потенциальные возможности их оздоровления и усовершенствования процесса обучения плаванию, при включении в учебный процесс закаливания, целесообразен, однако требует детальной проработки в виде подбора элементов закаливания, включения их в процесс организации и методики проведения занятий.

На основе учета перспективных направлений подбирался комплекс закаливающих процедур и игр, который не нарушал методической последовательности занятий, не вносил существенных корректив в их организацию и соответствовал всем методическим положениям. Учитывались также основные принципы закаливания, особенности физического развития детей, а также доступность закаливающих процедур и рекомендации по их применению И.М. Воронцовой, В.Н. Сергеева, А.П. Лаптева и др. [2; 5; 6; 10].

Целесообразно использовать на занятиях следующие процедуры, рекомендуемые авторами:

- водомоющие ножные ванны (с возможностью регуляции температуры);
- воздушные ванны (с возможностью регуляции температуры окружающего воздуха, продолжительностью 4–5 минут);
- обливания душем (с регуляцией температуры воды);
- обтирания (полотенцем или специальными рукавицами частей тела: рук, ног, спины, груди).

В процессе подготовки комплекса проводились беседы с родителями и их анкетирование на предмет выявления знаний о закаливании детей, его роли в оздоровлении и перспективах использования в группах. По результатам обработки и анализа полученных данных установлено, что 100% родителей знают о положительном влиянии за-

каливающих процедур на организм детей при их рациональной организации, 85% родителей рассматривают занятия плаванием как закаливание. Только 10% родителей имеют представление о принципах закаливания и методических особенностях использования закаливающих процедур. Дали своё согласие на использование в процессе занятий плаванием комплекса закаливающих процедур 95% родителей.

Для апробации комплекса закаливающих процедур и игр с элементами закаливания из занимающихся детей были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой. В контрольной группе занятия проводились привычным образом без каких-либо изменений. В экспериментальной группе использовали комплекс закаливающих процедур и игр на занятиях как в условиях суши, так и воды

Закаливающие процедуры проводились в течение 6 месяцев по специально разработанной схеме, которая соответствовала основным принципам и правилам применения закаливающих процедур [3; 7]. Дети экспериментальной группы начинали занятия на суше, совмещая выполнение привычных общеразвивающих и имитационных упражнений, с применением воздушных ванн, которые начинались с температуры воздуха в 24°C, с постепенным её понижением до 20°C. Тренером отслеживалась активность выполнения упражнений.

На следующем этапе вводились обтирания, которые применялись постепенно, начинались с индифферентной температуры (34–35°C) в течение 5–6 дней и с постепенным её понижением на 1° в последующем (доводя температуру воды до 20°C). В начале обтирались кисти рук до плеч с последующим их растиранием полотенцем, затем туловище (сначала грудь, потом спина). По истечении двух недель обтиралось всё тело с последующим растиранием махровым полотенцем до легкого покраснения и ощущения теплоты.

По аналогии применялись обливания с индивидуальной коррекцией температуры подачи воды (начальная температура – 33–34°C с постепенным её понижением, доводя до 20°C). Подбор температуры воды осуществлялся индивидуально и различался по продолжительности. В качестве критериев использовались: контроль температуры конечностей ребенка (они не должны быть холодными), отсутствие озноба.

На каждом занятии дети экспериментальной группы принимали ножные ванны с регулируемой температурой подачи воды при переходе от занятий на суше к занятиям в воде. На первых занятиях температура воды для ножных ванн составляла 20–22°C. Дети просто наступали туда и шагали на месте не более 8–10 секунд. Затем продолжительность марша на месте увеличивалась до 20 секунд при постепенном понижении температура на 0,5°C каждые 3 занятия. Нижний температурный порог составил 14°C при максимальной продолжительности марша 1 мин. Допускались индивидуальные колебания времени прохождения ножных ванн каждым ребенком.

Следует отметить, что дети, которые заболели и пропускали занятия, начинали процедуру закаливания с самого начала по прошествии 3 недель после выписки ребенка врачом.

Игры на занятиях проводились в соответствии с методическими правилами:

1) каждая игра объяснялась кратко, но доступно (с повтором речитативом действий всех игроков);

2) все дети, которые находятся в воде, принимают участие в играх;

3) в игру включались только упражнения, освоенные всей группой детей;

4) игры подбирались с учетом возможностей применения элементов закаливания и в соответствии с температурой воды;

5) игра останавливалась при нарушении правил и малейшем проявлении грубости или других негативных факторов (включая необходимость дополнительного объяснения заданий);

6) результаты игры объявлялись сразу с выделением особо отличившихся в положительную и отрицательную стороны;

7) игра завершалась при снижении интереса к игре и до наступления утомления.

В результате применения комплекса закаливающих процедур и игр в течение 6 месяцев существенно изменился уровень заболеваемости детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

### **Заключение**

1. Посещаемость занятий детей экспериментальной группы существенно превышает показатели контрольной ( $89,5 \pm 3,45$  и  $64,2 \pm 8,95$  соответственно). Особенно значительной является разница показателей посещаемости в феврале–марте и апреле месяце, когда заболеваемость детей контрольной группы существенно возросла, что связано с пиками сезонной заболеваемости детей. Таким образом, высокий уровень показателей посещаемости детей экспериментальной группы указывает на эффективность применения закаливающих процедур и игр, использовавшихся на занятиях в этой группе.

2. Более высокая посещаемость занятий нашла свое отражение в результатах положительной динамики антропометрических данных занимающихся, показателях физической и плавательной подготовленности детей.

### **Литература**

1. Аикин, В. А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. рекомендации / В. А. Аикин. – Омск: ОГИФК, 1988. – 52 с.
2. Воронцова, И. М. Закаливание детей с применением интенсивных методов: метод. рекомендации / И. М. Воронцова, Л. А. Беленький. – СПб., 1990. – 27 с.
3. Иванченко, В. Г. Тайны русского закала / В. Г. Иванченко. – М., 1991. – С. 31.
4. Кравченко, И. А. Заболеваемость детей дошкольного возраста, по данным выборочного исследования / И. А. Кравченко // Детская больница. – 2013. – №2. – С. 6–8.
5. Крохина, Т. А. Особенности проведения занятий плаванием в группах «Мама и малыш» (на примере детей 3-х лет) / Т. А. Крохина, Т. Г. Апариева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – №1 (11). – С. 12–16.
6. Лаптев, А. П. Закаливайтесь на здоровье / А. П. Лаптев. – М.: Медицина, 1991. – 125 с.
7. Морозинская, А.Е. Развитие физической культуры и спорта в Смоленской области / А.Е. Морозинская, Д.Н. Жалнин // Успехи современной науки и образования. – 2015. – № 3. – С. 56–60.
8. Садовникова, Ю. М. Сравнительные показатели заболеваемости детей дошкольного возраста из экологически различных городских микрорайонов / Ю. М. Садовникова // Вестник ОГУ. – 2009. – № 12 (106). – С. 56–60.
9. Смирнов, Ю. А. Динамика заболеваемости детей дошкольного возраста в регионе Нижнего Поволжья / Ю. А. Смирнов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 102–105.
10. Чернышенко, Ю. К. Научно-педагогические основы инновационных направлений в физическом воспитании детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Чернышенко Ю. К. – Краснодар, 1998. – 50 с.

## **ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ ГИПОКСИЧЕСКИХ ГИПЕРКАПНИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК НА ДИНАМИКУ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ФУТБОЛИСТОВ**

**Таможникова И.С., Таможников Д.В., Неретин А.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассмотрены варианты использования функциональных нагрузок, которые воздействуют как на организм в целом, так и на отдельные функциональные системы, в частности на дыхательную систему, посредством специальных упражнений и новых методов тренировки, таких как гипоксические гиперкапнические тренировки. Проведена экспериментальная работа, подтверждающая эффективность применения в тренировочном процессе футболистов систематической гипоксической гиперкапнической тренировки.

**Ключевые слова:** гипоксическая гиперкапническая тренировка, эргогенические средства, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода.

## **THE INFLUENCE OF THE SYSTEMATIC USE OF HYPOXIC HYPERCAPNIC TRAINING ON THE DYNAMICS OF THE GENERAL AND SPECIAL WORKING CAPACITY OF FOOTBALL PLAYERS**

**Tamozhnikova I.S., Tamozhnikov D.V., Neretin A.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article considers the options of using functional loads that influence both the body as a whole and separate functional systems, in particular the respiratory system, through special exercises and new methods of training such as hypercapnic hypoxic training. Experimental work was carried out and confirmed the efficacy of systematic hypercapnic hypoxic training in the training process of football players.

**Keywords:** hypercapnic hypoxic training, ergogenic means, vital capacity of lungs, maximal oxygen uptake.

Современный спорт характеризуется неуклонным нарастанием тренировочных нагрузок, прогрессом профессиональных достижений, установкой на максимальное количество побед. Для того чтобы соответствовать таким высоким требованиям, зачастую, спортсмены вынуждены работать на пределе физиологических возможностей организма. Такие условия ведут к прогрессирующему росту физических и психоэмоциональных перегрузок. Особенно настораживает тот факт, что стремительный рост требований к спортсменам, происходит в условиях, когда каждое новое поколение имеет все более низкий уровень здоровья. На сегодняшний день врачам и тренерам профессиональных спортивных команд приходится искать все новые и новые средства и методы повышения функциональных возможностей организма спортсменов. Фактически высокий уровень функциональной подготовленности спортсмена напрямую зависит от эффективности процессов адаптации к физическим нагрузкам [2; 5; 10].

Систематическая физическая тренировка способствует существенному развитию адаптированности организма к мышечным нагрузкам и совершенствованию всех механизмов повышения функциональных возможностей [3; 7]. Вместе с тем, эффективность

адаптации может быть значительно повышена за счет правильного использования эргогенических средств.

В настоящее время, из всего арсенала дополнительных эргогенических средств, очень часто предпочтение отдают фармакологической поддержке. Этот способ дает быстрый эффект, который так востребован в современном спорте, однако имеет огромное количество побочных эффектов. Данное обстоятельство побуждает исследователей к разработке методов и средств, которые воздействуя на организм, естественным путем повышали эффективность процессов адаптации к тренировочными нагрузками, без вреда для здоровья спортсмена. На сегодняшний день актуальной задачей, является разработка и внедрение в спортивную практику методик, основанных на фундаментальных физиологических исследованиях. К примеру, использование функциональных нагрузок, которые воздействуют как на организм в целом, так и на отдельные функциональные системы, в частности на дыхательную систему, посредством специальных упражнений и новых методов тренировки, а так же аппаратных технологий [2; 4; 8].

Использование таких методик, существенно повышает эффективность процессов адаптации к физическим нагрузкам и как следствие помогает достигнуть более высокого спортивного результата.

В частности, весьма эффективным эргогеническим средством является применение гипоксической гиперкапнической тренировки.

Гиперкапнические тренировки – это тренировки дыхания, во время которых повышается содержание углекислого газа во вдыхаемом воздухе или в легких. Такие тренировки успешно используется для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, совершенствуют волевые и физические способности, повышают устойчивость к гипоксии, увеличивают общую и специальную резистентность организма. Высокая гипоксия вызывает значительные перестройки в функциональных системах организма, стимулирует адаптационные механизмы и тем самым повышает работоспособность спортсмена и переносимость предельных мышечных нагрузок.

Поэтому, на наш взгляд, представляется актуальным проведение специальных исследований по практическому применению гипоксической гиперкапнической тренировки в подготовке футболистов высокой квалификации.

**Цель исследования.** Повышение общей и специальной работоспособности у спортсменов футболистов путем систематического применения гиперкапнической гипоксической тренировки.

**Задачи исследования.** Изучение динамики физической работоспособности, функционального состояния, самочувствия, активности, настроения, толерантности к гипоксии, а так же состояния специальной работоспособности спортсменов футболистов под влиянием систематической гипоксической гиперкапнической тренировки.

**Методы и организация исследования.** Для выяснения эффективности использования гипоксических гиперкапнических тренировок был организован эксперимент с участием 16 спортсменов футболистов «ВКОР» (18–20 лет) одинаковой физической подготовленности.

Исследования проводились с информированного согласия спортсменов в период тренировочных сборов.

Критериями исключения стали острые инфекционные заболевания, хронические заболевания в стадии обострения и индивидуальная непереносимость избытка CO<sub>2</sub> во вдыхаемом воздухе.

Тренировка продолжалась четыре недели, в течение которых все спортсмены тренировались по единой тренировочной программе.

Весь процесс исследования был разделен на несколько этапов. Первый этап – адаптационный, длился 7 дней. В процессе адаптационного этапа спортсмены ежеднев-

но до тренировки в течение 90 минут в состоянии покоя, находясь в масках, пассивно дышали воздухом со сниженным содержанием кислорода. Этот этап необходим для адаптации организма спортсмена к дыханию гипоксической смесью, так как, по мнению многих ученых, тренировки в условиях гипоксии без специальной подготовки могут быть опасны для организма, кроме того у некоторых спортсменов во время адаптационного этапа может выявиться индивидуальная непереносимость дыхания гипоксической смесью, даже в условиях покоя.

Второй этап проводился в режиме тренировочного воздействия. Все участники исследования ежедневно 30–35% объема специальной работы выполняли в условиях дыхания в специальной маске, при помощи которой вдыхали воздух, содержащий 14–15% кислорода.

Эффективность эксперимента оценивалась нами по следующим критериям: динамика общей и специальной физической работоспособности и функционального состояния организма; субъективная оценка самочувствия, активности, настроения; толерантность к гипоксии.

Перед началом тестирования проводилось клиническое исследование, включающее сбор жалоб, анамнеза, измерение артериального давления (ежедневно, утро и вечер).

Исследование самочувствия, активности, настроения проводилось по тесту САН.

Для оценки функционального состояния использовался тест PWC 170 с последующим вычислением максимального потребления кислорода (при помощи метаболога «Ergo-oxyscreen Jaeger»).

Толерантность к гипоксии оценивалась по динамике жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и пробе Штанге Генчи (задержка дыхания на вдохе и выдохе).

Специальная работоспособность оценивалась по тесту, который проводился на фоне утомления после стандартной нагрузки: точность попадания мяча в ворота (из 10 ударов).

**Результаты исследования.** При клиническом исследовании до начала тренировочных занятий жалоб на состояние здоровья спортсмены не предъявляли, за исключением 10% исследуемых, которые отмечали периодические головные боли и нарушение сна (тяжелый процесс пробуждения по утрам). На фоне применения гипоксических гиперкапнических тренировок все испытуемые отмечали улучшение общего самочувствия.

Исследование ЖЕЛ, проведенное после курса гипоксических гиперкапнических тренировок, показало увеличение на 6,3% по сравнению с исходными данными и составило в среднем 5100 л/с.

Исследование толерантности к гипоксии по пробе с задержкой дыхания Штанге-Генче до проведения гипоксических гиперкапнических тренировок выявило относительное снижение показателей. После курса ГГТ отмечено увеличение показателя времени произвольной задержки дыхания на вдохе на 16%, продолжительность задержки дыхания на выдохе на 23%, что свидетельствует о повышении устойчивости к гипоксии и, косвенно, об увеличении мощности кардиореспираторных механизмов.

Исследование физической работоспособности с помощью метода PWC 170 после цикла тренировок на ГГТ показало ее увеличение на 16%, МПК – на 6%.

При анализе показателей самочувствия, активности, настроения, проведенных по тесту САН, отмечается их улучшение. Сон стал более глубоким, ускорился процесс засыпания, а пробуждение стало более легким.

Оценка специальной работоспособности футболистов, проведенная по результатам тестов, показала улучшение её показателей. Тест на точность попадания мяча в ворота (10 ударов) до ГГТ, в среднем – 85%, после ГГТ – 94%.

**Заключение.** Проведенное исследование, позволяет с уверенностью говорить о том, что систематическая гипоксическая гиперкапническая тренировка оказывает выраженное потенцирующее воздействие на тренировочный процесс, соответственно может быть использована как дополнительное эргогеническое средство. Гипоксическая гиперкапническая тренировка в сочетании с традиционными тренировочными методами и средствами воздействия на организм может существенно улучшить адаптацию спортсменов к физическим нагрузкам и привести к улучшению спортивных результатов.

Таким образом, мы можем рекомендовать внедрение в практику учебно-тренировочного процесса футболистов систематические гипоксические гиперкапнические тренировки в качестве дополнительного эргогенического средства.

### Литература

1. Виру, А. А. Защитные реакции, включаемые при утомлении / А. А. Виру // Теория и практика физкультуры. – 1974. – № 12. – С. 27–30.
2. Волков, В. М. Тренировка и восстановительные процессы / В. М. Волков. – Смоленск: СГИФК, 1990. – 149 с.
3. Геселевич, В. А. Актуальные вопросы спортивной медицины / В. А. Геселевич. – М.: Советский спорт, 2004. – 132 с.
4. Горбанева, Е. П. Качественные характеристики функциональной подготовленности спортсменов / Е. П. Горбанева. – Саратов: Научная Книга, 2008. – 145 с.
5. Иорданская, Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 183 с.
6. Солодков, А. С. Адаптация в спорте: состояние, проблемы, перспективы / А. С. Солодков // Физиология человека. – 2000. – Т. 26, № 6. – С. 87–93.
7. Солопов, И. Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека / И. Н. Солопов. – Волгоград, 2004. – 220 с.
8. Солопов, И. Н. Функциональная подготовка спортсменов: монография / И. Н. Солопов, А. И. Шамардин. – Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2003. – 263 с.
9. Шамардин, А. А. Применение эргогенических средств в подготовке спортсменов / А. А. Шамардин, В. В. Чемов, А. И. Шамардин, И. Н. Солопов. – Саратов, 2008. – 209 с.
10. Garrett W.E. Musce strain injuries: clinical and basic sciences // Med. Sci. Sports Exerc 1990, V.22 –p. 436–443
11. Herring S.A. Rehabilitation from muscle injuries // Med. Sci. Sports Exerc. – 1990, V.22–p. 453–456
12. Hibler W.B! Clinical aspects of muscle injuries // Med. Sci. Sports Exerc. – 1990, Y.22 –p. 450–452



# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ЛЕКSIКОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В РУСЛЕ АССОЦИАТИВНОГО ПОДХОДА

Васильева Ж.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются стратегии ввода и первичного закрепления лексики специализации «Адаптивная физическая культура», позволяющие оптимизировать процесс ее усвоения. Работу с лексикой предлагается проводить на основе ассоциативного подхода, усовершенствованного и дополненного автором в отдельных аспектах. Основные теоретические положения, описанные в статье, подкрепляются практически-ми примерами из опыта преподавания немецкого языка.

**Ключевые слова:** ассоциация, ассоциативные связи, лексика, введение лексики, контекст, категории, семантизация, ранжирование.

## ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION SPECIAL VOCABULARY TEACHING BY MEANS OF ASSOCIATIVE APPROACH

Vasilyeva Zh.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The article considers the strategies of introducing and primary activating new vocabulary, related to the Adaptive Physical Education specialization, that help to optimize the process of words assimilation. It is suggested to organize vocabulary activities on the basis of associative approach, added and improved by the author in some aspects. The main theoretical concepts, described in this article, are supported with practical examples from the German language teaching experience.

**Keywords:** association, associative links, vocabulary, introduction of new vocabulary, context, categories, semantization, ranging.

Лексика в системе языковых средств является важнейшим компонентом речевой деятельности. Это определяет её важное место в процессе изучения иностранного языка. Лексические единицы языка, наряду с грамматическими, являются исходным строительным материалом, с помощью которого осуществляется речевая деятельность, и поэтому составляют один из основных компонентов содержания обучения ИЯ.

Этап введения новой лексики имеет определяющее значение: от того как предъявлен новый материал будет зависеть прочность его усвоения. Яркость, запоминаемость первой встречи со словом требует связи с личным опытом студента, использования ситуативности.

Часто в вузе можно наблюдать следующую картину: недостаточно усвоенные

студентами лексические единицы, на последующих этапах забываются, в результате чего словарный запас сокращается. Всё это выражается в том, что в монологической и диалогической речи студенты зачастую употребляют однообразную лексику и поэтому речь выглядит неестественной, лишенной лексической вариативности, должной гибкости, что не соответствует этапу обучения студентов и принятым нормам общения.

Чтобы достичь усвоения студентами лексики ИЯ, без чего невозможно ни выражение, ни понимание содержания речи, нужна продуманная работа над такими лексическими единицами, которые необходимы для развития речевой деятельности и обладают повторяемостью в пределах данного профиля подготовки.

Такой подход требует от преподавателя предельного внимания к отбору лексики, предназначенной для активного усвоения, а также к выбору упражнений для первичной отработки лексики и организации работы с ней. Поэтому ознакомление студентов с новыми словами (семантизация) и их первичное закрепление является напряженной работой.

По законам памяти человеку свойственно забывать примерно 50% полученной информации после ее первого предъявления, при этом забывание сильнее в первые дни после сообщения нового, затем кривая забывания падает.

Учитывая эти данные психологии, преподаватель должен построить первый этап работы над новым словом так, чтобы использовать по возможности большее количество упражнений в момент первого предъявления лексического материала, чтобы обеспечить максимальное количество повторений нового слова, возможность многократного прослушивания и воспроизведения его студентами в речи.

Опыт работы убеждает нас в том, что если студент не проговорил новую лексическую единицу несколько раз в течение одного занятия, не прослушал ее воспроизведение преподавателем или сокурсниками, нет уверенности в том, что она не забудется им сразу после окончания занятия.

В нашей статье мы предлагаем некоторые способы введения и первичного закрепления лексики на основе ассоциативного подхода и с учетом особенностей ее усвоения студентами нелингвистического вуза.

Преимущественно внутренние связи и свойства слова могут раскрываться при помощи средств иностранного (беспереводной способ семантизации) или родного (переводной способ семантизации) языка. Основным достоинством перевода является то, что он экономичен в отношении времени и ресурсов. Беспереводное введение лексики требует значительных усилий, временных затрат и не всегда обеспечивает точное и адекватное понимание лексических единиц.

Прибегая достаточно часто к переводному способу семантизации, поскольку другие способы оказываются нерезультативными, мы бы хотели, тем не менее, осветить вопрос использования беспереводных способов семантизации на занятиях по немецкому языку у студентов групп АФК.

Итак, к беспереводным способам относят: демонстрацию действий, картин, рисунков; дефиницию, описание значения слова уже известными словами; раскрытие значения понятия (Beruf) через виды: (Sportarzt, Trainer, Sportlehrer, Manager, Psychologe, Fachmann im Bereich des Behindertensportes); семантизацию с помощью синонимов: (Beruf) – (Arbeit, Beschäftigung, Tätigkeit); определение значения слова на основе его внутренней формы (анализ словообразовательных элементов); контекстуальную догадку.

С нашей точки зрения, беспереводной способ семантизации имеет неоспоримое преимущество по отношению к переводному способу, поскольку обеспечивает активизацию мыслительной деятельности студентов. К числу достоинств беспереводной семантизации также можно отнести:

- повторение уже изученной лексики;
- развитие контекстуальной догадки;
- развитие языковой догадки – умения распознавать интернациональные слова и слова со знакомыми словообразовательными элементами;
- актуализация системных связей слова (при семантизации на основе родовидовых, синонимических и антонимических связей слова).

В связи с определенными трудностями, при использовании беспереводного способа семантизации лексики, возникает вопрос, как адаптировать процесс введения лексики на основе данного метода к особенностям восприятия студентов нашего вуза. Мы предлагаем наиболее оптимальный вариант, предусматривающий наличие невысоких показателей сформированности лексической компетенции у студентов нелингвистического вуза.

Раскрытие значения слова путем его развернутой дефиниции не всегда уместно для студентов с низким или недостаточным уровнем языковой компетенции. В то же время использование жестов или картинок с целью объяснения значения слова, также представляется нерелевантным в условиях вуза. В качестве более эффективного способа зарекомендовал себя способ знакомства с новой лексикой на основе синонимов или антонимов, а также лексем с выраженной принадлежностью к семантике исходного концепта. Так, лексическая единица *die Krankheit* могла бы быть дешифрована следующим образом:

*die Krankheit* – Kopfschmerzen, Halsweh, Grippe, Lungenentzündung, Knochenbruch, Beinverletzung usw. (семантизация через лексические единицы, представляющие собой варианты функционирования исходного концепта с более узкой и конкретизирующей семантикой, имеющие непосредственную принадлежность к семантическому полю базового концепта);

*die Krankheit* – Schädigung, Verletzung, Entzündung, Schwäche, Weh, Erkrankung, Schmerzen, Unwohlsein (семантизация через ряд синонимов).

В этом случае происходит повторение уже изученной лексики, а также актуализация синонимических и антонимических связей слова. В то же время у студентов не наблюдается языковых трудностей от восприятия излишне объемных определений или, напротив, чувства ограниченности в языковых средствах, возникающих от демонстрации значения слов при помощи жестов.

После того, как студенты отчетливо усвоили семантику лексемы, преподаватель дает задание, которое предполагает немедленное включение этой лексемы в знаковую структуру, где ее употребление является типичным.

*abhorchen* (te,t) – выслушивать (больного, сердце)

Der Arzt horchte das Herz des Patienten ab.

das Arzneimittel (-) – лекарство, медикамент; ~ *einnehmen* (a,o) – принимать; ~ *verschreiben* (ie, ie) – выписывать (лекарство)

Der Kranke nimmt das Arzneimittel dreimal täglich ein.

Der Arzt hat dem Kranken verschiedene Arzneimittel verschrieben.

Введение лексики на основе характерного для нее контекста можно сопровождать пояснениями, касающимися местоположения отделяемых/неотделяемых приставок в каждом конкретном случае. Желательно также построить свои предложения на основе имеющегося контекста по аналогии. Важно, чтобы студенты закрепили в своем сознании функционирующий, динамичный, а не статичный образ лексемы, предназначенной для усвоения.

Согласно известному факту психологии, объем запоминания с первого предъявления имеет количественное ограничение –  $7 \pm 2$  единицы. Рационально организуя материал при введении лексики, можно добиться усвоения большего

количества лексем за счет использования в качестве единицы усвоения не отдельно взятого слова, а смысловых блоков.

Одним из приемов произвольного запоминания на основе контекста и смысловых связей между словами является метод ключевых слов. Например, для запоминания фразы достаточно запомнить одно ключевое слово, концентрирующее в себе информацию, и это позволит воспроизвести фразу, вспомнить другие слова по ассоциации.

Рассмотрим схему действия данного принципа на конкретном примере.

Der Kranke nimmt das Arzneimittel dreimal täglich ein.

/ Wer / nimmt / was / wie oft / ein.

nimmt ein

Ст. 1 -Der Kranke nimmt ein.

Ст. 2 -Der Kranke nimmt das Arzneimittel ein.

Ст. 3 -Der Kranke nimmt das Arzneimittel dreimal täglich ein.

Подключая к ключевому слову, иначе говоря, «нанизывая» путем наводящих вопросов по одной лексеме, мы постепенно выстраиваем развернутое высказывание. Научив правильно обращаться с подобным «складным» механизмом студентов на занятии, мы сможем добиться от них развертывания смысловых структур по принципу веера.

Лексика интерпретируется на уровне смысла, включается в связи с ранее изученными словами. То есть необходимо систематизированное усвоение лексики, которое предполагает повторение материала и включение новых знаний в ранее усвоенную систему. Новое слово или фраза (выделено курсивом и обозначено подчеркиванием) неоднократно встречается в этом случае с ранее усвоенными лексическими единицами (выделены курсивом). Для этого студентам можно предложить употребить новую лексему в комбинации с ранее изученными словами этой же тематической категории.

**a) Die Nahrung der Sportler soll Rohkostsalat enthalten.**

Die Nahrung der Sportler soll *Obst, Gemüse* und Rohkostsalat enthalten.

Die Nahrung der Sportler soll *Fisch, Fleisch, Milch* und Rohkostsalat enthalten.

Die Nahrung der Sportler soll *Tomaten, Saft, Gurken* und Rohkostsalat enthalten.

**b) Die pflanzliche Roh faser ist für die menschliche Ernährung unbedingter Bestandteil.**

*Fleisch* und die pflanzliche Roh faser sind für die menschliche Ernährung unbedingter Bestandteil.

*Brot, Milch, die pflanzliche Roh faser* sind für die menschliche Ernährung unbedingter Bestandteil.

*Obst, Gemüse* und die pflanzliche Roh faser sind für die menschliche Ernährung unbedingter Bestandteil.

**c) Sehr fette oder schwer verdauliche Lebensmittel sind von den Sportlern zu vermeiden.**

*Rauchen* und schwer verdauliche Lebensmittel sind von den Sportlern zu vermeiden.

*Alkohol, heiße Getränke* und schwer verdauliche Lebensmittel sind von den Sportlern zu vermeiden.

*Gefährliche Übungen an den Geräten* und schwer verdauliche Lebensmittel sind von den Sportlern zu vermeiden.

Таким образом, на первом этапе работы с новым лексическим материалом студенты неоднократно слышат новое слово от преподавателя и сокурсников, произносят его, употребляя в собственных высказываниях. Такая всесторонняя работа над новым словом или фразой обеспечивает первичное закрепление.

Выстраивание ассоциативных цепочек может происходить по-разному: в направлении от базового смыслового концепта (построение различных ментальных карт) и по направлению к концепту, то есть центростремительно. В этой связи приводим за-

дание, которое ориентирует студентов на выход к базовому концепту через ряд ассоциативно связанных с ним слов (табл. 1). При этом преподаватель называет лексемы, ассоциирующиеся с задуманным понятием, а студенты думают, какое слово он имеет в виду.

Таблица 1

**Актуализация ассоциативных связей между базовой лексемой  
и сопряженными с ней понятиями**

Lehrbücher, Zeitungen und wissenschaftliche Zeitschriften	Tropfen, Arznei, Tabletten, Salbe, Injektionen, Impfungen	ins Krankenhaus schnell transportieren
Wissenschaft, Kenntnisse lesen, erfahren, schreiben	Hilfe und Unterstützung Verordnungen genau einhalten	Schmerz empfinden Verletzungen
die Hausaufgaben vorbereiten	Krankenschein ausschreiben	Krankenschwester
viel selbständig arbeiten	Geduld, Höflichkeit, Sorge	Druckverband anlegen
mit Computer arbeiten	behandelt Verletzungen	untersuchen, Puls prüfen
die Brille mitnehmen	gibt Ratschläge für Sportler	Schienen befestigen
<b>(die Bibliothek)</b>	<b>(der Sportarzt)</b>	<b>(die Erste Hilfe)</b>

Ассоциативные ряды могут быть многогранными и охватывать возможные сочетания новой лексемы с хорошо усвоенными ранее словами, со словами из данной категории и других тематических категорий (Der Sportarzt – die Paralympischen Spiele). Не следует исключать также контекстуальную ассоциативную связь, где слово ассоциируется с ближайшим к нему лексико-грамматическим окружением. Возможны ассоциативные связи лексемы и ситуации ее употребления.

Нашей задачей является формирование устойчивых ассоциативных связей для обеспечения прочного запоминания лексических единиц. Поэтому после отнесения лексемы к определенной категории мы можем предложить студентам ранжировать лексику в рамках данной категории. Таким образом, лексема будет в сознании студента соотноситься с другими словами группы и с системой взглядов студента на степень значимости или сложности явления.

Не ограничиваясь этим способом формирования ассоциативных связей, мы продолжаем выстраивать траекторию мыслительных действий студентов. Дальнейшим шагом на данном пути может стать формирование ассоциаций следующего уровня, когда студенты включают лексику тематических групп, например, в собственные предложения. Для этого можно попросить их объяснить свою систему предпочтений, отраженную при ранжировании слов.

Лексика, употребленная студентом в речи, сформирует в этом случае новую ассоциативную связь с аналитическими рассуждениями студента, с логикой мышления, а также контекстом, в который лексема будет включена. Продемонстрируем действие предлагаемых нами пошаговых алгоритмов на следующем примере. Возьмем при этом за основу лексику, предназначенную для специализации «Адаптивная физическая культура»:

Gemüse, Knie, Geduld, Quark, Druckverband, Verstauchung, Höflichkeit, Schmerz, Unterschenkel, Kopf, Husten, Vertrauen, Ellbogen, Knochenbruch, Aufmerksamkeit, Kohle, Rumpf, Nuss, Mull, Salbe, Hals, Tropfen, Erkältung usw.

Студентам можно предложить отнести слова к одной из нижеперечисленных категорий на основе их тематической принадлежности:

части тела, заболевания (травмы); симптомы заболеваний (травм); способы оказания первой помощи (лечения) при травмах; здоровая пища; профессиональные качества спортивного врача.

Так, категория «Части тела» может быть представлена лексемами:

Knie, Kopf, Hals, Rumpf, Unterschenkel.

Студентам предлагается распределить: в порядке степени сложности заболевания; в порядке очередности – способы оказания первой помощи при спортивных травмах; в порядке значимости – качества, необходимые для профессии спортивного врача; в порядке насыщенности витаминами и микроэлементами – пищу. Также можно попросить студентов оценить способ лечения заболевания с точки зрения его уместности в данном случае.

В нашем случае мы рассматриваем лексику из категории «Части тела» и поэтому просим студентов ранжировать ее по месту расположения на теле в последовательности сверху вниз: Kopf, Hals, Rumpf, Knie, Unterschenkel. Далее, согласно схеме действий, мы просим студентов аргументировать употребление лексических единиц в данной последовательности. Для этого они должны употребить лексемы, выбранной ими категории, в предложении:

Der Kopf befindet sich am Anfang des Körpers.

Ich wählte zuerst den Kopf, weil sich der Kopf am Anfang des Körpers befindet.

Таким образом, лексика, предназначенная для усвоения, включается в ходе описанных нами действий в следующие ассоциативные цепочки:

слово – другие слова, имеющие тематическую принадлежность к данной категории – новый контекст (собственные предложения студентов), имеющие пояснительный характер.

Лексика, характеризующая качества спортивного врача, представляет собой в основном абстрактные понятия, которые, насколько всем известно, представляют определенную трудность для усвоения студентами. Чтобы облегчить усвоение абстрактных лексических единиц, мы приводим их в сочетании с более конкретными по своей семантике единицами в ситуациях, иллюстрирующих проявление указанных качеств в действии. Это позволит закрепить в сознании студентов конкретизированный образ данных лексем.

Таким образом, формируется прочная ассоциация между абстрактным понятием, представляющим собой одно из профессиональных качеств врача, и лексемами более узкой семантики, включенными в речевую ситуацию.

Анализируя всевозможные ассоциативные ряды, в которых может функционировать лексема, мы пришли к выводу, что ассоциативная связь может иметь как положительный, так и отрицательный характер. При этом под отрицательным характером мы понимаем формирование негибких ассоциативных связей, преодолеть или выйти за пределы которых при необходимости оказывается для студента практически невозможным.

Чаще всего подобные ассоциации формируются у студентов на основе многократно произнесенных реплик диалога или текстовых фрагментов. Преодолеть возникшие стереотипы в речевом поведении представляется возможным с помощью расширения ассоциативной цепочки, в которой предназначенная для усвоения лексическая единица ассоциируется сразу с несколькими словами, формирующими вариативный контекст.

*Die Grippe (die Lungenentzündung, Hypertonie) ist eine gefährliche Krankheit.*

Поэтому на этапе введения новых лексических единиц мы стараемся формировать у студентов правильное представление о множественных способах сочетания представленной к усвоению лексемы с другими словами. Для этого приходится иногда

просить студентов повторно прочитать вслух текст, подставляя информацию о себе / друге / родителях и т.д.

*Der Kranke muss dreimal täglich gurgeln.*

*Mein Freund muss dreimal täglich Tropfen trinken.*

*Meine Schwester muss dreimal täglich Arznei einnehmen.*

*Der Leistungssportler muss dreimal täglich die Turnhalle besuchen.*

Таблица 2

**Примеры конкретизации абстрактной лексики в речевых ситуациях  
на текстовой основе**

№	Качество врача	Фрагменты из учебного текста, иллюстрирующие проявление данного качества
1	Hilfe	Der Arzt untersuchte den Sportler und verschrieb ihm einige Tabletten und Tropfen gegen die Erkältung.
2	Sorge	
3	Geduld	Wenn Sie Rückenschmerzen noch haben, kommen Sie wieder zu mir. Ich werde Sie gründlich untersuchen.
4	Vertrauen	
5	Kenntnisse	Sie haben hohen Blutdruck. Sie müssen das Bett hüten. Nehmen Sie die Arznei zweimal täglich vor dem Essen ein.
6	Höflichkeit	Guten Tag! Nehmen Sie, bitte, Ihren Platz.
7	Unterstützung	
8	Aufmerksamkeit	Wie fühlen Sie sich? Worüber klagen Sie?
9	Entschlossenheit	
10	Verantwortlichkeit	Der Arzt muss den verletzten Sportler sofort ins Krankenhaus transportieren.

Иными словами, мы стараемся формировать у студентов объемное представление о способах сочетания лексической единицы, которое основывается не на единичном, а на множественном употреблении лексемы в различных потенциально возможных сочетаниях.

Неверные ассоциации между словом и значением могут возникать в том случае, если студенты периодически не встречаются лексему в одном ряду с однокоренными словами или словами, имеющими с ней сходство по формальным признакам и, таким образом, не имеют возможности сопоставить ее звуковой и графический образ со схожими лексемами.

Преодоление таких лексических трудностей может осуществляться либо путем предъявления сразу двух и более лексем, имеющих внешнее сходство в одном контексте, либо путем выполнения на этапе знакомства с новыми лексемами дифференцировочных упражнений для развития умения различать явления, смешиваемые в процессе обучения.

Чтобы студенты хорошо усвоили лексическую единицу, они должны ее также распознавать в ряду единиц, схожих с ней по внешним признакам. Поэтому мы предлагаем тестовое задание на установление соответствия между самой лексической единицей и ее немецким эквивалентом, который студентам предстоит выбрать из ряда похожих слов.

Проиллюстрируем это на примере с использованием лексических единиц, подлежащих активному усвоению для специализации АФК (табл. 3).

Таблица 3

## Установление соответствия между ЛЕ и ее немецким эквивалентом

<b>Больничный лист</b> a) Der <u>Schwerkranke</u> b) Der <u>Krankenschein</u> c) Die <u>Krankenschwester</u>	<b>Повреждение кости</b> a) Die <u>Knieverletzung</u> b) Die <u>Kieferverletzung</u> c) Die <u>Knochenverletzung</u>
<b>Спортивный врач</b> a) Die <u>Sportart</u> b) Der <u>Sportarzt</u> c) Die <u>Sportartikel</u>	<b>Разряд</b> a) Die <u>Leitung</u> b) Die <u>Leistung</u> c) Die <u>Leistungsklasse</u>
<b>Кровообращение</b> a) Der <u>Kreislauf</u> b) Der <u>Kurzstreckenlauf</u> c) Der <u>Langstreckenlauf</u>	<b>Наука</b> a) Die <u>Wirtschaft</u> b) Die <u>Wissenschaft</u> c) Die <u>Weltmeisterschaft</u>

Можно использовать дифференцировочные упражнения на более продвинутом этапе работы над лексикой с целью контроля ее усвоения, но мы стараемся предотвратить возможные неточности в понимании лексем еще на этапе ввода лексики. Мы полагаем, что следует активно формировать лексический навык с самого начала, чтобы позже на этапе подведения итогов не столкнуться с ситуацией отсутствия лексических навыков у студентов.

Поэтому оптимальным вариантом мы считаем проведение подобных лексических срезов в начале изучения лексики с целью формирования лексического навыка и на заключительном этапе работы над лексикой для контроля ее усвоения.

В заключении хотелось бы еще раз напомнить о негативном влиянии ассоциативного подхода на процесс формирования лексической компетенции студентов. На этом пути важно выйти за рамки запоминания строго определенных словосочетаний, смысловых фрагментов, реплик диалога, монологических высказываний, и т.д., поскольку это неизменно влечет формирование ассоциативных связей только с данным контекстом.

Если у студентов сложилось устойчивое представление о «единственно возможном» варианте употребления лексической единицы, важно разрушить ложные стереотипы, отойти от шаблонов запоминания, которые привели к появлению подобной ассоциации, предъявив студентам скрытый диапазон возможных употреблений слова в различных контекстах.

На начальном этапе жесткие рамки определенного контекста в некоторой степени формируют структуру словоупотребления, выступают опорным моментом при построении элементарных речевых высказываний. На наш взгляд, нельзя ограничиваться исключительно этими рамками, если речь идет о формировании лексической компетенции студентов, обучающихся на специализации «Адаптивная физическая культура».

### Литература

1. Формирование лексических навыков на старшем этапе обучения. – <http://diplomba.ru>
2. Характеристика лексического навыка. – <http://mixxreferat.ru>



## БАСКЕТБОЛ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЯВЛЕНИЕ

Орлан И.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлен анализ значимости такого вида спорта как баскетбол для расширения диапазона привлечения молодежи и школьников к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** социальный статус вида спорта, командная игра, рекреационные возможности баскетбола.

## BASKETBALL AS A SOCIOCULTURAL PHENOMENON

Orlan I.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The article presents the analysis of the significance of basketball as one of the means of involving teenagers and schoolchildren to a healthy lifestyle.

**Keywords:** social status of the sport, team game, recreational benefits of basketball.

Столетний юбилей этого замечательного вида спорта общественность отметила еще в прошлом веке, указывая на уникальность его как социального явления.

Переоценить значение этого вида спорта невозможно, поскольку это подтверждено историческими вехами становления и развития игры.

Почему же эта «заокеанская» игра так прочно и надолго прописалась практически во всех уголках земного шара, а соревнования баскетболистов собирают миллионные аудитории болельщиков? Ответ кроется в самой сущности человеческого организма, в необходимости движений, как основы его жизнедеятельности.

Большое разнообразие движений и действий, которые необходимо выполнять в быстро меняющихся условиях игры, в острой и напряженной борьбе, при условии лимита времени, да еще с большим желанием выиграть и не подвести команду – вот, чем подкупает эта игра своих почитателей.

В юбилейном справочнике «100 лет Российского баскетбола» академик Международной академии информатизации, судья республиканской категории В.Б. Квасков отмечает: «Баскетбол сегодня – самый гармонично развивающийся вид спорта. Он не зажат в тисках одной только интенсификации по принципу «атлетизм плюс скорость», как другие спортивные игры. В нем заложены богатейшие внутренние возможности для развития игрового мышления и совершенствования технических приемов». Социальный статус этого вида спорта неоспоримо высок и занимает одно из ведущих мест в ранге современных видов спорта и двигательных систем.

Невозможно, например, представить урок физической культуры в школе или занятие в вузе, или в сузе без игры в баскетбол, детские летние оздоровительные центры без матчевых встреч по стрит-болу, рекреационные мероприятия без элементов игры в мяч. Популярность этого вида спорта оправдана естественностью движений и действий, лежащих в основе его техники и тактических взаимодействий, простотой оборудования (баскетбол «дворов и улиц»), возможностью играть как индивидуально, так и в команде.

Высоко оценивается и воспитательное воздействие этого вида спорта на молодежь, активно им занимающуюся, ведь баскетбол игра – «интеллигентная», где не допустимы грубость и силовые воздействия на соперника, а если таковые случаются, то дисквалификация игрока – не минуема. По словам того же В.Б. Кваскова, «...баскетбол скорее сродни театральному действу с неограниченным простором для тренерской режиссуры, исполнительского мастерства игроков и декорационно-оформительских способностей организаторов матчей и турниров».

Баскетбол – командная игра, олимпийский вид спорта, можно сказать, – стиль жизни. Поэтому так высока ценность этой игры и в плане «окультуривания» активных болельщиков и почитателей, ведь, чем выше классность игроков, тем красивее тактический рисунок игры, меньше технического брака, а это, в свою очередь, вызывает эстетическое наслаждение от созерцания этого действия или желание им заниматься.

Неоспорим и тот факт, что командные игры воспитывают высокие патриотические чувства, такие качества как – ответственность, взаимовыручка, решительность, честность, которые сегодня относят в большей степени к проявлениям военного времени.

Сегодня наше индустриальное общество готовится к следующему широкому шагу – переходу в постиндустриальное общество. Хорошо это или плохо? Коммерциализация и рыночные отношения, сверхприбыль и супердоходность! Нынешние власти увлечены строительством торгово-развлекательных комплексов, автомобильных парковок и других современных объектов, в которых сосредоточены учреждения коммерческого плана, хотя и имеются спортивные вывески: «фитнес-клуб», «клуб любителей йоги», «фитнес-центр». А как же здоровье большей части населения, а именно наших детей, не имеющих возможности оплачивать услуги коммерческих организаций!? Ведь те площади, которые должны гипотетически быть использованы для спортивных нужд, заняты под парковки, а большинство дворовых площадок, где вчера мальчишки и девчонки играли в «уличный баскетбол», в полном упадке: сломанные щиты, отсутствие колец и элементарного покрытия на площадках. Все это приводит к растлению молодежи и безразличию к собственному здоровью, к полному отсутствию мотивации занятий физической культурой и спортом. К сожалению, факты отрицательных явлений современного социума – вещь неумолимая:

- катастрофически уменьшается количество специализированных детских спортивных школ, основными задачами которых должно быть не только привлечение молодежи к занятиям массовым спортом и борьба за молодежь, свободную от алкоголизма, курения, наркотиков, но и подготовка спортсменов высокого класса, способных представлять Россию на олимпийских форумах;

- тренерам приходится проводить спортивный отбор из весьма узкого круга детей из-за редкого, а порой и полного отсутствия проведения отборочных соревнований;

- большинство секции для детей – не бесплатны;

- множество турниров, проводимых в наше время, имеют коммерческий характер, и, как правило, за ними стоит не пропаганда здорового образа жизни, а реклама какой-либо продукции производителей. Все это делает спорт труднодоступным и малоинтересным. Таким образом, можно сделать вывод, что данные отрицательные явления могут стать причиной тяжелых последствий для страны: малочисленные победы на международных соревнованиях, низкий показатель уровня здоровья населения.

## Литература

1. Квасков, В. Б. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди: справочник / автор-состав. В. Б. Квасков. – М.: Советский спорт. – 274 с.

2. Орлан, И. В. Баскетбол: основы обучения: учебное пособие / И. В. Орлан. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 136 с.

3. Орлан, И. В. Проблема формирования у молодежи и школьников мотивационно-ценностных ориентиров к систематическим занятиям спортивными играми // Сборник научных трудов, посвященный 50-летию ФГОУВПО «ВГАФК» (Волгоград, 28–29 октября 2010 г.) / под общ. ред. А. И. Шамардина, Ю. А. Зубарева, А. В. Скворцовой. – Волгоград, 2010. – С. 167–170.

## РАЗВИТИЕ СЕНСОРНОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

**Савва Н.Б.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассмотрены понятия «сенсорное развитие» и «сенсорная культура» как компоненты психологического аспекта технической подготовки студента-спортсмена. Развитие данных компонентов позволяет обучить рациональным способам выполнения заданий, направленных на формирование перцептивных действий.

**Ключевые слова:** перцептивные действия, сенсорная культура, проприоцептивные ощущения, сложнокоординированные движения.

## THE DEVELOPMENT OF SENSORY CULTURE OF STUDENT-ATHLETES

**Savva N.B.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article deals with the concepts of sensory development and sensory culture as components of psychological aspect of the student-athlete's technical training. The development of these components allows teaching optimal ways to accomplish the tasks aimed at the perceptual actions formation.

**Keywords:** perceptual actions, sensory culture, proprioceptive sense, difficulty coordinating movements.

На современном этапе, когда расширяется сфера обучающегося воздействия, особо остро стоит проблема сенсорной культуры при подготовке студентов спортивного вуза к дальнейшей профессиональной деятельности.

Л.А. Венгер отмечал: «...сенсорное развитие позволяет обучить рациональным способам выполнения заданий, направленных на формирование перцептивных действий» [1].

Сенсорное развитие тесно связано с сенсорной культурой. При этом сенсорная культура спортсмена предполагает, по мнению А.Ц. Пуни, «развитие отчетливости кинетических ощущений, на основе которых строится двигательное действие» [3].

Овладевая двигательным навыком, спортсмен отличает проприоцептивные ощущения, приобретает умения наблюдать за своими движениями, тонко дифференцировать их выполнение по параметрам пространства времени, распределять и переключать внимание, анализировать, сравнивать, принимать прогностические решения в короткие промежутки времени.

Развитию сенсорной культуры студента-спортсмена в большей степени способствует знание о двигательной сенсорной системе, связанной со сложными действиями. Двигательная система тренированного студента должна быть готова к реализации сложнейших элементов комбинаций и действий, например, студент специализации «гимнастика» выполняет тройное сальто, а студент специализации «футбол» – финты, обводки.

Для этого спортсмену необходимо иметь развитую систему психических процессов, позволяющую управлять ими и проявлять творческую активность в двигательной деятельности, а это возможно, если студент овладел приемами анализа своих мышечных ощущений и умеет контролировать выполняемые двигательные действия. В связи с этим следует отметить и психомоторное развитие, так как оно тесно связано с формированием образа двигательного действия, с совершенствованием механизмов произвольного управления движениями, с развитием когнитивной сферы студента. Поэтому высокое качество выполнения двигательного действия обусловлено характеристиками сформированного его образа: адекватностью, полнотой, дифференцированностью, что связано с активизацией мыслительной деятельности, а так же с установлением сходства и различия, с умением дозировать нагрузку по проприоцептивным ощущениям, позволяющим определять степень напряжения мышц, взаимное расположение звеньев тела, скорость и ускорение движений, их амплитуду. Эффективность выполнения двигательных действий будет связана и с восприятием, и переработкой сенсорной информации.

На этой основе у спортсмена вырабатывается комплексное представление, сопровождающее его технику в избранной специализации (например, «чувство мяча» у студентов специализации «футбол», «чувство воды» у спортсменов-пловцов, «чувство снаряда» у гимнастов). На практических занятиях по дисциплине «Психология спорта» рассматривается психологический аспект специальных заданий, способствующих осознанному, отчетливому осуществлению сложнокоординированных движений, требующих высокой степени дифференциации отдельных мышечных ощущений, сопровождающихся вербальным описанием студентами. Все это формирует у них способность к четкому дифференцированному восприятию отдельных элементов любой двигательной структуры.

Приведем лишь некоторые упражнения, применяемые на занятиях.

I. Психомышечная тренировка вырабатывает речеобразную регуляцию мышечной активности.

Начинается упражнение с «выключения» мышц рук как наиболее «послушных» для спортсменов.

Играя мышцами ног, туловища, шеи с постепенными ускорениями, студенты добиваются эффекта освоения двигательными действиями до уровня навыка.

Нельзя переходить к другой группе мышц, пока не станет послушной та, над которой работали

II. «Поза кучера» – положение тела, при котором плечи расположены точно над тазом, спина, слегка согнутая, становится рессорой между плечевыми и тазобедренными суставами. Голова держится прямо, ноги слегка выдвигаются вперед, чтобы между икроножными мышцами и задними поверхностями бедер был угол в  $120-140^{\circ}$ . При таком положении мышцы ног расслаблены. Руки кладутся на бедра, чтобы кисти не свисали между ними, так как в свисающих кистях может возникнуть отечность.

III. Экран успокаивающего цвета, при котором экранное состояние сознания спортсмена является стартовой площадкой. Используя вербальные источники («приятно», «глубокий покой»), студент перед мысленным взором глазами помещает плос-

кость какого-либо цвета. Внимательно всматриваясь на источник нужного цвета, он закрывает глаза и представляет его перед собой. Процедура повторяется несколько раз.

Созерцая источник желаемого цвета, студент делает вдох, «втягивая в себя, что видит», затем, закрыв глаза, на фоне спокойного выдоха представляет увиденное и выполняет движение. Восприятие цвета влияет на выполнение двигательного акта и на психофизиологическое состояние. Размеры экрана, успокаивающего цвета, могут быть размером от спичечного коробка до большого телевизора, а также он должен быть гладким, неподвижным, свободным от пятен, черточек и т.д.

Представляем в таблице 1 результаты влияния цвета на психоэмоциональное состояние спортсменов специализации «гимнастика» (упражнения проводилось со студентами в количестве 20 человек).

Таблица 1

**Влияния цвета на психоэмоциональное состояние спортсменов**

Цвет	АД	Пульс, дыхание	Проприоцептивное напряжение	Эмоциональное состояние
красный	увеличивает	ускоряет	увеличивает, повышает отчетливость	возбуждает
оранжевый	повышает	слегка ускоряет	повышает отчетливость	стимулирует
желтый	не меняет	не меняет	отчетливость повышается	уравновешивает
зеленый	снижает незначительно	уменьшает незначительно	значительно уменьшает отчетливость	уравновешивает
голубой	уменьшает	успокаивает	снижает напряжение	успокаивает

Все эти упражнения, по нашему мнению, помогают развивать сенсорную культуру, управлять эмоциональным состоянием, повышать технику двигательных актов.

В данной статье сделана попытка рассмотреть способы формирования у студентов спортивного вуза сенсорной культуры. Опора делалась на методологические концепции отечественных психологов Л.А. Венгера, А.Ц. Пуни, А.Д. Логвиненко о сенсорных системах, сенсорных эталонах и их использования в практике работы со студентами-спортсменами.

### Литература

1. Венгер, Л. А. Воспитание сенсорной культуры ребенка / Л. А. Венгер. – М. Просвещение, 1985. – 96 с.
2. Логвиненко, А. Д. Сенсорная основа зрительного восприятия пространства и движения: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Логвиненко А. Д. – М., 1981. – 23 с.
3. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М., 1959. – 307 с.
4. Савва, Н. Б. Эффекты антиципации у студентов-баскетболистов / Н. Б. Савва, К. В. Чаплынская // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 2 (6) . – С. 78–81.
5. Чикалова, Г. А. К вопросу о формировании точности движений в спортивных танцах / Г. А. Чикалова, Е. А. Репникова, М. А. Терехова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 1 (7). – С. 48–52.

# МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## ЭФФЕКТИВНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ СПОРТИВНО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Губина Е.М., Кузнецова А.С.

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

На основе анализа научно-методической и специализированной литературы в статье представлена эффективность управления как экономическая категория, отражающая вклад управленческой деятельности в конечный результат работы организации, в нашем случае спортивной организации (учреждения).

**Ключевые слова:** эффективность управления, рейтинговые показатели, мотивация, технологии дистанционного обучения, мониторинг.

## THE EFFECTIVE FUNCTIONING OF HIGHER PHYSICAL EDUCATION ESTABLISHMENTS IN THE PRESENT CONTEXT

Gubina E.M., Kuznetsova A.S.

**Volgograd State Physical Education Academy**

Based on the analysis of research methodological and special literature, the article describes managerial efficiency as an economic category reflecting the contribution of management actions to the final outcome of an enterprise operation, in our situation it is the higher physical education establishment.

**Keywords:** management effectiveness, rating index, motivation, distance education technologies, monitoring.

Эффективность управления – это экономическая категория, отражающая вклад управленческой деятельности в окончательный результат деятельности компании, в нашем случае, спортивной организации (учреждения). Функциональное назначение управления организацией в области спорта и физической культуры сводится к обеспечению производительности основной деятельности, по этой причине её эффективность обуславливается степенью результативности наиболее организационной системы: подготовка спортсменов, проведение соревнований, получение призовых мест, денежных вознаграждений и др.

Для спортивно-образовательных учреждений одним из значимым элементов системы управления эффективностью работы считается концепция контроля и управления итогами работы. Механизмы измерения и оценки итогов деятельности учреждения – основа общей концепции управления. Недостаток четкой, надёжной и оперативной информации лишает управление возможности активно и аргументировано осуществлять руководство работой организации. Не имея возможности конкретно формули-

ровать проблемы и уровень их приоритетности, нельзя отчетливо проследить их выполнение.

Ключевыми признаками производительности принято называть небольшой набор основных характеристик, которые используются руководством для наблюдения и диагностики результатов работы организации и дальнейшего принятия на их базе обоснованных административных решений. Основные характеристики производительности должны отображать наиболее важную информацию с целью управления работой организации. Данные характеристики в численном выражении демонстрируют, насколько продуктивно функционирует предприятие в самом важном направлении его деятельности.

Одним из основных компонентов концепции управления эффективностью деятельности считаются формализованные процессы, которые на основе системы основных характеристик производительности дают возможность формировать задачи и цели подразделений и их сотрудников, планировать работу по их достижению, производить оценку результатов данной деятельности и вводить надлежащие коррективы.

Процесс управления состоит из ряда компонентов, формирующих достигнутые договоренности и установленные проблемы. Важной его частью считается также расписание контактов и взаимодействий, которые в течение года должны произойти между различными уровнями учреждения. Обмен мнениями обязан способствовать решению поставленных вопросов, заинтересовывать более высокими результатами работы.

Ключевые характеристики производительности работы спортивно-образовательных учреждений называют «рейтинговыми показателями». Выбор данного названия обусловлен тем, что согласно основным признакам эффективности строятся рейтинги спортивно-образовательных учреждений. Рейтинговые характеристики работы спортивно-образовательных учреждений должны решить следующие ключевые проблемы:

- стимулирование эффективности работы учреждений, исследование, составление и продвижение современного опыта работы;
- увеличение мотивации спортивно-образовательных учреждений на подготовку специалистов со средним профессиональным образованием в сфере физической культуры и спорта;
- увеличение мотивации спортивно-образовательных учреждений на подготовку спортсменов высокого класса с целью завоевания ими призовых мест на крупных российских и международных соревнованиях.

Для обеспечения эффективной работы спортивной школы необходимо, прежде всего, выполнение следующих условий:

- реализация образовательных программ дополнительного образования для обучающихся в возрасте от 5 до 18 лет, соответствующих государственному заданию, в том числе интегрированных с программами дошкольного и общего образования;
- реализация индивидуальных программ дополнительного образования обучающихся в возрасте от 5 до 18 лет, в том числе программ, направленных на социализацию, работу с одаренными детьми, работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья, с девиантным поведением, с детьми, попавшими в социально сложные условия;
- реализация социально значимых программ и проектов дополнительного образования для детей различной возрастной категории;
- использование дистанционных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ;
- развитие содержания дополнительных общеразвивающих программ;

- увеличение доли детей обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам, участвующих в олимпиадах, конкурсах и соревнованиях различного уровня;
- успешность освоения обучающимися дополнительных общеразвивающих программ (по итогам стартового, промежуточного и итогового контроля);
- наличие авторских образовательных программ и проектов по дополнительному образованию детей;
- наличие (отсутствие) отсева контингента в пределах реализации дополнительной общеразвивающей программы педагога;
- мониторинг индивидуальных достижений детей в освоении дополнительных общеразвивающих программ, социализации, физическом, эстетическом развитии и т. п.;
- результативность участия обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам в мероприятиях (конкурсы; олимпиады; соревнования; конференции регионального, межрегионального, окружного, федерального и международного уровней);
- разработка и использование информационно-методического обеспечения образовательного процесса;
- количество замечаний, обоснованных жалоб со стороны родителей и персонала;
- удовлетворенность детей и родителей (законных представителей), населения качеством оказываемой услуги;
- наличие программы индивидуального профессионального развития, плана по самообразованию, программы по повышению квалификации;
- уровень качества составления аналитических, методических материалов по организации образовательной деятельности;
- владение технологиями электронного документооборота;
- уровень качества составления аналитических, методических материалов по организации образовательной деятельности;
- владение технологиями электронного документооборота;
- уровень участия в профессиональных конкурсах, соревнованиях, методических семинарах, научно-практических конференциях по проблемам развития дополнительного образования детей;
- выбор выпускниками дальнейшего образования или будущей профессии;
- использование механизмов сетевого партнерства в реализации дополнительной общеразвивающей программы педагога, в том числе и на договорной основе, с организациями дошкольного, общего и дополнительного образования.

Основные мероприятия по улучшению эффективности работы физкультурно-образовательного учреждения:

1. Регулярное освещение (не менее одного раза в неделю) на сайте школы и в СМИ результатов участия спортсменов школы в соревнованиях различного уровня. (Публикация результатов прошедших и анонсирование наиболее значимых спортивно-массовых мероприятий).

2. Организация мероприятий по проведению «Дня открытых дверей» в отделениях по видам спорта и на спортивных объектах школы. (Приглашение учащихся и их родителей для ознакомления с культивируемыми видами спорта и условиями организации тренировочного процесса).

3. Увеличение информационных материалов на спортивных объектах школы и в СМИ о предоставляемых услугах по основным и иным (неосновным) видам деятельности. (Оформление информационных стендов о предоставляемых услугах и достижениях спортсменов школы).



4. Проведение мониторинга и оценки степени качества предоставляемых услуг родителями занимающихся и посетителями спортивных объектов. (Социологический опрос занимающихся и их родителей о качестве тренировочного процесса, посетителей спортивных объектов школы о качестве предоставляемых услуг).

5. Осуществление контроля соблюдения санитарно-противоэпидемических норм и правил сотрудниками на спортивных объектах школы. (Ведение журнала контроля санитарного состояния).

6. Организация присутствия родителей занимающихся на проводимых соревнованиях и открытых тренировочных занятиях на спортивных объектах школы. (Приглашение родителей на открытые тренировочные занятия с последующим обсуждением).

7. Обеспечение тесного сотрудничества руководства школы с отделом по физической культуре и спорту администрации города с целью привлечения финансовых средств для участия спортсменов в большем количестве спортивно-массовых мероприятий. (Обоснование финансирования участия в соревнованиях спортсменов школы в составе сборных команд города).

8. Профессиональная подготовка и переподготовка тренеров-преподавателей, не имеющих специального образования. Подготовки к аттестации педагогических работников на высшую и первую категории в центральной аттестационной комиссии министерства образования (комитета по образованию) Волгоградской области.

9. Организация процедуры экспертной оценки деятельности и подготовка соответствующей документации к аттестации на высшую и первую категории тренеров-преподавателей.

Так же хотелось бы отметить факты, которые предоставляет администрация спортивно-образовательных учреждений в качестве задач, направленных на обеспечение доступности и эффективности работы в спортивной школе:

- модернизация системы переподготовки и повышения квалификации руководящих и педагогических кадров;
- обновление организационных форм, методов и технологий учебно-тренировочного процесса;
- совершенствование законодательной базы и нормативно-правового обеспечения в области спорта;
- посильная финансовая помощь в развитие информационных и коммуникационных технологий.

### Литература

1. Книга, А. С. Методические подходы к оценке эффективности образовательных услуг / А. С. Книга, Т. Н. Глазкова, О. М. Князева // Ползуновский вестник. – 2011. – № 2/2. – С. 36–42.

2. Губина, Е. М. Условия эффективности деятельности образовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта / Е. М. Губина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3 (13). – С. 85–91.

3. Степанян, В. М. Профессиональная управленческая компетентность будущих менеджеров / В. М. Степанян // Философия социальных коммуникаций. – 2014. – № 1. – С. 130.

## ОЦЕНКА ФИНАНСОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Перфильева И.В., Чернявская Е.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются особенности финансового обеспечения физической культуры и спорта, дана оценка приоритетных направлений финансирования в данной сфере, представлены статистические данные по финансированию, выделены ряд проблем, сдерживающих развитие физической культуры и спорта в России, и предложены мероприятия по их устранению.

**Ключевые слова:** финансовое обеспечение, физическая культура и спорт, объем финансирования, спорт высших достижений, обеспечение сборных команд, проблемы финансового обеспечения, расходы на спорт, приоритеты финансового обеспечения.

## THE ESTIMATION OF FINANCIAL ASSISTANCE IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Perfilieva I.V., Chernyavskaya E.Y.

Volgograd State Physical Education Academy

In the article the peculiarities of financial assistance in physical education and sports are described; the estimation of priority funding in this field is given; funding statistics and data are presented; a number of problems hampering the development of physical education and sports in Russia are highlighted, and some activities to eliminate these problems are suggested.

**Keywords:** financial assistance, physical education and sports, amount of funding, elite sport, financial assistance policy for national sports teams, problems of financial support, sports costs, financial support priorities.

В России большую часть финансовой ответственности за развитие системы физкультуры и спорта берёт на себя государство. Вопросы реализации взаимоотношений в спортивной индустрии регулируются Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. 29 июня 2015 г. N 204-ФЗ).

В соответствии с законом к расходным обязательствам Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований относятся: обеспечение спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований; организация, проведение и участие в межрегиональных, всероссийских, международных официальных физкультурных мероприятиях; осуществление пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни; реализация программ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, в субъектах Российской Федерации, муниципальных образованиях, в том числе строительство и реконструкция объектов спорта [1].

По итогам 2015 года в Российской Федерации подготовку спортивного резерва осуществляли 5062 спортивные организации, среди них:

- ✓ 171 центр спортивной подготовки (ЦСП);
- ✓ 56 училищ олимпийского резерва (УОР);
- ✓ 1055 специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР, из них: 15 – сфера образования, 1025 – система физической культуры и спорта, 15 – другая ведомственная подчиненность;
- ✓ 3780 детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), из них: 1918 – система образования, 1767 – система физической культуры и спорта, 95 – другая ведомственная подчиненность.

Необходимо подчеркнуть, общая численность занятых в системе подготовки спортивного резерва составляет 3508271 человек, из них 3278048 спортсменов и 99250 тренеров.

В 2015 году для поддержки организаций, осуществляющих спортивную подготовку по базовым видам спорта, Минспортом России было выделено 523,8 млн. руб. и дополнительно 90 млн. руб. для Республики Крым и г. Севастополя. Общая сумма составила 613,8 млн. руб. В 2016 году предусмотрено выделение 600,36 млн. руб., в том числе для Республики Крым и г. Севастополя – 88,2 млн. руб.

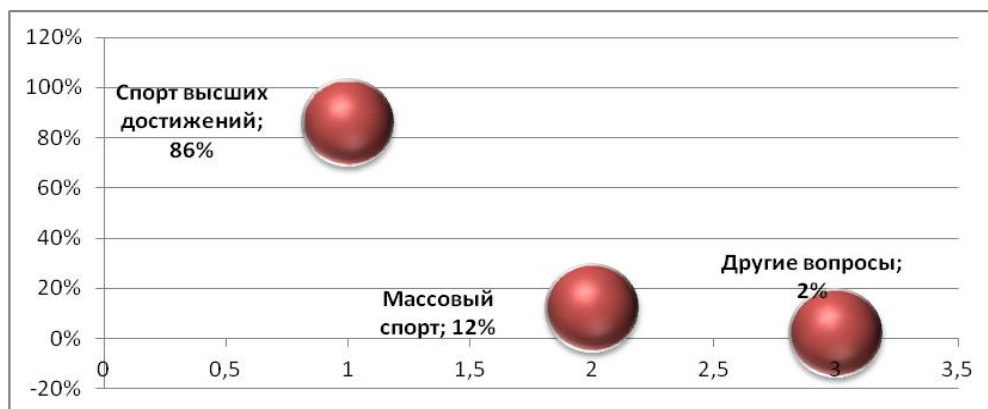
Общая сумма финансирования физической культуры и спорта в 2014 году из Федерального бюджета РФ составила 79,9 млрд. руб., на 2015 год предусмотрено увеличение до 100,5 млрд. руб., в 2016 году – до 98,6 млрд. руб. (рис. 1).



**Рис. 1. Динамика бюджетных ассигнований Федерального бюджета на финансирование физической культуры и спорта на 2014–2016 гг., тыс. руб.**

За исследуемый период расходы Федерального бюджета в целом на физическую культуру и спорт увеличились на 23,40% (18,68 млрд. руб.). Увеличение расходов в разделе «Физическая культура и спорт» наблюдается по направлению «Спорт высших достижений» – на 36,88% (24,628 млрд. руб.). По таким направлениям как «Массовый спорт» и «Другие вопросы в области физической культуры и спорта» запланировано сокращение финансирования на 57,69% (5,331 млрд. руб.) и на 56,1% (0,730 млрд. руб.) соответственно [2].

Согласно структуре бюджетных ассигнований Федерального бюджета на финансирование физической культуры и спорта в 2014 году 86% от общего объема финансирования направляется на спорт высших достижений, лишь 12% – на массовый спорт и 0,6% на финансирование прочих расходов (рис. 2).



**Рис. 2. Структура бюджетных ассигнований Федерального бюджета на финансирование физической культуры и спорта на 2014–2016 гг.**

Бюджет Министерства спорта Российской Федерации на 2014–2016 годы представлен в таблице 1.

**Таблица 1**  
**Бюджет Министерства спорта Российской Федерации на 2014–2016 гг.**

Наименование	2014 г.	2015 г.	2016 г.
Министерство спорта Российской Федерации	68 195 832,6	69 814 835,2	69 562 420,0
Физическая культура и спорт	<b>61 901 494,8</b>	<b>64 091 647,2</b>	<b>64 776 433,1</b>
Массовый спорт	<b>9 242 340,5</b>	<b>12 832 073,8</b>	<b>3 910 781,9</b>
Спорт высших достижений	<b>51 046 128,5</b>	<b>50 026 205,8</b>	<b>59 989 810,8</b>

Динамика расходов федерального бюджета по разделу «Физическая культура и спорт» приведена на рисунке 3.



**Рис. 3. Динамика бюджетных ассигнований Федерального бюджета на финансирование физической культуры и спорта на 2014–2016 гг., тыс. руб.**

Отметим, что наиболее значимыми мероприятиями, реализация которых финансировалась за счет бюджета Правительства РФ, являются проведение Всемирной летней Универсиады в г. Казани, а также Олимпийских и Паралимпийских зимних игр.

В 2014 и 2015 годах в расходах Федерального бюджета по разделу «Физическая культура и спорт» предусмотрена реализация пяти приоритетных направлений:

- «Развитие физической культуры и массового спорта»;
- «Развитие спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва»;
- «Подготовка и проведение чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 года и кубка конфедераций ФИФА 2017 года в РФ»;
- «Управление развитием отрасли физической культуры и спорта»;
- «Развитие футбола в РФ на 2008–2015 годы».

Статистика свидетельствует, что в настоящее время Российская Федерация значительно отстает по показателям регулярных занятий физической культурой от развитых стран, в которых физическими упражнениями постоянно занимаются до 40–50% населения, тогда как в Российской Федерации – только около 11% [3].

Завершая обзор результатов статистических данных, необходимо подчеркнуть, что, несмотря на увеличение бюджетного финансирования физической культуры, и спорта, объемы государственных расходов далеки от оптимальных. Так, если средняя сумма израсходованных на физическую культуру и спорт средств на 1 человека в год составила в 2003 году 169,5 руб., то в 2014 году в расчете на каждого россиянина пришлось 555 руб. в год. Несмотря на положительную динамику в 3,27 раза, финансирование рассматриваемой сферы остается недостаточным. Среди наиболее перспективных направлений развития индустрии спорта в России можно выделить следующие:

- вовлечение различных социальных групп населения в массовый спорт и оздоровительную физическую культуру;
- выпуск качественного спортивного инвентаря и оборудования;
- строительство новых спортивных объектов и совершенствование деятельности имеющихся [4].

В связи с социальной значимостью индустрии физической культуры и спорта, которая призвана решать такие социально–экономические проблемы, как объединение нации, отвлечение молодых людей от вредных привычек, профилактика заболеваний, увеличение средней продолжительности жизни и ее качества, она нуждается в стабильном и достаточном государственном финансировании.

Следует подчеркнуть, что в результате кризисных процессов в экономике и культуре, несмотря на повышенное внимание со стороны органов государственной власти и управления к развитию спорта, в России физическое состояние населения ухудшается.

В настоящее время можно выделить ряд проблем, сдерживающих развитие физической культуры и спорта в России, основными из которых являются:

- ограниченное финансирование физической культуры и спорта в течение продолжительного периода времени;
- недостаточное внимание со стороны государства к данной сфере;
- недостаточное привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой;
- несоответствие уровня материально-технической базы и инфраструктуры физической культуры и спорта задачам развития массового спорта в стране, их моральный и физический износ и др.

Эффективное функционирование и развитие физической культуры и спорта в России требует многоплановой государственной поддержки, включающей в себя три направления:

1. Система финансово-экономического обеспечения.
2. Система организационно-правового обеспечения.
3. Система социального обеспечения.

Таким образом, индустрия физической культуры и спорта призвана решать многие социально-экономические проблемы, такие, как объединение нации, отвлечение молодых людей от вредных привычек, профилактика заболеваний, увеличение продолжительности жизни и ее качества. В связи с социальной значимостью, спорт и физическая культура нуждаются в стабильном финансировании при активном участии государства.

### Литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 (ред. 29 июня 2015 г. N 204-ФЗ) // Консультант Плюс [Электронный ресурс] : СПС. – Электрон, дан. и прогр. – Режим доступа <https://www.consultant.ru>
2. Постановление Правительства РФ от 11.01.2006 г. № 7 «О Федеральной целевой программе развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» // Консультант Плюс [Электронный ресурс] : СПС. – Электрон, дан. и прогр. – Режим доступа <https://www.consultant.ru>
3. Перфильева, И. В. Современные тенденции развития образования и их воздействие на состояние человеческих ресурсов / И. В. Перфильева, Е. Ю. Чернявская // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 3 (9). – С. 127–132.
4. Чернявская, Е. Ю. Факторы, способствующие снижению качества воспроизводства человеческих ресурсов в России / Е. Ю. Чернявская // Научный Вестник ВФ РАНХИГС. Серия Экономика. – 2014. – № 2. – С. 78–84.

### **ОПЫТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КАФЕДРЫ ГОСТИНИЧНОГО И ТУРИСТИЧЕСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА С ПОТЕНЦИАЛЬНЫМИ ПРЕДПРИЯТИЯМИ-РАБОТОДАТЕЛЯМИ**

**Степанян В.М.**

#### **Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассмотрены наиболее результативные формы сотрудничества образовательных учреждений с потенциальными работодателями, преимущества такого сотрудничества и предложения по итогам подобного взаимодействия.

**Ключевые слова:** профессиональное образование, мастер-классы, вебинары, производственная практика, потенциальные работодатели, механизмы сотрудничества.

## THE EXPERIENCE OF INTERACTION BETWEEN HOSPITALITY AND TOURISM MANAGEMENT DEPARTMENT AND POTENTIAL EMPLOYER ENTERPRISES

Stepanyan V.M.

Volgograd State Physical Education Academy

The article deals with the most effective forms of collaboration between educational institutions and potential employers, as well as the benefits of such cooperation and suggestions resulting from this interaction.

**Keywords:** vocational education, workshops, webinars, work placement, potential employers, cooperation mechanisms.

На совместном заседании Государственного совета и Комиссии при Президенте РФ по мониторингу достижения целевых показателей социально-экономического развития Президентом РФ Владимиром Путиным была поставлена задача – максимально настроить высшее профессиональное образование на потребности экономики. *"Бизнес и образовательные учреждения должны, наконец, иметь широкий набор механизмов сотрудничества"*, – подчеркнул Владимир Путин.

Также проблемы взаимодействия вузов и работодателей рассматривает Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. N 1662-р. Она определяет, что *«развитие системы профессионального образования предусматривает расширение участия работодателей на всех этапах образовательного процесса»*.

В настоящее время перед вузами, в общем, и нашей академией, в частности, стоит задача реализации намеченных планов: создание, отработка и внедрение в практику конкретных организационных, институциональных, методических и инновационных инструментов, повышающих эффективность взаимодействия с работодателями.

Нужно заметить, что сегодня работодатели все активнее идут на установление связей с вузами в поисках нужных им работников. Заказ на дипломированных специалистов стал поступать в учебные заведения непосредственно от самих компаний. К примеру, на студентов-старшекурсников и выпускников направления «Менеджмент» на кафедру поступали заявки от таких организаций как: гостиницы «Южная», «Волгоград», Парк-инн, туркомпании «Травелата» и «Музенидис-трэвел». Поэтому необходимо готовить специалистов способных быстро адаптироваться к реальным условиям производства. И только совместная деятельность в этом направлении предприятий и учебных заведений может дать желаемый результат.

Сотрудничество нашей кафедры с предприятиями работодателями г. Волгограда имеет многолетнюю историю.

Мы взаимодействуем с туристическими компаниями «Эльдорадо», «Турполис-Натали», «Волгоград», «Мегалайн», «Ной-тур», «Велес-тур», «Волгоградский спутник», «Музенидис-трэвел», гостиницей Парк-инн, с Агентством развития туризма и молодежным центром творческих инициатив «Лидер»: предоставляем им на практику наших студентов, приглашаем их специалистов для проведения у нас мастер-классов, круглых столов, интерактивных занятий со студентами.

С некоторыми компаниями срок такого сотрудничества насчитывает более 10 лет, а директор ТК «Волгоградский спутник» является членом итоговой государственной аттестационной комиссии ФГБОУ ВО «ВГАФК».

Имея такой опыт, можно определить основные действующие моменты взаимодействия кафедры ГиТМ с потенциальными работодателями:

1. **Учебная и производственная практики** (например, в рамках прохождения студентами 4-го курса учебной практики в компании «Велес-тур» был проведен семинар, посвященный развитию туризма Волгоградской области, в частности, был презентован проект организации рекреационной зоны в Городищенском р-не Волгоградской области).

2. **Мастер-классы и семинары** с привлечением ведущих специалистов сферы туризма (на кафедре систематически проводятся подобные мероприятия, что подтверждается протоколами о мастер-классах и отражается в отчетах о работе кафедры).

3. **Презентаций компаний-работодателей** с целью рекламы и привлечения для работы в них наших студентов.

4. **Круглые столы** (к примеру, всегда вызывает интерес круглый стол, посвященный требованиям к специалистам сферы туризма в целях повышения качества оказываемых услуг).

5. **Вебинары**, которые проводят ведущими специалистами компаний.

6. **Бизнес-завтраки** (так, в отеле Park Inn by Radisson Volgograd проводился бизнес-завтрак, посвященный всемирному Дню туризма, на котором обсуждались вопросы, посвященные технологии регулирования тарифов и построения взаимоотношений с ключевыми клиентами в сфере гостеприимства, рассматривались и обсуждались перспективы работы в сфере группового, корпоративного и бизнес-туризма).

7. **Участие наших студентов в разнообразных конкурсах и проектах**, предлагаемых Агентством развития туризма и Молодежным центром творческих инициатив «Лидер» (разработка интерактивной экскурсии по академии и экскурсионных маршрутов по Волгоградской области, квест-игры и т.п.).

Наиболее результативными формами сотрудничества, с точки зрения профессорско-преподавательского состава кафедры, являются:

1. **Прохождение практики**, так как у студентов формируются конкретные практические навыки, что облегчает их выход на рынок труда. Также, по итогам практик многие наши студенты трудоустраиваются в этих компаниях.

2. **Проведение мастер-классов и интерактивных занятий**. Студенты находят их интересными и полезными. Немаловажна для них и возможность пообщаться с успешными специалистами-практиками совершенно бесплатно.

3. **Участие студентов в разнообразных конкурсах и проектах**, которые позволяют студентам самим попробовать создать какой-либо продукт (экскурсионный маршрут, квест-игра, бизнес-проект и т.п.).

Таким образом, **сотрудничество вуза с потенциальными работодателями позволяет:**

- получить обратную связь со стороны компаний и организаций, а также дополнительную информацию о том, над чем нужно поработать студенту, чтобы соответствовать современным требованиям рынка труда;

- передать в демократичной форме знания студентам, сформировать у них умения и стремление раскрыть свой творческий потенциал. Например, мастер-классы не предполагают жесткого оценивания, создают атмосферу доброжелательности, что ведет к тесному коммуникативному общению;

- сформировать основные представления о профессии и начальные профессиональные навыки.

В заключении необходимо отметить, что одной из трудностей взаимодействия образовательных учреждений и работодателей является то, что большинство сегодняшних руководителей не до конца понимают особенности подготовки бакалавров и маги-



стров. Существенные отличия в понимании субъектами новой образовательной терминологии также затрудняют их взаимодействие. Для выявления готовности, а также возможности взаимодействия и сотрудничества работодателя и вуза необходимо проведение мониторинга взаимодействия с работодателями.

Сотрудничество с предприятиями-работодателями является концептуальной основой взаимодействия сторон, заинтересованных в развитии высшего образования в России. Такая основа позволит обеспечить единую согласованную интерпретацию перспектив сотрудничества работодателей и вузов и может быть использована при формировании партнерства между ними на различных уровнях.

### Литература

1. Губанищева, А. А. Оценка напряженности и интенсивности трудового процесса менеджеров организаций / А. А. Губанищева, В. В. Анцыперов, О. А. Тынянкин // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3.
2. Селиванова, С. Р. Функциональные особенности труда менеджера сферы физическая культура и спорт / С. Р. Селиванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 45–49
3. Степанян, В. М. Менеджмент сферы образования спорта и туризма в вузах физической культуры: монография / В. М. Степанян, Ю. А. Орлова, А. С. Кузнецова / под ред. В. М. Степанян. – Волгоград, 2015. – 190 с.
4. Степанян, В. М. Открытие направления полготовки «Рекреации и спортивно-оздоровительный туризм» в спортивном вузе как фактор развития региона / В. М. Степанян, Е. В. Беликова // Бизнес. Образование. Право. Вестник волгоградского института бизнеса. – 2015. – № 4 (33). – С. 55–60.

# **ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

## **ВЛИЯНИЕ МОДЕРНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Клиновская Е.В., Макаренко Т.М.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В данной статье рассматриваются особенности профессионального образования будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, которые требуют освоения новых педагогических технологий. Резервы усовершенствования процессов подготовки будущих профессионалов в области физической культуры и спорта рассматриваются в системе высшего образования. Интеграция научных знаний, использование их в решении проблем физкультурного образования способны повысить качество и уровень подготовленности специалистов-профессионалов к трудовой деятельности.

**Ключевые слова:** высшее образование, система подготовки кадров, профессиональная деятельность, физическая культура, спорт, модернизация, инновационная деятельность.

## **THE EFFECTS OF HIGHER EDUCATION MODERNIZATION ON THE TRAINING FEATURES OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**Klinovskaya E.V., Makarenko T.M.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article describes the features of vocational education of future professionals in the field of physical education and sports which require the development of new educational technologies. Higher education involves some reserves for improving the training of future specialists in sport. The integration of scientific knowledge and using it in solving problems in this sphere could improve the quality and level of training specialists for their working career.

**Keywords:** higher education, vocational training system, professional activities, physical education, sport, modernization, innovation activity.

Развитие сферы физической культуры и спорта является одной из составных частей государственной социально-экономической политики. Эффективное использование её средств в образовании и воспитании населения, оздоровлении нации, формировании здорового образа жизни, подготовке российских спортсменов к достойному выступлению на соревнованиях различного уровня является одной из основных целей в области физической культуры и спорта.

Одна из необходимых и важных составляющих высшего образования в сфере физической культуры и спорта является качественная система подготовки кадров. Бу-

душие специалисты физической культуры и спорта должны знать не только методику спортивной тренировки, её формы и способы, но и разбираться в определенной части социальной деятельности, связанной с оздоровительно-рекреативной деятельностью, физкультурным досугом, физическим воспитанием детей и молодежи. Навыки, знания и умения, которые приобретают студенты во время обучения в ВУЗе, в будущем помогут им не только в профессиональной деятельности, но и в приобретении определенных понятий о мотивации людей и их ценностных ориентациях, значимости и реальном месте физической культуры в обществе [1]. В современном пространстве сферы физической культуры и спорта одним из актуальных вопросов является выявление инновационных направлений совершенствования педагогического мастерства будущих специалистов. Это обусловлено закономерностями социального развития и высокой общественной значимостью вопросов повышения качества высшего образования. Квалифицированный специалист сферы физической культуры и спорта немыслим без теоретической, методологической и практической базы. Для успешного осуществления всех составляющих педагогического подхода специалист должен обладать достаточно высокой степенью общего развития и качественной профессионально-методической подготовленностью.

Инновационные процессы, происходящие в социально-экономической жизни общества, изменение личностных ценностей и ориентиров требуют от вузовского образования модернизации подготовки специалистов в области физической культуры и спорта и повышения уровня развития научных исследований в этой области. Вследствие этого необходимо:

- создание эффективной системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту;
- формирование условий, которые окажут содействие развитию физической культуры, спорта и физкультурного образования.

Принципиально важной особенностью содержания модернизации физкультурного профессионального образования является то, что на втором месте после базовых фундаментальных знаний у выпускников вузов физической культуры должно быть не только знание о движении, двигательном действии, различных его режимах и особенностях управления ими, а главным образом, они должны обладать инновационным мышлением и способностью творчески работать. Модернизировать систему высшего образования невозможно без создания на факультетах физической культуры современных материально-технических условий по подготовке специалистов для педагогической, научно-исследовательской, организационно-управленческой, реабилитационной деятельности [2]. Профессиональная деятельность специалиста физической культуры в высшем учебном заведении должна подтверждаться его научными трудами, основанными на инновационной деятельности и направленными на совершенствование системы образования.

Существование в настоящее время негативных процессов в обществе отрицательно сказывается не только на общем уровне культуры населения, но и на уровне сферы физической культуры, в частности. Будущие специалисты физической культуры проявляют недостаточную подготовленность к пропаганде здорового образа жизни и не редко сами не являются примером в этом вопросе. Основной задачей на современном этапе подготовки специалистов является формирование у них мотивации к освоению новых педагогических технологий. В настоящее время очевиден тот факт, что нового качества профессионального образования невозможно достичь, решая проблемы устаревшими методами. Умелое использование новых форм и методов учебной деятельности имеет решающее значение в повышении эффективности учебно-воспитательного процесса. Поиск новых педагогических технологий, интеграция научных знаний, ис-

пользование их в решении проблем физкультурного образования способны повысить качество и уровень подготовленности специалистов-профессионалов к трудовой деятельности, а резервы усовершенствования процессов подготовки будущих профессионалов в области физической культуры и спорта необходимо искать в системе высшего образования.

Образование, полученное на всех этапах обучения (начальное, среднее, высшее), предусматривает дополнительное профессиональное развитие. Индивидуальность повышения профессионализма обусловлена осмысленным отношением к уровню своего профессионального образования, перспективе применения полученных знаний в построении карьеры, повышению квалификации, собственной значимости и востребованности. Процесс модернизации образования напрямую связан с профессиональной переподготовкой кадров, повышением квалификации, развитием культурных и творческих способностей личности путем самосовершенствования и саморазвития. Переподготовку кадров с высшим физкультурным образованием осуществляют университеты, академии, колледжи и институты физической культуры, а так же специализированные факультеты педагогических университетов и институтов, классических университетов, подготовка в которых отличается своим содержанием.

Динамически развивающаяся отрасль требует стремительного развития высокого уровня тренерско-педагогических ресурсов, научно-методологической и научно-информационной основы для роста и совершенствования профессионализма. Последние зимние Олимпийские игры 2014 года показали эффективность вложения как материальных средств, научно-технических прогрессивных методик в подготовку спортсменов высокого класса, так и значимость высококвалифицированных спортивных менеджеров. Развитие науки в физкультурно-спортивной отрасли повышает престиж нашей страны на международной арене, объединяет народ внутри страны, развивает дух патриотизма и гордости за свое отечество.

Подготовка специалистов в области физической культуры и спорта всегда являлась самостоятельной сложившейся отраслью профессионального образования в нашей стране [3]. В настоящее время в России выделяются три уровня базового физкультурного образования: начальное (училища олимпийского резерва), среднее (колледжи и техникумы) и высшее (бакалавр, магистр).

По данным Министерства образования Российской Федерации сейчас в стране насчитывается более 1100 образовательных учреждений этого профиля. В их составе: 14 академий, 14 межотраслевых институтов, 52 региональных центра, 119 специализированных институтов, где проходят обучение и получают образование более миллиона человек, намечается тенденция к повышению этих показателей. Однако получение специализированного профессионального образования не гарантирует успеха и роста в карьере без постоянного повышения квалификации. Развитие науки на международном уровне и внутри страны очень динамично. Методологическая база для специалистов сферы спорта должна соответствовать всем современным уровням и международным стандартам. Исследования и научные разработки должны в кратчайшие сроки быть применены в практической деятельности специалистов в области физической культуры, воспитания и спорта. Программы обучения с использованием инновационных технологий должны быть доступны широкому кругу специалистов [4; 5]. Важно, чтобы в основе концепции системы модернизации высшего образования и повышения квалификации, лежала идея поступательного роста специалиста как личности и как профессионала.

В «Законе об образовании» РФ говорится: «Образование является одним из факторов экономического и социального прогресса общества...» [4]. Социально-экономические и политические изменения в нашей стране определяют стратегию педа-

гоического развития и требуют его радикальной реформы. Необходимы конкретные, значимые социальные заказы на специалистов, востребованных на данном временном этапе, с высоким уровнем подготовки. Стартовой чертой могут стать крупнейшие международные мероприятия и состязания (FIFA 2018): итоги их проведения, результаты выступления спортсменов.

Одним из последних примеров государственной поддержки образования в области физической культуры и спорта стало открытие Российского Международного Олимпийского Университета (РМОУ) в сентябре 2013 г. в городе Сочи. Присутствующий на его открытии Президент России В.В. Путин отметил, что у страны есть большие и серьезные планы в области спорта и физической культуры и это один из приоритетов социальной политики государства.

### Литература

1. Губанищева, А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как один из видов подготовки конкурентоспособного специалиста / А. А. Губанищева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 2 (8). – С. 77–80.
2. Губина, Е. М. Современные технологии обучения как элемент конкурентоспособности вуза / Е. М. Губина, Ю. А. Орлова // Вестник Евразийской академии административных наук. – 2012. – № 1. – С. 163–168.
3. Клиновская, Е. В. Управление физкультурными организациями в современный период / Е. В. Клиновская, М. П. Бондаренко, Т. М. Макаренко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 3 (9). – С. 93–97.
4. Основные функциональные возможности автоматизированных обучающих систем и целесообразность подготовки преподавателя к эффективному их использованию в педагогической деятельности / Ю. А. Орлова, Ю. А. Зубарев // Философия социальных коммуникаций. – 2010. – № 1. – С. 124–132.
5. Реутова, О.В. Современные тенденции подготовки специалиста в сфере физической культуры / О.В. Реутова, И.Ю. Бурханова // Успехи современной науки и образования. – 2015. – № 3. – С. 53–55.

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ГРАММАТИКЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Колчина Т.Ф.

### Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассмотрены преимущества использования интернет-ресурсов и компьютерных программ при обучении иностранному языку, приведены и описаны некоторые из используемых в практике компьютерных курсов при изучении грамматики немецкого языка.

**Ключевые слова:** средства мультимедиа, компьютерные программы, мотивация, грамматический навык.

## THE PECULIARITIES OF USING INTERNET RESOURCES IN TEACHING FOREIGN LANGUAGE GRAMMAR TO STUDENTS-ATHLETES

**Kolchina T.F.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article deals with the benefits of using online resources and computer programs in teaching foreign languages, some computer courses used in learning the German grammar are exemplified and described here.

**Keywords:** multimedia, computer programs, motivation, grammar skills.

В современном мире компьютерных технологий использование мультимедиа-средств при обучении иностранному языку студентов-спортсменов является обязательной частью обучения. Средства мультимедиа характеризуются высокой информационной насыщенностью и полным набором эффективных компонентов обучения – синтез текста, визуальных и аудиоматериалов, которые делают возможным воспринимать информацию с одновременной активизацией нескольких информационных каналов, что позволяет задействовать наиболее эффективные способы восприятия для каждого обучаемого. Компьютерное обучение, а также программное обучение как его составляющая, рассматриваемое нами, является частью интерактивного обучения. Петер Баумгартнер и Сабине Пайр определяют обучающее программное обеспечение как «программное обеспечение, которое создано специально с целями обучения и преподавания и чья основная задача – применение в области образования». Кроме того, они придерживаются мнения, что все виды программного обеспечения теоретически пригодны для образовательных целей [4, с. 137].

Пенни Ур говорил, что не сомневается в том, что «знание грамматических явлений необходимо для освоения языка». Грамматика является строительным материалом устной и письменной речи, поэтому одной из основных задач на базовом этапе обучения иностранному языку студентов-спортсменов является формирование грамматической компетенции. Большое количество времени отводится на усвоение грамматической системы изучаемого языка, а также тренировочным упражнениям на овладение категориями грамматики. Для того чтобы разговаривать на иностранном языке, студентам необходимо овладеть рецептивными и продуктивными грамматическими навыками. Под грамматическими навыками понимается автоматизированное использование грамматического материала в продуктивной и рецептивной речевой деятельности [1, с. 18].

Продуктивный грамматический навык, по мнению Е.С. Полат, – это «способность говорящего выбрать модель, адекватную речевой задаче, и оформить её соответственно нормам данного языка». Речевой задачей является коммуникативный замысел говорящего что-либо выразить [1, с. 21].

Под рецептивными грамматическими навыками мы понимаем способность адресата узнавать грамматические формы изучаемого языка и соотносить с их значением [1, с. 23].

Ознакомление студентов-спортсменов с новыми грамматическими явлениями иностранного языка не должно занимать много времени, поскольку на данном этапе необходимо лишь разъяснить значение и целесообразность использования явлений грамматики в тех или иных ситуациях. Найти описание грамматических явлений, таблицы, рисунки, схемы можно на интернет-сайтах, посвященных изучению иностранно-

го языка. Так, подобную информацию по основным правилам грамматики немецкого языка студенты могут найти на таких сайтах, как:

<http://deutsch.info/ru/grammar/>;

<http://startdeutsch.ru/grammatika/>;

[http://deutsch-online.ru/dop\\_mat/grammatics/](http://deutsch-online.ru/dop_mat/grammatics/)

<http://www.grammade.ru/grammar/>

Особенностью данных сайтов является то, что студент может найти информацию на родном языке или же на иностранном с одновременным дублированием родного языка. В подкрепление теоретических основ презентуются многочисленные примеры на изучаемом языке.

Также изучающим иностранный язык студентам-спортсменам можно порекомендовать сайт [www.youtube.com](http://www.youtube.com), где представлены видео-уроки по изучению грамматических явлений изучаемого языка, которые объясняются носителями языка. Подобный сайт пользуется популярностью среди студентов, а данный прием вносит разнообразие в процесс учения и обучения. Так, при изучении темы Perfekt (прошедшее разговорное время) полезным является видео о правилах употребления смысловых глаголов со вспомогательными глаголами haben и sein:

<https://www.youtube.com/watch?v=LkzrqTmzeEA>.

Эффективность работы над грамматикой значительно повышается путем использования современных компьютерных обучающих программ. Основными преимуществами таких программ являются:

- четкость и ясность представления изучаемого материала. При компьютерном обучении восприятие нового материала происходит с одновременной активизацией зрения (текст, изображение) и слуха (голос, музыка, шумы);

- быстрая обратная коммуникация (компьютер определенным образом реагирует на правильный/неправильный ответ обучаемого);

- присутствие в некоторых программах упрощенных грамматических справочников, позволяющих получать дополнительную информацию по изучаемому материалу одновременно с подготовкой ответа на задание компьютера.

Применение компьютерного обучения при изучении грамматического строя иностранного языка дает возможность:

- формировать рецептивные грамматические навыки аудирования и чтения;
- формировать продуктивные грамматические навыки письменной речи;
- контролировать уровень сформированности грамматических навыков с помощью тестовых программ, являющихся частью обучающих компьютерных программ;
- контролировать ошибки различного характера (грамматические, синтаксические и т.д.) и оказывать обучаемому информационную поддержку.

В настоящее время существует большое количество как целых мультимедийных учебных комплексов, позволяющих рассматривать и отрабатывать различные разделы изучаемого языка, так и обучающие программы, акцентирующие свое внимание на каком-то одном разделе, например, грамматическом. Рассмотрим некоторые из них.

Тестовый комплекс *"Грамматика немецкого языка в упражнениях"* (автор И.П. Тагиль) – это комплекс, предназначен как для самостоятельного изучения немецкого языка, так и для освоения грамматики под руководством преподавателя. Данный комплекс может быть использован в школах, на первых курсах языковых вузов, а также в неязыковых вузах, в том числе и в вузах физической культуры. В программу обучающего курса включено несколько разделов: Substantiv (имя существительное), Verb (глагол), Pronomen (местоимение), Adjektiv (имя прилагательное), Adverb (наречие), Numerale / Zahlen (имя числительное/цифры), Wortbildung: Substantiv (словообразование), Verb (образование глаголов), Wortbildung: Adjektiv (адъективация),

Zusammengesetzte Sätze: Nebensätze (придаточные предложения), neue amtliche Rechtschreibregeln (новые правила орфографии и пунктуации). При этом каждый раздел разбит на подразделы, а подраздел – на темы. Следует обратить внимание, что к каждому подразделу прилагается теория.

Тестовый комплекс "*Тесты по немецкому языку*" (автор Н.С. Снегирева) – это компьютерная программа, позволяющая совершенствовать одновременно грамматические и лексические знания по немецкому языку. Кроме того, тестовый комплекс позволяет совершенствовать навыки понимания немецкоязычных текстов. Еще одним преимуществом данного комплекса является внедренный в него многопользовательский режим. Тесты грамматического раздела предполагают наличие базовых знаний немецкого языка. В нем рассматриваются такие темы, как Artikel, Fragewörter, Pronomen, Adjektiv, Verneinung, Wortfolge im Satz. В программе имеется встроенный журнал успеваемости. Успех пользователя отображается в форме шкалы и процентного значения по каждому из уроков, а также выставляется оценка за общий курс от "неудовлетворительно" до "отлично". Таким образом, программа предназначена для коррекции и совершенствования имеющихся лексико-грамматических знаний и навыков.

Еще один комплекс для изучения грамматики издательства Hueber "*Die Grammatik der deutschen Sprache auf einen Klick*" (авторы Hilke Dreyer, Richard Schmitt) – Грамматика немецкого языка в один клик. Данный комплекс может быть отличным дополнением к имеющимся в наличии учебникам немецкого языка, поскольку содержащиеся в нем точные, краткие и понятные описания грамматических правил, большое количество практических упражнений (более 250), интерактивные, мотивирующие интерес формы упражнений, наличие изображений и графиков делают этот комплекс отличным дополнением как к аудиторным занятиям, так и к самостоятельной работе обучающихся.

Все вышеназванные курсы могут быть использованы на первых-вторых курсах неязыковых вузов, в том числе в вузах физической культуры. Их так же можно использовать в качестве справочников по теории грамматики для закрепления умений и систематизации навыков владения грамматическим комплексом изучаемого языка, а также как дополнение к аудиторной и самостоятельной работе обучающихся.

В сети Интернет находится огромное количество мультимедийных файлов на немецком языке, которые содержат информацию учебно-методического и научного характера, что позволяет организовывать консультационную помощь, моделировать и проводить виртуальные учебные занятия (семинары, лекции) в режиме online. Использование Интернет-ресурсов при формировании грамматических навыков является привлекательным для преподавателей иностранного языка, так как сеть Интернет помогает лучше оценить обучающихся, избежать субъективности в оценивании, побуждает искать нетрадиционные формы и методы обучения. При этом следует отметить, что компьютер не должен заменять преподавателя, он лишь дополняет его, повышая эффективность педагогического процесса. Несомненно, при обучении иностранному языку в целом и грамматике в частности, существуют педагогические задачи, которые решаются лишь при непосредственном контакте преподавателя и обучаемого, однако применение компьютерного обучения повышает мотивационный интерес обучающихся и способствует индивидуализации обучения.

## Литература

1. Еренчинова, Е. Б. Использование сети Интернет при обучении иностранному языку / Е. Б. Еренчинова // Инновационные педагогические технологии: материалы междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). – Казань: Бук, 2014. – С. 325–327.



2. Зубов, А. В. Методика применения информационных технологий в обучении иностранным языкам: учебное пособие / А. В. Зубов. – М.: Академия, 2009. – 67 с.
3. Полат, Е. С. Интернет на уроках иностранного языка / Е. С. Полат // Иностранные языки в школе. – 2001. – № 2. – С. 21–25.
4. P. Ur. A Course in Language Teaching. – Cambridge University Press. – 1996. – 375p.
5. Baumgartner, Peter; Payr, Sabine (1999): Lernen mit Software.
6. [http://www.all-de.com/hilfe\\_sp\\_erlernen/lern\\_prog/](http://www.all-de.com/hilfe_sp_erlernen/lern_prog/)

## **К ВОПРОСУ О ДИАГНОСТИКЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Люсова О.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Реализуемый федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) выдвигает требования к компетентности педагога и предполагает формирование универсальных учебных действий. Смысл формирования универсальных учебных действий у обучающихся заключается в развитии способности самореализации посредством самообразования. Выделяют четыре блока в составе универсальных учебных действий: личностный, регулятивный, познавательный и коммуникативный. Субъективными показателями эффективности формирования универсальных учебных действий является вербализация по поводу соответствующих умений: знаю/могу, хочу, делаю. В статье представлена попытка разработки схемы наблюдения сформированности универсальных учебных действий обучающихся четвертого класса на уроках физкультуры.

**Ключевые слова:** федеральный государственный образовательный стандарт, универсальные учебные действия, схема наблюдения, компетентность педагога, урок физической культуры.

## **ON DIAGNOSING THE UNIVERSAL LEARNING ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

**Lyusova O.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The implemented federal state educational standard of initial compulsory education puts forward the requirements for teacher competence and implies the formation of universal educational activities. The aim of the formation of universal educational activities in young students is to self-actualize through self-education. The universal educational activities involve four domains: personal, regulatory, cognitive and communicative. Subjective indices of the formation efficiency of universal educational activities are to verbalize the respective abilities expressed by “I know/I can”, “I want” and “I do”. The author attempts to develop a monitoring chart of the formation of universal educational activities of the 4<sup>th</sup> grade students at physical education classes.

**Keywords:** federal state educational standard, universal educational activities, monitoring chart, teacher competence, physical education class.

Преподавание физической культуры в школе, согласно ФГОС НОО, выдвигает особые требования к мастерству педагога. Реализуемый стандарт ставит во главу угла развитие и формирование личности обучающихся, подчеркивая при этом важность деятельности составляющей образовательного процесса. Основным результатом образовательного процесса становится формирование универсальных учебных действий школьника, которые могут позволить ему решать широкий круг задач не только в образовательном пространстве, но и за его пределами. В широком значении термин «универсальные учебные действия» означает умение учиться, т.е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного присвоения нового социального опыта. Смысл формирования универсальных учебных действий у обучающихся заключается в развитии способности самореализации посредством самообразования, что включает в себя: самостоятельное усвоение новых знаний; самостоятельную организацию как процесса, так и результата обучения; умение ставить и достигать цели; планировать, уметь осмысливать получаемую информацию, что в конечном итоге приводит к формированию ценностно-смысловой и операциональной сфер. То есть, формирование субъекта обучения влечет за собой изменения в самой учебной деятельности, освоение всех ее компонентов: мотивационный, постановка учебной цели и учебной задачи, такие учебные действия, как ориентировка в материале, преобразование его, контроль выполнения, оценивание по эталону. Названные умения способствуют эффективной социализации обучающегося не только на этапе начального образования, но и в будущей жизни, в том числе и профессиональной, что способствует конкурентноспособности личности в условиях рыночной экономики, самореализации и самоактуализации, что приводит к удовлетворенности и субъективному благополучию. За счет универсальных умений человек осваивает пространство бытия, строит субъективный образ мира и себя в нем. Все это способствует сохранению и упрочению психологического здоровья как важнейшей основы саморегуляции и самоосуществления.

Выделяют четыре блока в составе универсальных учебных действиях, которые связаны с основными задачами образования: личностный, регулятивный (включающий также действия саморегуляции), познавательный и коммуникативный.

Разбивая УУД на более частные умения, можно выделить их структуру, компоненты которой формируются на уроках физической культуры:

1. Личностные – самоопределение и смыслообразование.
2. Регулятивные – соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.
3. Познавательные – формулирование цели; выделение необходимой информации; структурирование; выбор эффективных способов решения учебной задачи; рефлексия; анализ и синтез; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.
4. Коммуникативные – умение строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; постановка вопросов; разрешение конфликтов.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Таблица 1

## СХЕМА НАБЛЮДЕНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ УУД

у обучающегося 4 \_\_\_\_ класса школы \_\_\_\_\_  
 ФИО \_\_\_\_\_

№ n/n	УУД	Показатели УУД	Низкий уровень	Средний уровень	Высо- кий уро- вень
			Отметить наблюдаемое		
	<i>Самоопределение</i>	<b>А. Личностные УУД</b>			
1.	<b>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности</b>	Представление об особенностях национальных (этнических) видов спорта			
2.	<b>Формирование уважительного отношения к культуре других народов</b>	Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) соблюдения правил поведения во время занятий физической культурой и ее необходимость каждый день для успешной учебы без переутомления и болезней			
3.	<b>Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося</b>	Оценка собственного и поведения одноклассников на уроках физической культуры с точки зрения соблюдения правил для учащихся Оценка поведения всех при организации соревнований на соблюдение правил поведения и участия в соревнованиях Проявляет готовность к активному участию в различного рода социальных акциях по пропаганде занятий физической культурой и спортом			
	<i>Смыслообразование</i>				
4.	<b>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио-</b>	Оценка собственных поступков и поступков окружающих в повседневной жизни на соответствие принципа «Фэйр плэй»			

	<b>нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</b>				
<b>5.</b>	<b>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</b>	Оценка собственных поступков и поступков одноклассников на уроках физической культуры и при проведении спортивных соревнований на проявление личной ответственности и самостоятельности Готовность оценивать собственные и действия окружающих в различных социальных ситуациях на проявление личной ответственности и самостоятельности			
<b>6.</b>	<b>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</b>	Убежден и может доказать (на конкретных примерах) необходимость занятий физической культурой и ведения здорового образа жизни как ресурса личного благополучия и жизненной успешности Может привести примеры (показать упражнения) закаливающих процедур и оздоровительной гимнастики Готовность к активному участию в различного рода социальных акциях по пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек Понимание (может на конкретных примерах объяснить) гражданской (социальной) ответственности каждого человека за соблюдение здорового образа жизни			
<b>В. Регулятивные</b>					
<b>7.</b>	<b>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</b>	Готовность самостоятельно (или с минимальной поддержкой педагога) применять доступные методы контроля личного самочувствия и физических нагрузок, а также приемов экспресс-диагностики физического развития для оценки эффективности личных усилий для достижения желаемого результата Готовность самостоятельно (или с минимальной поддержкой педагога) выполнять комплекса упражнений оздоровительной и корриги-			

	<b>определять наиболее эффективные пути и способы достижения результата</b>	рующей направленности, а также при необходимости показать (привести) другим учащимся Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) коррекции собственных действий при выполнении упражнений для достижения желаемого результата			
<b>8.</b>	<b>Способность к волевому усилию</b>	Способен поддерживать мотивацию к деятельности в течение длительного времени			
<b>С. Познавательные</b>					
<b>9.</b>	<b>Формулирование цели Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления</b>	Готовность самостоятельно определить для каждого занятия физической культурой: а) личные задачи, которые необходимо решить на конкретном занятии; б) ожидаемые личные результаты; в) личные ресурсы для достижения ожидаемых результатов			
<b>10.</b>	<b>Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности с содержанием конкретного предмета</b>	Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) влияния различных компонентов физической культуры (регулярные занятия, закалывающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья человека (физического и психического) и достижение состояния благополучия (социальной успешности)			
<b>11.</b>	<b>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</b>	Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) влияния регулярных занятий физической культуры на развитие человека (органов и систем организма) и повышения работоспособности Готовность к доступному самоконтролю за функционирование органов и систем организма (в частности при выполнении физических упражнений)			
<b>Д. Коммуникативные</b>					
<b>12.</b>	<b>Строить продуктивное взаимодействие между</b>	Готовность самостоятельно (или с минимальной поддержкой педагога) проводить распределение игровых ролей (функций) в команде на			

	<p><b>сверстниками и педагогами. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</b></p>	<p>соревнованиях и при выполнении командных игровых упражнений Готовность самостоятельно (или с минимальной поддержкой педагога) проводить оценку собственного поведения и поведения окружающих на занятиях физической культурой и при проведении соревнований на основе сравнения с эталонами</p>			
13.	<p><b>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</b></p>	<p>Стремление поддерживать «командный дух» в различных ситуациях на уроках физкультуры и при проведении спортивных соревнований Готовность разрешать спорные ситуации путем переговоров и взаимных уступок для сохранения «командного духа» и достижения общего успеха и общего благополучия Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) необходимости в различных социальных ситуациях действовать на достижение общественного благополучия («командный дух» России)</p>			
14.	<p><b>Разрешение конфликтов. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества</b></p>	<p>Убежден и может доказать (на конкретных примерах) необходимость разрешать конфликты посредством учета интереса сторон и сотрудничества («командный дух») В большинстве ситуаций проявляет желание разрешать конфликтные ситуации с одноклассниками посредством учета интереса сторон и сотрудничества (охранение и укрепление «командного духа»)</p>			

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Субъективными показателями эффективности формирования УУД будет вербализация по поводу соответствующих умений: знаю/могу, хочу, делаю.

В образовательной практике многие трудности, с которыми преподаватель сталкивается во время проведения уроков физической культуры, связаны с недостаточным развитием у обучающихся универсальных учебных действий: нежелание слушать задание, понимать цель его выполнения, неумение работать в команде, группе. Учащиеся не обращают внимания на ключевые моменты в изучаемом двигательном действии и не могут сравнивать с уже изученными движениями и др.

Для формирования УУД необходимо научиться их обнаруживать в процессе учебной деятельности на уроках физической культуры, что должно составлять содержание методической работы учителя физкультуры. Перед учителями физкультуры также остро стоит вопрос мониторинга и диагностики сформированности УУД у обучающихся.

На основании федерального государственного образовательного стандарта [1], понятия УУД, выделенных показателей формирования УУД Ю.В. Науменко [3] нами была разработана схема наблюдения за сформированностью УУД обучающихся начальной школы на уроках физкультуры. В качестве примера приведем схему наблюдений сформированности УУД обучающихся 4 класса на уроках физкультуры.

## Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2010. – 31 с. Стандарты второго поколения.
2. Люсова, О. В. Психологическая безопасность образовательной среды и субъективное благополучие обучающихся / О. В. Люсова // Вестник Волгоградского госу-

дарственного университета. Серия 11. Естественные науки. – 2015. – № 2. – С. 132–140.

3. Науменко, Ю. В. Содержательные характеристики проявления личностных и метапредметных результатов образования младших школьников по годам обучения / Ю. В. Науменко // Физическая культура в школе. – 2015. – № 2–3.

## **ФОРМИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ АНАТОМИИ ЧЕЛОВЕКА**

**Рудаскова Е.С., Зубарева Е.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье приводятся конкретные примеры использования интерактивных методов обучения в процессе преподавания дисциплины анатомия человека. Авторы делают вывод о целесообразности их использования для более эффективного формирования ключевых компетенций у студентов вузов физического профиля.

**Ключевые слова:** интерактивные методы обучения, ключевые компетенции, анатомия человека

## **THE DEVELOPMENT OF KEY COMPETENCIES OF STUDENTS- ATHLETES THROUGH TEACHING HUMAN ANATOMY**

**Rudaskova E.S., Zubareva E.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The paper provides actual examples of interactive teaching methods used in the teaching of human anatomy. The authors draw a conclusion about the expediency of using these methods for a more efficient development of key competencies of physical education higher schools students.

**Keywords:** interactive teaching methods, key competencies, human anatomy.

В настоящее время высшее образование в России ориентируется на определенные цели – компетенции. Внедрение компетенций в учебный процесс вузов должно способствовать повышению активности студентов в ходе обучения и росту их творческого потенциала. Для достижения указанных целей предлагается приблизить изучаемый теоретический материал к реально существующим жизненным проблемам. Такой подход поможет заинтересовать и, как следствие, активизировать студентов. Вместе с тем, он требует новых форм обучения, а также некоторого изменения уже существующих, можно сказать, классических методов. Анализ современной научно-педагогической литературы по данной проблеме показывает, что для достижения этих целей рекомендуется широкое внедрение лично ориентированных развивающих технологий [1; 4; 5; 6; 7]. Ведь именно при таком обучении эффективнее развиваются такие качества, как самостоятельность студентов, ответственность за принятие решений, творческая активность, то есть формируются ключевые компетенции, способствующие социализации личности.



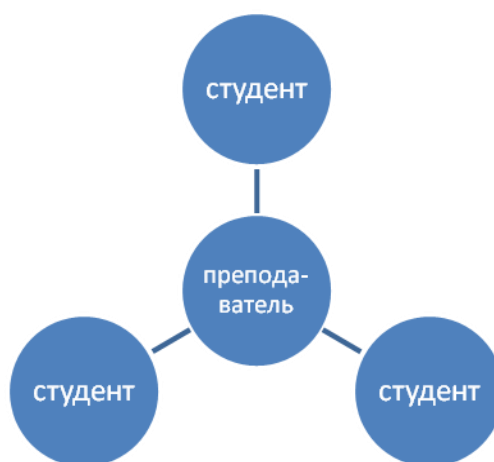
В научной литературе появился термин «ключевые компетенции». Само название подсказывает, что это ключ к развитию всех остальных компетенций, то есть, профессионально-ориентированных. Следовательно, ключевые компетенции надо развивать у всех студентов, независимо от их специализации, так как они являются базой для дальнейшего профессионального развития [2; 3; 4; 8; 9]. Более того, предполагается, что владение ими позволяет человеку быть успешным в любой сфере практической деятельности: не только профессиональной, но и в общественной и даже в личной жизни. В настоящее время не существует единого мнения к трактовке понятия «ключевые компетенции». Поэтому, чтобы разобраться с его сутью, нужно определиться с тем, какие навыки приобретут выпускники благодаря освоению этих компетенций. Предполагается, что освоившие их студенты смогут самостоятельно или, что не менее важно, работая в команде, решать сложные проблемы, для преодоления которых не существует стандартных, испытанных на практике, схем [5; 6; 7].

Таким образом, можно сделать вывод, что ключевые компетенции являются главными в иерархии компетенций, поскольку они имеют надпредметный характер и формировать их нужно независимо от профиля получаемой специальности [5; 8; 9]. Их наличие будет способствовать успешной самореализации будущего специалиста, продуктивной профессиональной деятельности, поможет выстраивать взаимоотношения с окружающими, а также менять род занятий.

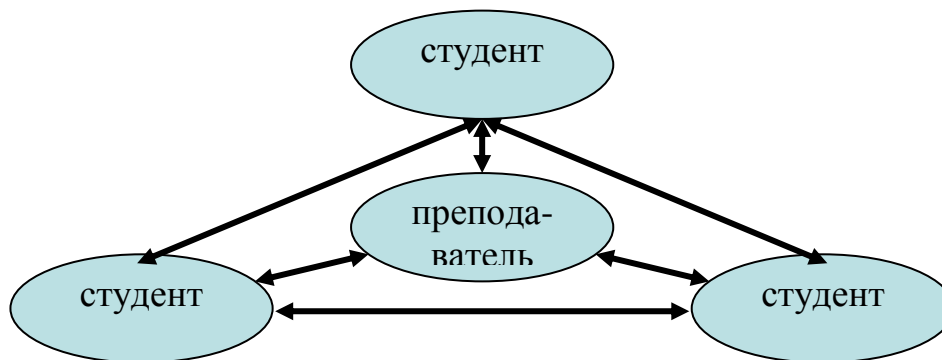
Для эффективного формирования ключевых компетенций необходимо максимально активизировать самого учащегося в ходе обучения, так как данные компетенции можно сформировать только в процессе собственной творческой деятельности. Только в этом случае можно раскрыть творческий потенциал каждого обучающегося [1; 6].

Слово «интерактивный» («inter» – это взаимный, «act» – действовать) означает взаимодействовать, находиться в режиме беседы, диалога с кем-либо. Интерактивные и активные методы имеют много общего. В отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие обучающихся не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности студентов в процессе обучения (рис. 1, 2).

Интерактивный метод сегодня относится к самой современной форме активных методов. К интерактивным методам можно отнести следующие: дискуссия, «мозговой штурм», ролевые и «деловые» игры, тренинги, кейс-метод, метод проектов, групповая работа с иллюстративным материалом, обсуждение видеofilьмов и т.д. Все эти методы достаточно широко используются в процессе преподавания различных дисциплин [1].



**Рис. 1. Схема активного метода обучения**



**Рис. 2. Схема интерактивного метода обучения**

В то же время изучение дисциплины «Анатомия человека» имеет свои особенности. Основной целью преподавания является закрепление базовых понятий о структуре как целого организма, так и его отдельных систем и органов на разных уровнях организации живого. Знания, которые приобретают студенты в ходе изучения анатомии конкретны и не предполагают каких-либо вариантов и различий, в связи с чем ряд методов, таких как дискуссия в классическом понимании, теряют актуальность. Поэтому изучение дисциплины «Анатомия человека» базируется на использовании, в первую очередь, традиционных методов вузовского преподавания в виде лекций, практических занятий и лабораторных работ. Вместе с тем, наряду с традиционными методами обучения, преподаватели кафедры анатомии и физиологии ВГАФК внедряют в учебный процесс интерактивные методы с целью активизации познавательного интереса у студентов. При этом основной задачей является формирование самостоятельного мышления и выработка способности привязывать теоретические знания к спортивной практике. Практико-ориентированные задания повышают эффективность образовательного процесса за счет повышения мотивации к освоению данной области познания, которая, как показывает опыт, проявляется только в условиях лично значимых для обучающихся.

В курсе анатомии человека нами используются следующие интерактивные методы обучения: лекция-визуализация, дискуссия на основе решения ситуационных задач, творческое задание, групповая работа с иллюстративным материалом и анатомическими препаратами, экскурсия в анатомический музей.

1. *Лекция-визуализация.* Лекция является традиционным методом обучения, но в курсе анатомии она может быть прекрасно проиллюстрирована. По сути дела текст лекции можно рассматривать как комментарий к иллюстративному сопровождению, что способствует более эффективному запоминанию информации на основе ярких зрительных представлений. *Задача лекции:* формирование базовых знаний по дисциплине, активизация познавательного интереса к знаниям, создание позитивного настроения на обучение.

2. *Ситуационные задачи с элементами дискуссии.* Учебные дискуссии представляют собой такую форму познавательной деятельности обучающихся, в ходе которой они сами обмениваются своими мнениями, идеями, суждениями по обсуждаемой учебной проблеме.

Особенность применения метода дискуссии в курсе анатомия человека заключается в том, что ее можно развернуть только в ходе обсуждения ситуационных задач, так как базовые понятия дисциплины являются классическими и не предполагают наличия каких-либо вариаций. Вместе с тем, решение ситуационных задач дает возмож-

ность высказать собственное мнение каждому студенту, так как в качестве задачи предлагается реальная жизненная ситуация [7] из спортивной практики, что вызывает отклик и понимание у всех занимающихся спортом студентов. При этом каждый студент высказывает свое личное, независимое суждение, которое может не совпадать с мнением других участников обсуждения.

Дискуссия на занятиях по анатомии человека разворачивается на фоне решения ситуационных задач, обязательно требующих знаний по недавно пройденному материалу, что способствует его осмыслению и лучшему запоминанию.

Два этих объединенных метода (решение ситуационных задач и дискуссия), будучи интерактивными, как показывает практика, положительно оцениваются студентами, которые видят в них игру, способствующую усвоению теоретических положений и овладению практическими навыками использования освоенного материала.

В ходе решения ситуационных задач с элементами дискуссии у студентов формируются следующие *ключевые компетенции*: умения применять предметные знания на практике, коммуникативные (умение общаться, формулировать и задавать вопросы, уважение и принятие собеседника и др.), способности к анализу и синтезу, умения отстаивать свою точку зрения, т.е. навыки социального общения.

3. *Творческое задание* направлено на развитие способности привязывать теоретические знания к спортивной практике. В качестве примера можно привести задание, которое выполняют студенты по курсу «Спортивная морфология», являющейся разделом дисциплины «Анатомия человека» для вузов спортивного профиля.

На практических занятиях студенты проводят антропометрические измерения, позволяющие вычислить целый ряд собственных морфологических показателей: костный, жировой, мышечный компоненты тела, пропорции тела, индексы физического развития, тип конституции и другие, на основании которых заполняется индивидуальная антропометрическая карта. Затем студентам предлагается сравнить собственные показатели с аналогичными показателями физического развития спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, проанализировать их и сделать вывод о соответствии своих физических данных модельным характеристикам для избранного вида спорта.

Указанное творческое задание способствует развитию таких *ключевых компетенций* как умения применять предметные знания на практике, отстаивать свою точку зрения, способности к анализу и синтезу.

4. *Групповая работа с иллюстративным материалом и анатомическими препаратами*. Группе из 2–3-х студентов предлагается раскрыть тему предыдущего занятия с использованием иллюстраций в атласах, таблицах, на муляжах и анатомических препаратах (скелет человека, кости черепа, конечностей, туловища). Один студент начинает раскрывать тему, другой дополняет то, что не сказал отвечающий, или вносит поправки. Затем студенты меняются ролями: вторую часть темы рассказывает дополняющий студент при активном участии первого (отвечающего). При этом оба должны использовать иллюстративный материал по раскрываемой теме.

Указанный метод формирует следующие компоненты *ключевых компетенций*: умение работать в группе, умение излагать теоретические знания с использованием демонстрационного материала, умение слушать других.

5. *Экскурсия в анатомический музей*. Это специфическая форма работы по дисциплине «Анатомия человека». Она активизирует восприятие теоретического материала, поскольку материализует мысленные представления о строении тела человека и отдельных его органах. После знакомства с препаратами в музее студенты обмениваются впечатлениями, задают преподавателю вопросы, ответы на которые позволяют углублять теоретический уровень знаний студентов.

Экскурсия в музей помогает формировать следующие компоненты *ключевых компетенций*: умения формулировать и задавать вопросы, умения анализа и синтеза теоретических знаний на практике.

Основной задачей преподавателя на интерактивных формах преподавания является направление деятельности студентов на достижение целей занятия. Если пассивные методы представляют собой, по сути, авторитарный стиль взаимодействия, то активные, в том числе интерактивные, предполагают демократический стиль, основанный на равноправных отношениях между его участниками (обучающим и обучающимися). В ходе таких занятий преподаватель должен уметь учитывать мнение и уровень индивидуального развития каждого студента, избегать критики, создавая атмосферу доброжелательности и заинтересованности.

В этом случае каждый студент сможет высказать свое мнение, не опасаясь критики. Кроме того, он приобретет необходимый опыт общения, то есть начнет развивать свои коммуникативные умения, заключающиеся в умении воспринимать чужую точку зрения, умении участвовать в дискуссии и вырабатывать совместное решение.

Многолетняя практика преподавания позволяет сделать вывод, что не все интерактивные методы в одинаковой степени могут быть применимы при обучении дисциплин разного профиля. Кроме того, необходимо учитывать дефицит времени, отведенного на преподавание ряда предметов. Вместе с тем внесение определенных корректив в стандартные методики интерактивных методов обучения, позволит использовать их в практике преподавания большинства дисциплин, что будет способствовать формированию ключевых компетенций у будущих специалистов, оптимизируя их социализацию и профессиональную адаптацию.

### Литература

1. Адельшина, Г. А. Интерактивные методы обучения в процессе преподавания курса «Основы экологии» / Г. А. Адельшина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). – С. 115–120.

2. Ан, А. Формирование ключевых компетенций личности в системе непрерывного физического образования / А. Ан, О. Рабинович, А. Самохин // Высшее образование в России. – 2008. – № 9. – С. 140–144.

3. Баранова, Е. М. Формирование ключевых компетенций у студентов технических вузов в процессе обучения математике посредством активных методов обучения. / Е. М. Баранова // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. – 2011. – № 24. – С. 544–549.

4. Двучичанская, Н.Н. Теория и практика непрерывной общеобразовательной естественно-научной подготовки в системе «колледж–вуз» (на примере химии): монография / Н.Н. Двучичанская, Е. И. Тупикин. – М.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. – 254 с.

5. Иванов, Д. А. На какие вызовы современного общества отвечает использование понятий ключевая компетенция и компетентностный подход в образовании? / Д. А. Иванов // Компетенции и компетентностный подход в современном образовании. – М.: Московский центр качества образования, 2008. – С. 3–56. – (Оценка качества образования).

6. Иоффе, А. Н. Активная методика – залог успеха / А. Н. Иоффе // Гражданское образование: материалы международного проекта. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 382 с.

7. Сурмин, Ю. А. Ситуационный анализ или анатомия кейс-метода / Ю. А. Сурмин. – Киев: Центр инноваций и развития, 2002. – 286 с.

8. Хуторской, А. В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты [Электронный ресурс] / А. В. Хуторской // Эйдос: интернет-журнал. – 2002.

9. Хуторской, А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / А. В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58–64.

**К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ВВЕДЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РАБОТЫ В MS OFFICE»  
В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Широбакина Е.А., Хованская Т.В., Стеценко Н.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Широкое использование стандартных офисных программных пакетов в рамках профессиональной деятельности специалистом по физической культуре и спорту – это не только требование новых Федеральных государственных образовательных стандартов высших учебных заведений, но и требование современного информационного общества. Изучение основ профессиональной работы в Microsoft Office позволяет автоматизировать такое направление деятельности выпускника физкультурного вуза как делопроизводство.

**Ключевые слова:** информационная технология, профессиональное образование, информационная составляющая, деятельность тренера.

**ON INCLUDING THE DISCIPLINE  
«FUNDAMENTALS OF PROFESSIONAL WORK IN MS OFFICE»  
IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF BACHELORS OF  
PHYSICAL EDUCATION**

**Shirobakina E.A., Khovanskaya T.V., Stetsenko N.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The widespread use of standard office software as a part of the professional activity of specialists in physical education and sport is the requirement of the new federal standard for higher education institutions. It is also an absolute necessity in the modern information society. Learning the basics of professional work in Microsoft Office provides graduates of physical education universities with a greater set of tools for office administration.

**Keywords:** information technology, vocational education, piece of information, sports coach activities.

Информация в современном мире является одним из ценнейших ресурсов общества наряду с традиционными материальными видами ресурсов такими как, нефть, газ, полезные ископаемые, поэтому процесс ее переработки по аналогии с материальными ресурсами, можно воспринимать в качестве технологии.

Таким образом, информационная технология является процессом, использующим совокупность средств и методов сбора, обработки и передачи первичной информации (данных) для получения информации нового качества о состоянии объекта (на-

пример, спортсмена) или процесса (например, тренировочного или соревновательного), то есть информационного продукта. Основной целью информационной технологии является производство информации для ее анализа человеком и принятия на его основе решения по выполнению какого-либо действия.

Например, для выполнения контрольной работы по математике каждый студент применяет свою технологию переработки исходных данных задачи (первоначальной информации). Результат решения задачи (информационный продукт) будет зависеть от технологии решения, которую выберет студент. Большинство применяет ручную информационную технологию. В отличие от нее компьютерная информационная технология, которую можно использовать для решения подобных задач, превращает результат решения задачи в информационный продукт, обладающий иными качествами.

Информационная технология является наиболее важной составляющей процесса использования информационных ресурсов общества. В информационной технологии процесс, как правило, не является непрерывным, он объединяет рутинную работу (копирование, сбор и ввод данных и др.) с творческой (принятие решений), которая не всегда поддается формализации. Поэтому информационная технология предъявляет самые высокие требования к человеческому фактору по сравнению с другими видами технологий, оказывая принципиальное влияние на квалификацию работника, содержание его труда, физическую и умственную нагрузку, профессиональные перспективы и уровень социальных отношений.

В настоящее время информационная технология проникла во все сферы деятельности, в том числе и в сферу физической культуры и спорта.

Все организации и физкультурно-спортивные в том числе, имеют информационную среду. Информационную среду в этом случае можно определить: во-первых, как пространство, посредством которого происходит взаимодействие между ее членами; во-вторых, как стратегический ресурс, повышающий интеллектуальный потенциал сотрудников, и как следствие, улучшающий качество их работы.

Каждая физкультурно-спортивная организация не существует обособленно и постоянно взаимодействует с подобными организациями на уровне региона, страны и на мировом уровне. Следовательно, информационное пространство, должно отражать не только интересы данной организации, но и содержание мировых информационных ресурсов по проблемам физической культуры и спорта в целом. Обеспечение соответствующего выше сказанному состояния информационной среды требует использования информационных средств и процессов в качестве инструмента воздействия. В связи с этим назрела необходимость в практическом использовании информационных и компьютерных технологий в деятельности физкультурно-спортивных кадров.

Анализ научной и научно-методической литературы позволил сделать заключение о том, что большинство ученых в деятельности тренера выделяют три составляющие: теоретическую, практическую и методическую. По мнению Т.В. Хованской, сегодня к этому перечню необходимо добавить ещё одну важную составляющую – информационную.

На примере работы тренера мы структурировали все направления его деятельности и выделили в каждом из них те компоненты, которые требуют использования информационных и компьютерных технологий. Системный анализ деятельности тренера позволил выделить следующие направления: технико-тактическая подготовка, проектирование тренировочного процесса, спортивные соревнования, комплексный контроль спортсмена, моделирование и прогнозирование в спорте, делопроизводство и научно-методическая деятельность тренера (рис. 1).

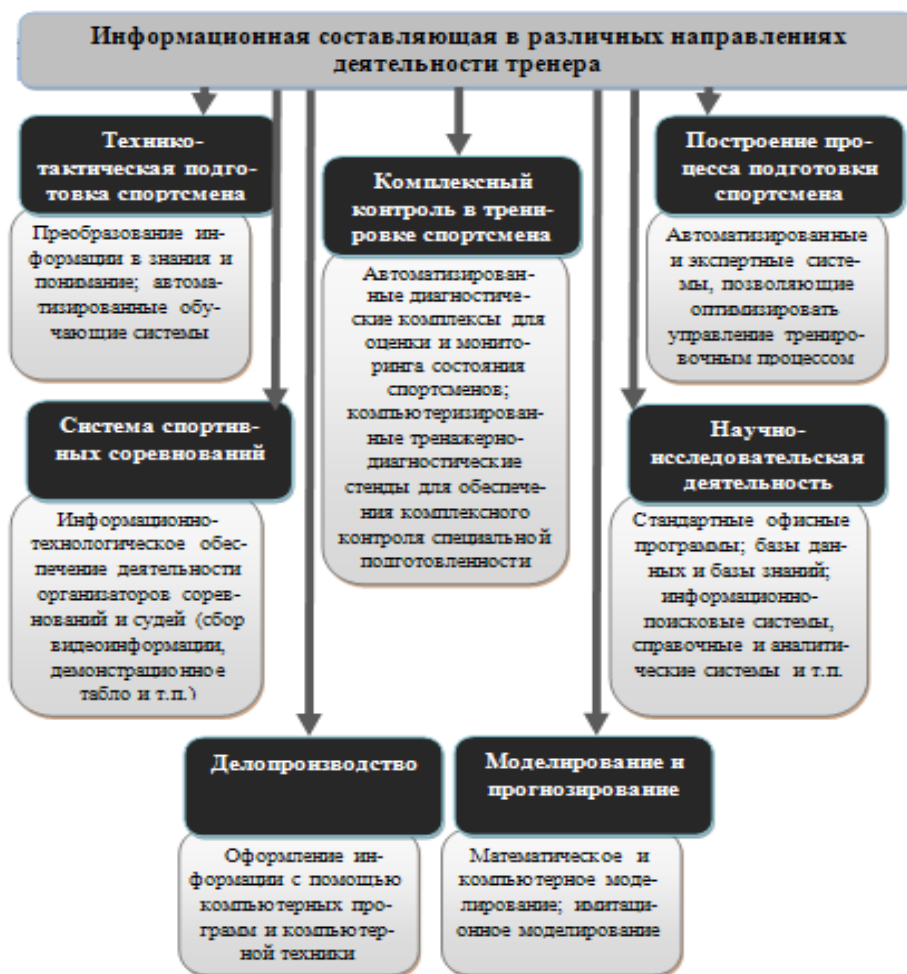


Рис.1. Схема информационной составляющей в различных направлениях деятельности тренера, где

- направления деятельности тренера
- информационная составляющая деятельности тренера

Остановимся подробнее на таком направлении деятельности тренера, как делопроизводство.

Делопроизводство, сбор, обработка и анализ текущей информации для принятия решения являются теми видами деятельности любого работника, в том числе и тренера, где высока потребность в использовании современных информационных технологий. Результаты исследований свидетельствуют, что решение более эффективно в том случае, когда оно базируется на анализе всесторонней информации об объекте управления.

В настоящее время в процессе делопроизводства широко используются стандартные офисные программные пакеты, общая ориентация которых – автоматизация наиболее типичных работ, выполняемых сотрудниками любой организации, в том числе физкультурно-спортивной.

Эффективность и профессиональность деятельности любого специалиста, в том числе в области ФКиС, определяется уровнем его квалификации, сформированностью основных компетенций, профессиональными знаниями и умениями. Он обязательно должен владеть современными информационными технологиями, чтобы уметь максимально эффективно использовать их в своей деятельности. Особенность информационных технологий, в том числе офисных, заключается в их постоянном изменении и



совершенствовании, следовательно, необходимо постоянное повышение квалификации в этой сфере для осуществления успешной и качественной работы специалиста.

Большую популярность в делопроизводстве у специалистов различного профиля нашли офисные программные продукты фирмы *Microsoft*, важной особенностью которых является: наличие стандартного интерфейса; полная совместимость отдельных компонентов, то есть возможность передачи информации из одной программы в другую; единообразие методов работы и др.

Все это упрощает освоение основных приемов работы с программами, входящими в пакет *Microsoft Office*.

Знание возможностей и умение работать с программами офисного назначения является обязательным условием подготовки современного бакалавра по направлению «Физическая культура», в связи с чем, преподавателями кафедры естественнонаучных дисциплин и информационных технологий ВГАФК была разработана рабочая программа и весь комплект учебно-методического сопровождения учебной дисциплины «Основы профессиональной работы в MS Office».

Целью изучения данной дисциплины является формирование компетенций, которыми согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 августа 2014 г. № 935, должен обладать выпускник в результате освоения основной профессиональной образовательной программы:

– способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности;

– способность применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

Разработанный курс охватывает изучение программ *Microsoft Office*, позволяющих автоматизировать отдельные виды делопроизводственной и организационной работы специалиста по физической культуре и спорту, а также являющихся необходимым средством учебной и научной деятельности студентов:

– *MS Word* – текстовый процессор для обработки текстовой информации;

– *MS Excel* – табличный процессор для создания больших массивов текстовой и количественной информации с ее дальнейшей обработкой и графическим представлением;

– *MS Access* – система управления базой данных для автоматизированной обработки больших массивов различного рода информации;

– *MS PowerPoint* – программа презентационной графики для подготовки презентационных и иллюстративного материала для обеспечения наглядности и сопровождения публичных выступлений;

– *MS InfoPath* – программа разработки электронных форм для создания различных форм, анкет и ввода данных в текстовом формате.

Стоит отметить, что изучение всех указанных программ сопровождается выполнением практических работ, имеющих прикладную направленность. В рамках рассмотрения таких тем, как «Обработка текстовой информации в текстовом редакторе MS Word» и «Подготовка компьютерных презентаций и демонстраций в MS Power Point», большое внимание уделяется вопросам оформления выпускных квалификационных работ и презентаций к ним.



Введение в учебный план бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура учебной дисциплины «Основы профессиональной работы в MS Office» является своевременной и необходимой мерой, направленной на формирование таких знаний, умений и навыков, которые обеспечат выпускнику возможность постоянно адаптироваться к изменениям внешних условий информационного общества.

### Литература

1. Хованская, Т. В. Информационно-аналитическое сопровождение тренерской деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Хованская Т. В. – Волгоград, 2013. – 24 с.
2. Хованская, Т. В. Спортивно-информационная компетентность тренера как необходимый компонент спортивной тренировки / Т. В. Хованская, Н. В. Стеценко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 3. – С. 2–5.
3. Хованская, Т. В. Формирование спортивно-информационной компетентности тренера в вузах физической культуры / Т. В. Хованская, Н. В. Стеценко, А. Ю. Илясова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 1. – С. 33–36.
4. Широбакина, Е. А. Информационная составляющая деятельности спортивных организаций (по материалам публикаций ТиПФК) / Е. А. Широбакина, Т. В. Хованская, Н. В. Стеценко, М. Н. Сандирова, И. В. Лущик // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 15–17.
5. Широбакина, Е. А. Основы профессиональной работы в Microsoft Office для студентов и специалистов по физической культуре и спорту / Е. А. Широбакина, Н. В. Стеценко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 74.

## ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА

### ПРАВИЛА ПУБЛИКАЦИИ в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»

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

1. «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки».
2. «Методика и технологии физического воспитания и спортивной тренировки».
3. «Вопросы адаптивной физической культуры».
4. «Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки».
5. «Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки».
6. «Менеджмент в сфере физической культуры и спорта».
7. «Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта».

Статья должна содержать:

- Название статьи;
- Фамилии И.О. автора(ов);
- Полное название организации;
- Аннотация к статье – не более 10 строк;
- Ключевые слова;
- Название статьи на английском языке;
- Фамилии И.О. автора(ов) 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. Статья должна быть тщательно отредактирована.

Список цитируемой литературы должен включать не более 10 наименований. Желательно в списке источников указывать литературу, изданную не ранее 2000 года. Исключение составляют неперездававшиеся труды признанных ученых. Список литературы составляется в алфавитном порядке – сначала отечественные, затем зарубежные авторы и оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5 2008.

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

Все иллюстрации (не более 3) сопровождаются подрисуночными подписями, включающими в себя номер, название иллюстрации и при необходимости – условные обозначения. В тексте на него дается ссылка. Сокращения слов в рисунках не допускаются.

Каждую таблицу (не более 3) следует снабдить порядковым номером и заголовком, расположенным над таблицей. Все графы в таблице должны иметь заголовки с

прописной буквы, сокращения слов в таблице не допускаются. Таблицы ориентируются по вертикали.

Цитируемая в статье литература (автор, название, место издания, год издания, страницы) приводится в виде списка в конце статьи по алфавиту. В тексте статьи ссылка на источник делается путем указания в квадратных скобках порядкового номера цитируемой статьи [1, 5].

Статья предоставляется в виде файла формата MS Word (\*.doc) и одного экземпляра распечатки. При наборе текста используется шрифт Times New Roman – 12 pt. Рукопись печатается через 1,5 интервала на листах формата А4 с полями 25 мм. Все страницы рукописи, включая таблицы и иллюстрации, должны быть пронумерованы. Функция «автоматическая расстановка переносов» должна быть включена. 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.

К статье прилагаются: сведения об авторе (Ф.И.О., ученое звание или ученая степень, место работы, должность, E-mail, контактный телефон).

Аспиранты и соискатели степени кандидата наук представляют рецензию доктора наук, отражающую научную достоверность представленного материала. Доктора наук имеют право представлять в редакцию статьи без сопроводительных документов. Прочие авторы, в случае необходимости (по решению редакционной коллегии журнала), представляют сопроводительные письма с отзывом доктора наук.

Рукописи, не принятые в печать не возвращаются.

Статьи для публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» должны быть представлены в электронном варианте по адресу редакции: E-mail: [propisnova@vgafk.ru](mailto:propisnova@vgafk.ru).

Справки по телефону: 8 (442) 23-91-57, ответственный редактор: Прописнова Елена Павловна.

Научное издание

**Научно-методический журнал**  
**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**  
**И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**

**№ 1 (15) – 2016 год**

Ответственный редактор  
Прописнова Е.П.

Редакторы:  
Горбачева В.В., Кириллова Е.Б., Васильева Г.В.

Подписано в печать 24.03.2016.  
Формат 210x294. Усл. печ. листов 13,1.  
Тираж 1000 экз. Заказ № 1418.