

**ISSN 2311-8776**

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ**

**ФИЗИЧЕСКОЕ  
ВОСПИТАНИЕ  
И СПОРТИВНАЯ  
ТРЕНИРОВКА**



**№ 3 (17) – 2016**

**ВОЛГОГРАД**

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**

3 (17) – 2016  
СОДЕРЖАНИЕ

## **Научно-методический журнал**

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

ISSN 2311-8776

Подписной индекс  
в объединенном каталоге  
«Пресса России» – 41410

Учредитель:  
ФГБОУ ВО «Волгоградская  
государственная академия  
физической культуры»  
Главный редактор:  
д.п.н., профессор  
ФОМИНА Н.А. (Волгоград)  
Тел. (8442) 23-91-57

Заместители  
главного редактора:  
д.п.н., профессор  
АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)  
д.б.н., профессор  
СЕНТЯБРЁВ Н.Н. (Волгоград)

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

### **Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки**

- Бондаренко М.П., Зудова А., Дикарева Г.А., Маврин С.В. Формы организации массовой спортивной работы в общеобразовательной школе ..... 7
- Бондаренко М.П., Колышкина Н.В. Применение средоориентированного подхода при формировании здорового образа жизни школьников ..... 11
- Вершинин М.А., Плотников А.О. Теоретический анализ и тенденции организации процесса физического воспитания в школе ..... 18
- Горячева Н.Л. Сравнительный анализ планирования тренировочных нагрузок женских акробатических пар высокой квалификации в подготовительном периоде ..... 22
- Дегтярева Д.И., Горшенева А.О., Терехова М.А. Влияние занятий различными соревновательными дисциплинами фитнес-аэробики на музыкально-двигательную подготовленность студентов 18-21 года ..... 29
- Осколков В.А. Биомеханический анализ прямого боксерского удара правой рукой в голову ..... 34
- Пармузина Ю.В., Кирпикова И.А. Роль занятий фитнесом в воспитании студенческой молодежи ..... 36
- Пасечник П.В., Филоненко Н.В., Зубарев Ю.А. Физическая активность экономически активного населения России: анализ зарубежного опыта, гипотеза решения проблем ..... 41
- Петров Н.Ю. Проблема применения допинга в легкоатлетическом спорте на современном этапе его развития ..... 45
- Сулейманов Н.Л., Колесникова Д.В., Маврин С.В., Филоненко Н.В. Основы здоровьесберегающего подхода к учебному процессу ..... 50
- Финогенова Н.В., Решетов Д.В. Исследование тренирующего воздействия подвижных игр в дошкольном возрасте на занятиях по физической культуре ..... 55
- Широбакина Е.А. Киберспорт: от простого увлечения – к профессиональному виду спорта ..... 60

### **Вопросы адаптивной физической культуры**

- Прописнова Е.П., Устинова С.Н., Власова В.А. Особенности психолого-педагогического аспекта физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи ..... 64
- Тоцкая Е.Н., Хрищатый А.Е. Влияние средств адаптивного физического воспитания на коррекцию и профилактику нарушений осанки у детей дошкольного возраста в период подготовки к школе ..... 68

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

- Богачев А.Н., Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Абдрахманова И.В., Абдрахманов Д.Л. Диагностическая эффективность показателей количественной оценки функциональных резервов организма подростков в процессе их физического воспитания..... 73
- ...

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

д.п.н., профессор  
 МАКСИМЕНКО Г.Н. (Луганск)  
 д.п.н., доцент  
 МАКСИМОВА С.Ю. (Волгоград)

д.п.н., профессор  
 СЕРИКОВ В.В. (Волгоград)  
 к.п.н., доцент  
 СЕРГЕЕВ В.Н. (Волгоград)

д.п.н., профессор  
 СИВОХИН И.П. (Казахстан)  
 д.б.н., профессор  
 СОЛОПОВ И.Н. (Волгоград)

д.п.н., профессор  
 СУЧИЛИН А.А. (Волгоград)  
 д.п.н., профессор  
 ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)

**Ответственный редактор:**  
 к.п.н., доцент

ПРОПИСНОВА Е.П.  
 Тел. (8442) 23-66-85

**Помощник ответственного редактора:**

ГОРБАЧЕВА В.В.

**Редакторы:**

КИРИЛЛОВА Е.Б.,  
 ВАСИЛЬЕВА Г.В.

**Технический редактор:**  
 ОСИПОВА Я.В.

**Адрес редакции:**  
 400005, г. Волгоград, пр. Ленина, 78  
 Тел. (8442) 23-01-95; 23-91-57

Мирзаев Дж.А. Взаимосвязь силовых нагрузок с типами мышечных волокон ..... 78

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

Арутюнян Т.Г., Рубченко В.В. Физическое упражнение как средство морально-психологической подготовки юных спортсменов – будущих защитников отечества ..... 82

Васильева Ж.В. Способы преодоления лингвистических трудностей в процессе обучения студентов-спортсменов иностранному языку на интерактивной основе ..... 88

Магомедов Р.Р., Дауров А.М. Этноспорт как выражение концепции «Спорт для всех» и фактор формирования толерантного мышления личности в обществе ..... 95

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

Максимова С.Ю. Проблемы интеграции в современной педагогике ..... 99

Томаров И.С., Полшков Я.А., Карпов В.Ю., Сарыев А.Г. Ретроспективный анализ компетентностного подхода в сфере образования ..... 103

### **От редакции журнала**

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» ..... 107

**PHYSICAL  
EDUCATION  
AND SPORTS  
TRAINING**

3 (17) – 2016  
CONTENTS

**Scientific and  
methodical journal**

Registration  
number

PE № FC77-56688

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

ISSN 2311-8776

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

**Constitutors:**

FSBEE HPE «Volgograd  
State physical education  
academy»

**Chief Editor:**

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

**Deputies of**

**chief editor:**

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

**Editorial board:**

Doctor of medical science, professor  
BARANOV V.M. (Moscow)  
Ph.D, professor  
VERSHININ M.A. (Volgograd)  
Ph.D, professor  
VRUBLEVSKY E.P. (Belorussia)  
Doctor of biological science, professor  
VIKULOV A.D. (Yaroslavl)  
Doctor of biological science, professor  
GORODNICHEV R.M. (Velikie Luki)

Ph.D, professor

DVORKIN L.S. (Krasnodar)

Ph.D, professor

ZHILINSKY L.V. (Latvia)

Ph.D, professor

ZUBAREV Y.A. (Volgograd)

Ph.D, professor

KUDINOV A.A. (Volgograd)

Ph.D, professor

MAKSIMENKO G.N. (Ukraine)

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

Bondarenko M.P., Zudova A., Dikareva G.A., Mavrin S.V. Forms of mass sports activities organization in secondary school ...	7
Bondarenko M.P., Kolyshkina N.V. Forms of the environment oriented approach to organizing mass sports activities in secondary school .....	11
Vershinin M.A., Plotnikov A.O. Theoretical analysis and approaches to school physical education .....	18
Goryacheva N.L. Comparative analysis of training load planning of elite acrobatic women's pairs during the preparatory period .....	22
Degtyareva D.I., Gorsheneva A.O., Terekhova M.A. Impact of various fitness-aerobics disciplines on musical-motor competence of students aged 18 to 21 .....	29
Oskolkov V.A. Biomechanical analysis of right straight punch in boxing .....	34
Parmuzina Yu.V., Kirpikova I.A. Benefits of fitness in students' training .....	36
Pasechnik P.V., Filonenko N.V., Zubarev Yu.A. Physical activity of economically active population of Russia: the analysis of international experience, the hypothesis of problem solving .....	41
Petrov N.Yu. The problem of doping in athletics at the present stage of its development .....	45
Syleymanov N.L., Kolesnikova D.V., Mavrin S.V., Filonenko N.V. Foundations of health promotion approach to the educational process .....	50
Finogenova N.V., Rechetov D.V. The study of training effect of active games for preschoolers at gym classes .....	55
Shirobakna E.A. Cyber sport: from just a hobby to a professional sport .....	60

**Questions adaptive physical education**

Propisnova E.P., Ustinova S.N., Vlasova V.A. Features of psycho-pedagogical aspect of physical education in children aged 5 to 7 with speech and language delays .....	64
Totskaya E.N., Khrischaty A.E. Impact of adapted physical education on improving posture and preventing postural disorders in preschoolers in the period of preparing for school .....	68

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

Bogachev A.N., Bakulin V.S., Gretskaya I.B., Bogomolova M.M., Abdrakhmanova I.V., Abdrakhmanov D.L. Diagnostic efficiency of quantitative evaluation indicators of teenagers' functional reserves in the process of their physical education .....	73
Mirzayev J.A. Interconnection of strength training and types of muscle .....	78

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

Fomina Zh.V., Butalova M.N. Situational assessment of an athlete's psychic health: well-being, overall activity and mood before and during workout .....	
--	--

Ph.D, associate professor  
 MAXIMOVA S.Y. (Volgograd)  
 Ph.D, professor  
 SERIKOV V.V. (Volgograd)  
 Candidate of pedagogic sciences,  
 associate professor  
 SERGEYEV V.N. (Volgograd)  
 Ph.D, professor  
 SIVOKHIN I.P. (Kazakhstan)  
 Doctor of biological science, professor  
 SOLOPOV I.N. (Volgograd)  
 Ph.D, professor  
 SUCHILIN A.A. (Volgograd)  
 Ph.D, professor  
 FOMICHENKO T.G. (Moscow)  
**Publishing editor:**  
 Candidate of pedagogic sciences,  
 associate professor  
 PROPISNOVA E.P.  
 Phone: (8442) 23-66-85  
**Assistant of chief editor:**  
 GORBACHEVA V.V.  
**Editor:**  
 KIRILLOVA E.B.,  
 VASILYEVA G.V.  
**Technical editors:**  
 OSIPOVA Y.V.  
**Mailing address:**  
 78 Prospect V.I. Lenina, Volgograd,  
 400005, Russia  
 Phone: (8442) 23-01-95; 23-91-57

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

- Arutyunyan T.G., Rubchenko V.V. Physical exercise as a means  
 of moral and psychological training of young athletes-future de-  
 fenders of the fatherland ..... 82**
- Vasiljeva Zh.V. Some ways to overcome difficulties in interac-  
 tion-based foreign language teaching to students-athletes ..... 88**
- Magomedov R.R., Daurov A.M. Ethnosport as an expression of  
 the *sport for all* concept and a factor of developing tolerant indi-  
 vidual in society ..... 95**

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

- Maksimova S.Yu. Integration problems in modern education ... 99**
- Tamarov I.S., Polshkov Ya.A., Karpov V.Yu., Saryev A.G.  
 A retrospective analysis of competency-based approach in educa-  
 tion ..... 103**

### **By the edition of journal**

- Instructions for journal articles submission ..... 107**

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

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**Бондаренко М.П.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

**Зудова А., Дикарева Г.А.**

**МОУ СШ № 33, г. Волгоград**

**Маврин С.В.**

**Гимназия № 14, г. Волгоград**

В статье обоснована необходимость проведения массовой спортивной работы в общеобразовательных школах. Выделены основные принципы и формы организации данной работы. Определены наиболее актуальные проблемы, возникающие при проведении массовой спортивной работы в школе.

**Ключевые слова:** спорт в школе, спортивно-оздоровительная деятельность, массовая спортивная работа, физкультурное образование, здоровье учащихся.

## **FORMS OF MASS SPORTS ACTIVITIES ORGANIZATION IN SECONDARY SCHOOL**

**Bondarenko M.P.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

**Zudova A., Dikareva G.A.**

**Secondary school № 33, Volgograd**

**Mavrin S.V.**

**Gymnasium № 14, Volgograd**

In the article the necessity of carrying out of mass sports activities in secondary schools is justified. The basic principles and forms of organizing this work are specified. The most actual problems in conducting mass sports activities in school are defined.

**Keywords:** school sports, sports and recreational activities, mass sports activities, physical education, students' health.

Значимость массовой спортивной работы обусловлена особо важной ролью в структуре учебной работы педагога по физической культуре [4]. В физическом воспитании спортивно-оздоровительная деятельность рассматривается как способ построения воспитательно-образовательного процесса, основанный на особом понимании сущности воспитания, при котором акценты в деятельности преподавателя смещаются с активного педагогического воздействия на личность ученика в область формирования воспитывающей (развивающей, обучающей) среды как совокупности системных формирующих влияний пространственно-предметного и социокультурного окружения. При такой организации физического воспитания включаются механизмы внутренней активности обучаемого в его взаимодействии со средой, в которой происходят саморазвитие и самовыражение личности.

Массовая спортивная работа – это научно обоснованная, оптимально-организованная учебная, физкультурно-спортивная и трудовая деятельность, которая способствует формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся, обеспечивает правильное физическое и психическое развитие личности, повышение качества образования в целом [3].

Школа является одной из сред, наиболее активно способных воздействовать на сознание развивающейся личности. Кроме того, организация учебно-воспитательного процесса отражает существующие в общественной жизни потребности. Так, в настоящее время, помимо общеизвестных целей обучения (обучающая, развивающая, воспитательная), стала актуальной цель сохранения здоровья учащихся и учителей. Среди единичных попыток реализовать здоровьесберегающий подход уже появились системные исследования о создании в школе специальной службы здоровья, о введении уроков здоровья в учебный план.

Следует выделить две немаловажные проблемы обновления содержания массовой спортивной работы с целью достижения ее преемственности в системе физкультурного образования. Первая определяет, каким должно быть дополнение к образованию, чтобы с его помощью выпускник школы мог не только поступить в ВУЗ, но и быть готовым к продолжению образования на качественно более высоком уровне. Вторая связана с тем, как, используя потенциал школы, активизировать творческие, интеллектуальные и физические возможности учащихся, придавая им спортивно-оздоровительную направленность обучения в общеобразовательной школе [5].

Поэтому спортивно-оздоровительный процесс является важнейшим связующим звеном в системе физкультурного образования в общеобразовательной школе.

Направленность спортивно-оздоровительного обучения на удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей ученика предполагает необходимость разработки элективных курсов. Этот новый компонент базового учебного плана как раз и призван, с одной стороны, учесть интересы и склонности каждого ученика, а с другой – определяет возросшие требования к профессионализму учителей физической культуры.

Поэтому учитель физической культуры общеобразовательной школы обязан не просто быть специалистом высокого уровня, соответствующим профилю и специализации своей деятельности, но и должен обеспечивать:

- вариативность и личностную ориентацию образовательного процесса;
- практическую ориентацию образовательного процесса с введением интерактивных, деятельностных компонентов (освоение проектно-исследовательских и коммуникативных методов);
- завершение старшеклассниками самоопределения и формирования индивидуальных способностей и компетентностей, возможно, необходимых для продолжения образования в сфере ФКиС.

Определим наиболее значимые, на наш взгляд, педагогические технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе:

- личностно-ориентированное обучение учащихся с учетом их спортивных интересов (формирование у школьников устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом);

- спортивно-ориентированный подход к физическому воспитанию учащихся (использование огромного опыта, накопленного педагогической практикой, создание новых организационно-методических и социально-психологических условий для активного освоения учащимися общечеловеческих ценностей физической культуры и спорта);

- групповая форма обучения (комплектование учебно-тренировочных групп по уровню физической подготовленности и с учетом спортивных интересов учащихся);

- диагностика индивидуальных способностей учащихся и резервов развития;

- мониторинг физического развития и физической подготовленности;

- спортивно-ориентированное обучение в классах, сформированных по принципу оздоровительной ориентации (формирование устойчивой мотивации учащихся на развитие потенциала в учебно-спортивной деятельности);

- диагностика мотивационно-ориентационной сферы учащихся;

- новые компоненты обучения, характерные для школ (элективные курсы, проектная и исследовательская деятельность), определяющие необходимость использования новых организационных форм (лекции, семинары, коллоквиумы, лабораторно-практические занятия, зачеты и т.д.) и способов учебной деятельности.

Известно, что массовая спортивная работа связана с большими затратами интеллектуальной, эмоциональной, мышечной и нервной энергии, присущие процессам труда, познания и общения как основным видам социальной активности человека. В результате систематических физкультурно-спортивных занятий шлифуются все процессы сознательной деятельности и вырабатываются важнейшие свойства личности: общая дееспособность, трудоспособность, работоспособность, самостоятельность, общественная активность, ответственность и др.

Преобразующий характер этой деятельности обусловлен потребностью формирующейся личности, а результат удовлетворения этой потребности является первоосновой, фундаментом раскрытия творческого потенциала индивидуальности [6].

Большое значение имеет функциональная общность педагогической и массовой спортивной работы в учебно-воспитательном процессе физической культуры. Использование на учебных занятиях по массовой спортивной работе методов и приемов, моделирующих деятельность педагога по физической культуре, активизирует формирование спортивной направленности, вооружает школьников не только сугубо спортивно-техническими знаниями, умениями и навыками, но и повышает мотивацию к здоровому образу жизни.

Организация массовой спортивной работы сопряжена с материализованными результатами в предмете деятельности педагога [1]. Систематическое применение школьниками спортивно-технических и оздоровительных знаний, умений и навыков позволяет приобрести ценный опыт познавательной, практической, преобразовательной, ориентационно-оценочной и коммуникативной деятельности. Массовая спортивная работа весьма разнообразна: легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжный спорт и др. В этом довольно широком спектре однородной деятельности могут быть удовлетворены разнообразные индивидуальные потребности, интересы, склонности и способности, а также творческие запросы учащихся.



Существенно и то, что массовая спортивная работа занимает значительное место в учебном общеобразовательном процессе: обязательные аудиторные занятия, тренировки по свободному выбору в различных спортивных клубах и секциях, самосовершенствование по видам спорта, проведение уроков и секционных занятий в школе.

Спорт становится средством воспитания тогда, когда он является любимым занятием каждого ученика и, через уроки физкультуры, дает детям физкультурное образование (приобретение знаний, умений, навыков, развитие физического потенциала, овладение основными движениями, улучшающими здоровье) [2].

Развитие массовой спортивной работы образовательного учреждения осуществляется:

- во-первых, в соответствии с логикой преобразования среды жизнедеятельности человека (от природной – к социокультурной и от взаимодействия отдельных компонентов среды – к взаимодействию всех компонентов);

- во-вторых, в соответствии с логикой развития потребностно-мотивационной сферы человека (от витальных – к духовным спортивно-оздоровительным потребностям);

- в-третьих, в соответствии с развитием активности обучающегося, инициируемой сначала извне (управление), затем изнутри (самоуправление).

При реализации массового спортивного подхода в физическом воспитании необходимо соблюдать ряд принципов, отражающих:

- во-первых, особенности построения массовой спортивной работы (открытость и когерентность; прогностичность и опережающее развитие; комплексность и гетерогенность; обогащение компонентов и микросред, входящих в структуру физкультурно-спортивной среды);

- во-вторых, особенности содержания воспитательно-образовательного процесса развивающего и воспитывающего обучения и его связи с жизнью (природосообразность и культуросообразность; вариативность; смыслополагающая активность и целостное развитие личности; систематичность и последовательность; интеграция основного и дополнительного образования);

- в-третьих, особенности взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса (самоценность личности, толерантность, интерактивная конгруэнтность, открытость или «честная игра», коллегиальность, корпоративность, продуктивность).

В содержании спортивно-образовательного процесса будут органично взаимосвязаны следующие элементы:

- дисциплина «Физическая культура»;
- элективные курсы «Основы самомассажа», «Шейпинг», «Гидроаэробика», «Бодибилдинг», «Здоровьесберегающие технологии» и т.д.;
- оздоровительные и двигательно-рекреативные мероприятия в режиме учебного дня;
- совместная исследовательская деятельность педагогов и обучающихся (проекты, конференции, публикации и др.);
- внеучебная оздоровительная и спортивно-массовая работа внутри образовательного учреждения и спортивно-оздоровительные услуги, в том числе на платной основе (секции, клубы, соревнования, конкурсы и т.д.), и за его пределами ( район, город, регион и т.д.);
- массовая спортивная работа и спортивно-оздоровительные услуги по месту жительства, во время летнего отдыха.

Таким образом, критериями эффективности физического воспитания являются сформированность спортивно-оздоровительных компетенций как развитость спортив-

но-оздоровительных потребностей, осознанное, значимое, действенное и ответственное отношение учащихся к своему здоровью, физической культуре и спорту, самостоятельность и активность, благоприятное психофизическое состояние, методико-практическая подготовленность, коммуникабельность, толерантность.

### Литература

1. Бондаренко М.П. Оплата труда спортсменов и тренеров в Российской Федерации // Уровень жизни населения регионов России. – 2012. – № 5. – С. 112–115.
2. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 1 (3). – С. 173–177.
3. Бондаренко М.П. Рынок труда и рынок образовательных услуг в области физкультуры и спорта // Российское предпринимательство. – 2012. – № 22 (220). – С. 153–158.
4. Бондаренко М.П., Тамаров И.С. Социальная и мировоззренческая позиции менеджера в процессе преподавания физической культуры // Вестник Евразийской академии административных наук. – 2016. – № 1 (34). – С. 136–139.
5. Бондаренко М.П., Колесникова Д.В., Маврин С.В. Внедрение информационных технологий в деятельность спортивного клуба // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 2 (16). – С. 78–82.
6. Bondarenko M.P. Assessment of the motivation factors for professional sport activity // Middle East Journal of Scientific Research. – 2013. – Т. 14, № 9. – 1221–1225.

## ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

**Бондаренко М.П.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

**Колышкина Н.В.**

**СШ № 33, г. Волгограда**

В статье отражены вопросы применения средо-ориентированного подхода при построении и управлении интегративно-динамической спортивно-оздоровительной деятельностью образовательного учреждения, опосредованного управления физкультурным саморазвитием, самовыражением учащихся через воздействие на ее (среды) компоненты. Раскрыты принципы и механизмы взаимодействия субъектов образовательного процесса. Затронуты вопросы стимулирования самостоятельности и активности обучающихся, а также проанализированы методы организации деятельности учащихся на занятиях физической культуры.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная среда, рекреационная деятельность, физическое воспитание учащихся, укрепление здоровья учащихся.

## FORMS OF THE ENVIRONMENT ORIENTED APPROACH TO ORGANIZING MASS SPORTS ACTIVITIES IN SECONDARY SCHOOL

**Bondarenko M. P.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

**Kolyshkina N.V.**

**Secondary school № 33, Volgograd**

The article deals with the application of the environment oriented approach to organizing and managing integrative and dynamic sports activities in educational institutions, indirect control of students' physical self-development and self-expression through the impact on its (environment) components. The principles and mechanisms of interaction of educational process subjects are revealed. The matters of encouraging students' independence and activity are high-lighted. The methods of organization of students' activities at the physical education classes are analyzed.

**Keywords:** physical education and sports environment, recreational activities, physical education of students, students' health promotion.

Для формирования спортивно-оздоровительного стиля жизни личности в воспитательно-образовательной среде необходимо:

во-первых, изучить индивидуально-личностные особенности учащихся применительно к стратегической цели физического воспитания;

во-вторых, обеспечить построение и постоянное обогащение физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения, города, региона исходя из физкультурно-спортивных потребностей учащихся, педагогов и родителей;

в-третьих, построить воспитательно-образовательный процесс с учетом внешних (образовательная политика, требования стандарта и др.) и внутренних (особенности субъектов, ресурсное обеспечение и др.) факторов через конкретизацию цели физического воспитания как формирование физкультурно-спортивных компетенций и через соответствующий отбор учебного материала, организацию спортивно-оздоровительной деятельности учащихся и организацию взаимодействия субъектов физического воспитания;

в-четвертых, предоставить личности возможности для воплощения спортивно-оздоровительного стиля жизни в природной и социокультурной среде [4].

Семантическим ядром системы оздоровительного потенциала является спортивно-рекреативная деятельность, которая, с одной стороны, функционирует в рамках поведенческих сеттингов согласно специфике физического окружения (спортплощадки, корты, мячи, сетки и др.) и регламентирована правилами видов спорта, регулирующими поведение ее участников, а с другой – предоставляет спектр возможностей для добровольного выбора субъектами видов двигательной активности, места, режима занятий и социального окружения в зависимости от индивидуальных физкультурно-спортивных потребностей и является мощным консолидирующим средством, обеспечивающим межкультурную коммуникацию.

Говоря о спортивно-рекреативной деятельности, мы имеем в виду интеграцию массового спорта и физической рекреации, общей для которых является выбранная человеком на добровольной основе специально организованная двигательная деятельность в целях физического и духовного совершенствования.

Сегодня, именно со спортивно-рекреативным направлением связывают перспективы развития физического воспитания школьников и студентов в европейских странах.

В последнее десятилетие реализация на практике массовой спортивной работы по физическому воспитанию детей и молодежи, имеющей общие семантические корни со средо-ориентированным подходом (СОП), довольно успешно осуществляется группой ученых во главе с В.К. Бальсевичем и Л.И. Лубышевой.

Отдельно в рассматриваемом аспекте стоит работа О.В. Жбанкова, в которой отражена проблема информатизации процесса физкультурного образования с целью усиления его личностной ориентации на основе разработки и реализации методологии построения информационного пространства (как учебной базы), позволяющего синтезировать новые методы организации учебно-тренировочного процесса [8].

Однако в указанных работах недостаточно отражены следующие вопросы:

- построение и управление интегративно-динамической и спортивно-оздоровительной деятельностью образовательного учреждения;
- опосредованное управление физкультурным саморазвитием;
- самовыражение учащихся через воздействие на основные компоненты образовательного процесса;
- не раскрыты принципы и механизмы взаимодействия субъектов образовательного процесса;
- не затронуты вопросы стимулирования самостоятельности и активности обучающихся.

Специфическими особенностями средо-ориентированного физического воспитания является организация стимулов, поступающих из среды, и организация деятельности учащихся навстречу этим стимулам.

Вариативность содержания и добровольно-альтернативный характер спортивно-оздоровительной деятельности учащимися через реализацию выбора программного материала дисциплины "Физическая культура" и уровня его усвоения при сохранении базового ядра, форм занятий (самостоятельные, факультативные, клубные), видов спортивно-оздоровительной деятельности, преподавателя, времени и места занятий снимает присущее традиционной (социально ориентированной) модели противоречие между актуальным для современной педагогики ориентиром на культурологическое обогащение содержания образования и директивными формами и методами организации учебно-воспитательного процесса.

Целевые ориентиры СОП прекрасно соотносятся с государственным образовательным стандартом, задающим нижнюю границу требований к уровню и качеству подготовки выпускников через формирование спортивно-оздоровительных компетентностей.

СОП эффективен в физическом воспитании детей любого возраста, однако больше всего для него подходят условия старшей профильной и профессиональной школ, поскольку:

во-первых, у учащихся уже сформирован разнообразный двигательный опыт, необходимый для нормального физического развития;

во-вторых, большинство старшеклассников проявляют склонности к определенным видам спорта;

в-третьих, если в период профессионализации интересов не предоставить возможности для лично значимых занятий спортивно-оздоровительной деятельностью, в дальнейшем это может привести к отказу от занятий физическими упражнениями на добровольной основе.

Трудности реализации СОП связаны с необходимостью значительного материально-ресурсного обеспечения физического воспитания (достаточное количество спортсооружений, инвентаря, финансирование клубной работы и т.д.) и необходимостью подготовки педагогов, способных к взаимодействию с учащимися на основе конструктивного диалога, ориентированных на использование воспитательного потенциала малой социальной (спортивно-оздоровительной) группы.

Таким образом, сегодня эффективным путем повышения качества физического воспитания является опосредованное формирование спортивно-оздоровительного стиля жизни подрастающего поколения через построение и постоянное обогащение педагогами спортивно-оздоровительной среды образовательного учреждения, обеспечивающей всем его субъектам условия и возможности для спортивно-оздоровительного саморазвития и самовыражения.

На уроках физической культуры учитель должен стараться научить детей технически правильно выполнять привычные для них движения: ходьба, бег, лазанье, метание; более рационально распределять силу при выполнении этих упражнений; максимально активизировать детей за счёт частой смены предлагаемых упражнений разной интенсивности; добиваться плотности урока; привлекать детей к сотрудничеству; учить самоконтролю; поддерживать инициативу и самостоятельность детей.

Начиная с 5-го класса, необходимо уделять больше внимания творческой направленности уроков общефизической подготовки, связывать правильное выполнение упражнений с особенностями анатомии и физиологии человеческого организма, раскрывая и объясняя детям значение каждого выполняемого ими упражнения как для физического развития, так и для формирования нравственно-волевых качеств. Например: бег на короткие дистанции тренирует у человека такое качество, как быстрота, а вместе с тем позволяет укрепить стремление побеждать; бег на длинные дистанции тренирует выносливость, а значит, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы; спортивные игра тренируют ловкость, быстроту реакции, воспитывают чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручку.

В целях мотивации учащихся нужно использовать индивидуальный подход: одним помогать преодолеть нежелание заниматься физической культурой, других побуждать к более интенсивным занятиям, а также стараться разглядеть будущих чемпионов [3].

С полной уверенностью можно сказать, что высоких результатов может не быть, если на уроках по общефизической подготовке не рассматривать «звёздочек». Эти дети являются своего рода маячками, на них равняются остальные ребята, которые стремятся быть такими же умелыми, ловкими как их сверстники-спортсмены.

Но, что вполне естественно, одарённых детей в школе не так уж много, и основной контингент – это обычные дети. Уроки физической культуры являются для них единственной возможностью реализации двигательных способностей. Чтобы вывести детей за рамки урока и закрепить привычку к систематическим занятиям физкультурой, большое внимание следует уделять внеклассной спортивно-массовой работе.

Урок физической культуры является основной формой организации систематических занятий по физическому воспитанию, в процессе которой осуществляется непрерывное взаимодействие преподавателя и занимающихся по решению очередных педагогических задач в соответствии с действующими программными документами.

Реализация общих и частных задач по оздоровлению учащихся, по повышению их образовательного уровня и разностороннего физического развития осуществляется путем применения разнообразных, доступных контингенту занимающихся, средств физического воспитания, включая естественные силы природы и гигиенические факто-

ры. Доброжелательность, выдержка, педагогический такт, умение в нужный момент прийти на помощь, а иногда и опека со стороны учителя приобретают особое значение, определяющее эффективность образовательного процесса в целом [2].

Параллельно с укреплением здоровья и закаливанием организма ребенка, формированием знаний и умений выполнять жизненно необходимые двигательные действия, воспитанием основных физических качеств проходит решение коррекционных задач в психофизическом состоянии учащихся. В связи с этим на каждом занятии необходимо уделять больше внимания выполнению индивидуальных коррекционных упражнений. Организация такого рода работы требует:

- учета места проведения и характера занятия;
- правильного подбора методов обучения;
- тщательной подготовки и размещения необходимого инвентаря и оборудования;
- учета интересов и обеспечения мотивированной деятельности учащихся во время занятий;
- выбора преимущественно таких средств, которые оказывают оптимальный корригирующий эффект;
- дозировки физического и эмоционального напряжения и отдыха с учетом возраста, пола, физического и психического развития учащихся.

Опираясь на психическое состояние учащихся, следует более гибко подходить к подбору используемых на уроке средств. Иногда тщательно и логически отобранные физические упражнения оказываются им не по силам, поэтому во время занятия в рамках поставленных задач уместна оперативная корректировка его содержания. Важно, чтобы урок не был монотонным и скучным.

Повышение эмоционального тонуса занимающихся ребят возможно через четкую его организацию, применение упражнений на осанку, упражнений в равновесии, на точность выполнения задания в сочетании с частой сменой исходных положений, использования музыкального сопровождения, элементов ритмопластики, хореографии, подвижных и спортивных игр. В процессе урока важно учить детей, выполняя упражнения, не мешать друг другу, используя оптимальный объем рабочего пространства. Для этого не обязательно применять частые перемещения, перестроения и размыкания занимающихся. Нужно сформировать у них понятия об интервале и дистанции [1].

Акцентируя внимание на организации учащихся на уроке, следует отметить, что решение всех педагогических задач находится в прямой зависимости от рационального использования научно обоснованных способов выполнения физических упражнений (поочередный, поточный, одновременный) и методов организации деятельности учащихся (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговая тренировка).

Применение способа поочередного выполнения упражнения, когда каждый последующий ученик (или группа учащихся) начинает выполнять задание только после окончания работы предыдущим занимающимся (или группой), позволяет педагогу более детально оценить работу отдельных учеников, оказать соответствующую помощь и исправить ошибки. При поточном способе выполнения учебного задания каждый последующий учащийся включается в работу до окончания выполнения упражнения предыдущим, а одновременный способ основан на синхронном выполнении учащимися одного или различных заданий.

Фронтальный метод организации деятельности учащихся наиболее часто используется во вводной, подготовительной и заключительной части урока и реже – в основной, при выполнении несложных двигательных действий.

Он состоит в том, что все учащиеся класса одновременно привлекаются к выполнению одного и того же учебного задания.

К групповому методу прибегают при углубленном разучивании сложных упражнений. Он позволяет точнее дозировать физическую нагрузку, дает широкие возможности для повышения активности и развития самостоятельности учащихся, однако взамен требует от них высокой организованности, сознательности и прилежания.

Если класс разделен на три и более отделения, то педагогу трудно вести наблюдение за всеми учениками и помогать им. Для этого следует заранее при подготовке к уроку продумать расположение групп в зале или на площадке, чтобы, работая с одной, постоянно держать остальные в поле зрения и в случае необходимости оказаться рядом.

Осуществляя комплектацию отделений, в каждом необходимо назначить помощника из числа лучших учеников класса.

Решение занимающимся сложных двигательных задач невозможно без оказания помощи или подстраховки учителя, поэтому использование группового метода требует определения заданий различной степени сложности.

Учитель непосредственно помогает в реализации сложных образовательных задач учащимся одного отделения, остальные дети работают самостоятельно, выполняя хорошо знакомые и безопасные, с позиций травматизма, задания.

Индивидуальный метод организации учебного труда школьников заключается в том, что отдельные ученики получают задания, в той или иной мере отличающиеся от выполняемых основной массой учащихся.

Метод круговой тренировки, предполагающий разделение учащихся на группы, число которых соответствует числу мест занятий (или станций), на уроках физической культуры требует высокой слаженности действий учащихся (перемещение между станциями, выполнение упражнений), а также приблизительной однородности занимающихся в по уровню умений и физической подготовленности для регуляции оптимальной нагрузки.

Полноценное использование того или иного метода невозможно без специальной подготовительной работы по разъяснению занимающимся требований, предъявляемых к их организации. Первоначально их нужно научить работать фронтально, в группах или индивидуально, затем, с помощью соответствующих методов, решать учебные задачи [6].

Исходя из особенностей детей, оправдано постепенное вовлечение ребенка в выполнение упражнения. Отсутствие какого бы ни было принуждения со стороны педагога, его активный личный показ, доступное объяснение, использование поощрений и похвалы, одновременное выполнение упражнения с ребенком обеспечит его психическое и двигательное раскрепощение, позволит преодолеть боязнь потерпеть неудачу.

Воспитание физических качеств таких, как сила, гибкость, выносливость требует от школьников проявления моральных и волевых усилий. Целенаправленное развитие физических способностей детей эффективнее при использовании игрового и соревновательного аспекта проведения занятия [5].

В процессе усвоения учащимися всего комплекса, предусмотренного программой физического развития, углубляются их знания о закономерностях спортивной тренировки; формируются привычки к систематическим занятиям физической культурой, необходимым для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций отцовства и материнства; расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью своего физического совершенства [7; 9].

Таким образом, опосредованная связь спорта с умственным развитием личности состоит в том, что занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент, в виде крепкого здоровья, которое позволяет человеку полноценно выполнять

умственную деятельность. Занятие спортом зачастую используется как средство для снятия умственного напряжения и стимуляции интеллектуальной деятельности.

В процессе занятий также происходит нравственное развитие занимающихся спортом. Оно направлено на формирование у человека социально ценных качеств, которые определяют его отношение к другим людям, к обществу, к самому себе и, в совокупности, представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Занятия спортом развёртываются на фоне общения в коллективе под руководством наставника, тренера. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся. С самого начала занятий спортом учащиеся начинают осознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

### Литература

1. Башева В.В. Мотивационный критерий в области физической подготовки школьников // Инновационный поиск в профессиональном образовании и в учреждениях дополнительного образования детей. – М., 2011. – С. 68–73.
2. Бондаренко М.П. Оплата труда спортсменов и тренеров в Российской Федерации // Уровень жизни населения регионов России. – 2012. – № 5. – С. 112–115.
3. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 1 (3). – С. 173–177.
4. Бондаренко М.П. Рынок труда и рынок образовательных услуг в области физкультуры и спорта // Российское предпринимательство. – 2012. – № 22 (220). – С. 153–158.
5. Бондаренко М.П., Тамаров И.С. Социальная и мировоззренческая позиции менеджера в процессе преподавания физической культуры // Вестник Евразийской академии административных наук. – 2016. – № 1 (34). – С. 136–139.
6. Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А., Карпов В.Ю. К вопросу о финансировании физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 39–43.
7. Бондаренко М.П., Колесникова Д.В., Маврин С.В. Внедрение информационных технологий в деятельность спортивного клуба // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 2 (16). – С. 78–82.
8. Жбанков О.В. Методология формирования информационного пространства процесса физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 25.
9. Фомина Н.А., Финогенова Н.В., Иванась Н.И. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью дошкольной образовательной организации // Успехи современной науки и образования. – 2016. – №4. Т.1. – С.68–72



## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

**Вершинин М.А., Плотников А.О.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Статья посвящена общему ретроспективному анализу становления отечественной физической культуры и обзору современных тенденций организации процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. В работе дается характеристика отдельных форм проведения занятий по физическому воспитанию школьников во внеурочное время.

**Ключевые слова:** физическая культура школьников, физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях, физическое воспитание детей во внеурочное время.

## THEORETICAL ANALYSIS AND APPROACHES TO SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

**Vershinin M.A., Plotnikov A.O.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article deals with the retrospective analysis of the development of the national physical education and the overview of contemporary approaches to organization of physical education process at general educational institutions. Some forms of physical activities for schoolchildren during non-school hours are described in the paper.

**Keywords:** physical education for students, physical education at general educational institutions, physical education for children during non-school hours.

В настоящее время образовательная сфера «Физическая культура» представляет собой педагогическую систему, включающую в себя широкий спектр организационных форм занятий физическими упражнениями. Содержанию этих занятий направлено на формирование личностной физической культуры детей, их всестороннее и гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья. Применительно к школьному образованию, каждая из форм занятий нацелена на реализацию цели гармоничного развития личности ребенка, развитие его двигательной сферы через решение ряда образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания. Отметим, что ранее в методологии отечественной науки физическая культура рассматривалась как некий вид материальной культуры, где акцент делался на становление и развитие двигательных и кондиционных способностей человека, а также его телесности [1]. Данная концепция согласуется с мнением П.Ф. Лесгафта (1953), отмечавшего, что общая цель воспитания представляет собой «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма».

В современной практике школьного физического воспитания острой и требующей принятия быстрых решений является проблема низкой физической подготовки и уровня физического развития детей. Отмечаемый в последнее время объем двигательной активности школьников не дает гармоничного и полноценного физического развития, укрепления здоровья детей. Да и само преподавание физкультуры в школах порой не соответствует требованиям современности.

Повышение продуктивности физического воспитания подрастающего поколения – ключевая задача школы. Попытки предложить варианты ее решения делались как у нас в стране [1], так и за границей [11]. Однако убедительных результатов в ходе решения этой проблемы на данном этапе добиться не удалось.

Отечественные ученые в настоящее время, оценивая существующие социальные реалии, излагают ряд обоснованных положений, ориентированных на становление физической культуры школьников, их здоровье. Обобщение работ ученых и практиков демонстрирует эффективность реализации спортивно-ориентированного физического воспитания в школах по сравнению с используемой системой отечественного физического воспитания [2].

«Можно предполагать, что основной причиной... неудач инноваций и реформ в сфере физического воспитания явилась общая для современной педагогики нерешенность проблемы сочетания массовости образования..., базирующегося на школьном классе как основной форме организации учебного процесса и необходимости индивидуализации процесса обучения, все более настойчиво заявляющей о себе не только в сугубо технологическом смысле, но и в свете современной общемировой этической и правовой парадигмы приоритета личности, интересов и потребностей ее свободного, своеобразного и своеобразного развития» [1].

Физкультура входит в повседневную социальную сферу жизнедеятельности общества (досуг, труд, учеба) своими следующими видами: физическая рекреация, спорт и физическое воспитание. Становление личностной физической культуры происходит через реализацию следующих физкультурных форм: бытовой, прикладной, адаптивной, производственной и базовой.

Суть понятия «Урок физической культуры» воспринимается как ограниченная во временном отношении единица учебного процесса, векторно-ориентированная на постижение законченной, но, в тоже время, частичной цели учебного предмета, именуемого «Физическая культура». Современный урок физкультуры, его структура, содержание, направленность – это, прежде всего, результат долгих творческих поисков учителей физического воспитания и специалистов по методике физического воспитания. Урок физкультуры отличается от иных школьных дисциплин специфичностью функций, целей, задач данного учебного предмета, связанными с этим особенностями содержанием и формами организации деятельности школьников. На уроках физической культуры должны максимально реализовываться во взаимозависимости и взаимосвязи оздоровительно-рекреационные, воспитательно-развивающие и образовательно-инструктивные задачи. Учебно-воспитательный современный процесс проходит дифференцированно с максимальным учетом особенностей пола, возраста, состояния здоровья, двигательной подготовленности и физического развития учащихся.

В.К. Бальсевичем (2002, 2003) и его последователями регулярно приводились данные о низкой эффективности классно-урочной формы организации занятий по физкультуре. Классно-урочная форма, основанная на нормативном подходе, где в качестве структурных, модельных характеристик для конкретной группы школьников используются стандартные нормативы, только создает видимость хорошей организации, но не выдерживает испытания временем вследствие полного несоответствия его духу. Аналогичные выводы делают и другие специалисты, занимающиеся проблемами физкультуры [10]. Как указывает В.К. Спирин, механизм индивидуализации действующего процесса школьного физического воспитания – один из ключевых компонентов современной модернизации школьной физкультуры [9].

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из ключевых, но, в тоже время, не единственным компонентом действующей системы школьного физического воспитания, представляющей собой совокупность элементов, нацеленных на реа-

лизацию главной функции данной системы – физическое совершенствование детей школьного возраста. Качество и уровень физического воспитания детей в значительной мере зависят от должного сочетания форм занятий и грамотного подбора методов и средств, которые отвечают запросам физического развития школьников и регулярному укреплению здоровья. Весьма актуальным является поиск и дальнейшая реализации таких форм физического воспитания в общеобразовательном учреждении, которые бы дали возможность преодолеть текущую тупиковую ситуацию в школе.

В настоящее время апробируются различные инновационные формы организации процесса физического воспитания. В педагогической практике подтверждена их соответствующая эффективность. Размышления о путях дальнейшей реорганизации форм и постепенного обновления содержания и сути физического воспитания школьников давно излагаются В.К. Бальсевичем и его единомышленниками.

Для процесса оптимизации двигательной активности, решения задач оздоровительной направленности учебные программы по физическому воспитанию предусматривают обязательное включение в режим дня детей, наряду с уроками физической культуры, другие организационные формы занятий, которые проводятся в рамках учебного дня, внешкольные и внеклассные мероприятия. Это может быть гимнастика до начала уроков; физкультминутки, проводимые во время уроков; различные внеклассные мероприятия; регулярные домашние занятия и др.

В режиме школьного дня профилактика утомления обеспечивается с помощью физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые используются в процессе учебной деятельности школьников (на образовательных уроках) или в условиях активного отдыха по завершению основных занятий согласно школьному расписанию.

Гимнастика до начала занятий и физкультминутки во время уроков относятся к так называемым малым формам занятий.

Гимнастика до начала занятий проводится в классах под непосредственным руководством инструкторов (например, старшекласников) и направлена на должную подготовку организма детей к предстоящей трудовой деятельности и, в целом, на физическое развитие подрастающего поколения. Гимнастика до начала занятий призвана обеспечить адекватное включение школьников в учебный процесс.

Физкультминутки во время уроков проводятся в классе по усмотрению учителя, который должен правильно оценить степень утомления детей и в зависимости от содержания занятий (на любом, начиная со второго, уроке). При составлении различных комплексов физкультминуток следует учитывать ограниченность во времени и в пространстве.

В работах специалистов [3; 4] предлагается широкий спектр разнообразных форм организации внеклассной работы, в т.ч. разнообразные комплексы подвижных игр и развлечений на открытом воздухе, праздники игр, музыкальные игры и т.д.

Имеются различные варианты «подвижных перемен»: организация самостоятельных занятий школьников на специально оборудованных школьных площадках, где есть многопропускные снаряды для выполнения физических упражнений; ритмогимнастика по различным группам классов; комплекс танцевальных упражнений и т.д.

«Спортивный час» проводится в группах продленного режима дня с использованием различных спортивно-игровых площадок, игрового или гимнастического городка, «дорожек здоровья», с учетом имеющихся в учреждении условий, возраста учащихся, времени года, в рамках прогулки с играми, проведения простейших соревнований и развлечений.

Существенное место во внеклассной работе отводится спортивным соревнованиям. Внутришкольные соревнования надо проводить: между параллельными класса-

ми, между всеми классами, внутри классов, между группами классов. Результаты проведенных соревнований необходимо доводить до сведения всех учащихся.

Упражнения для занятий в домашних условиях следует подбирать в соответствии с программным материалом, проходимым в данный период на школьных уроках. Упражнения должны быть доступными для выполнения дома и усложняться постепенно. Самостоятельные занятия в условиях дома будут вызывать устойчивый интерес у школьника, если их составлять дифференцированно. Необходимо, чтобы ученик знал свои начальные результаты, умел анализировать их и мог оценивать «сдвиги», делать правильные выводы.

Сложившаяся в современной школе как у нас в стране, так и за рубежом система физического воспитания, опирающаяся на классический урок как основную форму решения воспитательных и образовательных задач, рассчитана на ограниченный эффект и не соответствует требованиям тренировочной направленности занятий. В содержании учебных программ и в системе ФВ школьников некоторых стран (Финляндия, Франция, Новая Зеландия, Великобритания и др.) также отчетливо просматриваются идеи, учете кумулятивного эффекта занятий решающее значение приобретают не абсолютные нормы, а темпы прироста уровня развития двигательных качеств. Среди используемых методов одним из основных является метод круговой тренировки. Специальное внимание уделяется учету правильной смены нагрузки и отдыха, интенсивности и эмоциональности занятий [5].

За рубежом существенную роль в привлечении молодежи к регулярным занятиям физическими упражнениями играют «внутришкольные спортивные программы»: программы дополнительных занятий физической культурой и спортом в свободное от уроков время.

Во «внутришкольные спортивные программы» рекомендуется включать различные мероприятия: дни «свободных игр»; спортивные соревнования; набор игр без ограничений во времени и правил; дни «новых игр»; дни «кооперативных игр», когда участвуют дети разных классов; дни национальных и народных игр; олимпийские дни [8].

Отметим, что количество часов, предназначенных для уроков физического воспитания, в разных странах на протяжении периода обучения неодинаково. При этом объем часов возрастает в период от 10 лет до 13 лет.

Представленный анализ организации процесса физического воспитания в учреждениях различных стран продемонстрировал, что в значительном большинстве из них существенное значение имеет реализация факультативного физического воспитания. Например, американская молодежь может заниматься по реализуемой факультативной программе на протяжении 1-2 семестров. В такой факультативной программе задействованы как специалисты-инструкторы, так и представители старших классов. Данная программа базируется на занятиях преимущественно соревновательного характера.

Школьные программы по физическому воспитанию помогают школьникам достичь необходимого состояния тренированности, однако это не гарантирует хорошую физическую форму на протяжении всей последующей жизни. В этой связи, задача учителей физкультуры состоит не только в том, чтобы повысить уровень физической подготовленности школьников и довести его до должного уровня, но и обучить их грамотно и своевременно оценивать текущее индивидуальное физическое состояние, используя при этом различные тесты; научить разрабатывать и регулярно применять комплексы упражнений, направленные на коррекцию развития различных физических качеств, что, в конечном счете, способствует укреплению здоровья детей и повышению общих показателей физической подготовленности учащихся.

## Литература

1. Бальсевич В.К. Основные положения Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 3–5.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 56–59.
3. Головин О.В. Альтернативная модель организации урока физической культуры на основе системного подхода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 10–15.
4. Горбачева В.В. Роль профессионально-прикладной физической культуры в процессе подготовки специалистов сферы физической культуры, спорта и туризма вузами физкультурной направленности // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – №13. – С.125–128
5. Демидова Е.В. Особенности организации соревновательной, игровой и самостоятельной двигательной деятельности детей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С. 59–63.
6. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений: в 4 т. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – Т. 1. – С. 392.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.
8. Миронова С.П. Педагогический мониторинг как условие повышения эффективности управления процессом физического воспитания студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тюмень, 2004. – 25 с.
9. Спирин В.К. Теоретико-методические аспекты индивидуальной направленности занятий оздоровительной физической культурой школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2003. – 43 с.
10. Тиюнайтис М.Н. Методика дифференцированного подхода к физическому воспитанию младших школьников: дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2010. – 160 с.
11. Digel H. Schulsport – wie ihn Schuler sehen // Sportunterricht. – 1996. – № 45 (8). – P. 324–339.

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЖЕНСКИХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПАР ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

**Горячева Н.Л.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье представлен сравнительный анализ планирования тренировочных нагрузок женских акробатических пар высокой квалификации в подготовительном периоде. Экспериментальная проверка показала, что в процессе выполнения тренировочной нагрузки необходимо ориентироваться не только на внешние параметры нагрузки, но и на состояние сердечно-сосудистой системы, что определяет в конечном итоге уровень технической подготовленности акробатов.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, женские пары, подготовительный период, тренировочные нагрузки.

## COMPARATIVE ANALYSIS OF TRAINING LOAD PLANNING OF ELITE ACROBATIC WOMEN'S PAIRS DURING THE PREPARATORY PERIOD

Goryacheva N. L.

Volgograd State Physical Education Academy

The article presents the comparative analysis of training load planning of elite acrobatic women's pairs during the preparatory period. Experimental verification showed that during training load it is important to focus not only on the external training load parameters, but also on the cardiovascular system that finally determines the level of technical performance of acrobatic gymnasts.

**Keywords:** acrobatic gymnastics, women's pairs, preparatory period, training load.

**Актуальность исследования.** В подготовительном периоде, когда закладывается база будущих спортивных достижений, условия для управления тренировочной работой акробатов усложняются. Это определяется большой изменчивостью структуры процесса тренировки, связанного с решением разнообразных задач по видам акробатической подготовки. Возрастающая сложность и количество осваиваемых программных упражнений вынуждают тренера и спортсмена вести постоянный поиск эффективных форм, методов и контроля тренировки, обеспечивающих как повышение качества процесса обучения, так и сокращение его продолжительности.

Одним из значимых вопросов при планировании тренировочной нагрузки является выявление ее оптимальной величины для каждого конкретного спортсмена, что в конечном итоге определяет успех решения задачи подведения акробатов к соревнованиям в лучшей спортивной форме.

Объективное управление процессом подготовки невозможно осуществить без соответствующей оценки функционального состояния спортсмена. Знание физиологических закономерностей функционирования организма и умелое их использование при планировании тренировочной нагрузки являются главным резервом совершенствования процесса подготовки в целом [1].

Цель исследования: изучить внешние и внутренние параметры тренировочной нагрузки женских пар в подготовительном периоде.

Задачи исследования:

1. Определить объем и интенсивность тренировочной нагрузки акробаток женских пар высокой квалификации в подготовительном периоде.
2. Определить реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

Информативными показателями контроля тренировочной нагрузки в спортивной акробатике являются: количество элементов, соединений или частей композиций в целом. Они отражают не только внешнюю – физическую сторону нагрузки, но и ее связь с внутренней – физиологической.

Особенностью двигательной деятельности акробатов в подготовительном периоде является освоение новой соревновательной программы, обучение новым элементам и совершенствование техники исполнения ранее изученных. Следует отметить, что длительность каждой композиции 2,5 минуты, а количество элементов, выполняемых высококвалифицированными акробатками в каждой из композиций, в среднем составляет от 10 до 15.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании принимали участие акробатки женских пар высокой квалификации. Исследование проводилось на базе ВГАФК. Производился итоговый подсчет общего количества элементов, подходов и композиций, определялась интенсивность занятия.

Педагогические наблюдения позволили определить показатели объема одного тренировочного занятия, микроцикла и мезоцикла.

В таблице 1 наглядно представлена структура тренировочных нагрузок у акробаток женских пар высокой квалификации.

**Таблица 1**

**Структура тренировочных нагрузок у акробаток женских пар высокой квалификации в подготовительном периоде (г. Волгоград)**

Показатели	Балансовые элементы	Темповые элементы	Элементы парной работы	Индивидуальные элементы	Элементы СФП	Элементы повышенной трудности	По кол-ву подходов	Общее время тренировки, мин.	Всего элементов	Индекс интенсивности	Общее время отдыха, мин.	Кол-во композиций, кол-во раз
За мезоцикл	816	672	1488	720	1056	1224	768	3600	3264	4,8	912	96
За микроцикл	204	168	372	180	264	306	192	900	816		228	24
За одно занятие	34	28	62	30	44	51	32	150	136		38	4

Индекс интенсивности рассчитывался по формуле В.В. Воропаева [3]:

$$ИИ = K_э \times K_в \times 10 / T_о \times K_п \times 3,$$

где ИИ – индекс интенсивности;

$K_э$  – количество элементов;

$K_в$  – количество элементов высшей группы трудности;

$K_п$  – количество подходов;

$T_о$  – общее время тренировки в минутах без учета времени разминки;

$10/3$  – коэффициент, необходимый для получения показателей, удобных в обращении.

Индекс интенсивности тренировочного занятия в подготовительном периоде женских пар составил 4,8. Данный показатель характерен для зоны средней интенсивности.

В результате проведенных исследований было установлено, что продолжительность тренировочного занятия в подготовительном периоде связана с общим количеством выполненных элементов и в среднем составляет 180 минут, а моторная плотность занятия равняется 80%.

Исследования параметров нагрузок женских акробатических пар, проведенные Н.В. Бачинской [2], легли в основу сравнительного анализа планирования тренировочных нагрузок. В таблице 2 наглядно представлены показатели тренировочной нагрузки женских пар высокой квалификации.

С целью определения оптимальной нагрузки для женских пар высокой квалификации был проведен педагогический эксперимент.

В эксперименте участвовали по 6 пар в каждой из экспериментальных групп. Акробатки тренировались 6 раз в неделю по 180 минут.

Экспериментальная группа № 1 (ЭГ № 1) тренировалась по общепринятой структуре тренировочных нагрузок (таблица 1), а экспериментальная группа № 2 (ЭГ № 2) – по структуре тренировочных нагрузок, представленной в таблице 2.

Таблица 2

**Структура тренировочных нагрузок женских акробатических пар высокой квалификации**

Показатели	Балансовые элементы	Темповые элементы	Элементы парной работы	Индивидуальные элементы	Элементы СФП	Элементы повышенной трудности	По кол-ву подходов	Общее время тренировки, мин.	Всего элементов	Индекс интенсивности	Кол-во композиций, кол-во раз
За мезо-цикл	912	768	1675	1440	1008	1296	1224	4320	4128	3,8	96
За микро-цикл	228	192	408	360	252	324	306	1080	1032		24
За одно занятие	38	32	70	60	42	54	41	160	172		3

Проверка технической подготовленности обеих групп осуществлялась до и после педагогического эксперимента.

Для определения эффективности влияния нагрузок на формирование навыков технической подготовки акробатки осваивали следующие контрольные упражнения:

1. Верхняя – из упора углом стойка силой в прямых руках нижней.
2. Верхняя – упор углом в «узкоручке» с переходом в горизонтальный упор на локте в ногу нижней.
3. Верхняя – из стойки на руках броском нижней под спину 4/4 сальто вперед согнувшись в стойку на плечи нижней.
4. Двойное сальто назад с согнутых рук нижней.

Уровень технической подготовленности акробаток определялся в начале и по окончании педагогического эксперимента.

Техника выполнения контрольных упражнений оценивалась по десятибалльной шкале в соответствии с правилами соревнований. На основе протоколов составлялись сводные таблицы, позволявшие контролировать технику освоения упражнений. Результаты спортсменок фиксировались в протоколах и заверялись экспертной группой из трех человек, имеющих судейскую категорию не ниже первой.

Данные проверки однородности групп, принимавших участие в педагогическом эксперименте, показали, что при выполнении тестов различия между средними показателями их технической подготовленности статистически не достоверны при 5% уровне значимости.

После завершения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование акробаток.



Одним из основных критериев эффективности применения тренировочных нагрузок являлось качество исполнения балансовых (№ 1 и № 2) и вольтижных (№ 3 и № 4) упражнений. Результаты исполнения упражнений экспериментальной группы № 1 представлены в таблице 3.

**Таблица 3**

**Показатели технической подготовленности экспериментальной группы № 1 до и после педагогического эксперимента**

Статистические параметры	Упражнения (баллы)							
	I		II		III		IV	
	до	после	до	после	До	после	до	после
<b>M</b>	8,6	8,6	8,6	8,7	8,6	8,7	8,5	8,6
<b>±m</b>	0,2	0,1	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2
<b>t</b>	0		0,4		0,3		0,4	
<b>P</b>	> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	
<b>Прирост, %</b>	0		1,2		1,2		1,2	

Из таблицы видно, что разница между средними оценками женских пар до и после эксперимента составляет от 0 до 0,1 балла. Степень прироста исполнительского мастерства в данной группе составила по трем упражнениям 1,2%. Различия между показателями статистически недостоверны ( $P > 0,05$ ), что указывает на незначительное повышение уровня технической подготовленности партнеров.

Проверка технической подготовленности экспериментальной группы № 2 (таблица 4) показала, что уровень мастерства после педагогического эксперимента увеличился от 0,4 до 0,7 балла. Различия статистически достоверны при 5% уровне значимости ( $P < 0,05$ ).

**Таблица 4**

**Показатели технической подготовленности экспериментальной группы № 2 женских пар до и после педагогического эксперимента**

Статистические параметры	Упражнения (баллы)							
	I		II		III		IV	
	до	после	до	после	до	после	до	после
<b>M</b>	8,6	9,0	8,8	9,4	8,7	9,2	8,6	9,3
<b>±m</b>	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	0,2
<b>t</b>	2,8		2,7		2,24		2,5	
<b>P</b>	< 0,05		< 0,05		< 0,05		< 0,05	
<b>Прирост, %</b>	4,7		6,8		5,7		8,1	

Прирост показателей технического мастерства женских пар в балансовых упражнениях составил от 4,7% до 6,8%, а в вольтижных упражнениях – от 5,7% до 8,1%.

Сравнительный анализ технической подготовленности партнеров женских пар обеих экспериментальных групп выявил значительный прирост показателей ( $P < 0,01-0,05$ ), о чем свидетельствуют данные, приведенные в таблице 5.

Из таблицы видно, что разница между средними оценками женских пар до и после эксперимента 0,4-0,7 балла. Разница между показателями технической подготовленности обеих групп составила от 4,7% до 8,1%. Наибольшие различия наблюдаются во втором балансовом и во втором вольтижном упражнениях.

Таблица 5

**Показатели технической подготовленности испытуемых групп после педагогического эксперимента (n1=n2=6)**

Наименование групп	Статистические параметры	Упражнения (баллы)			
		1	2	3	4
<b>ЭГ № 2</b>	<b>M</b>	9,0	9,4	9,2	9,3
	$\pm m$	0,1	0,1	0,1	0,2
<b>ЭГ № 1</b>	<b>M</b>	8,6	8,7	8,7	8,6
	$\pm m$	0,1	0,2	0,2	0,2
<b>Разница</b>	<b>%</b>	4,7	8,0	5,7	8,1
<b>Критерий Стьюдента</b>	<b>t</b>	2,8	3,1	2,24	2,5
<b>Достоверность различий</b>	<b>P</b>	< 0,05	< 0,01	< 0,05	< 0,05

Таким образом, в ходе проведения педагогического эксперимента установлено, что показатели технической подготовленности экспериментальной группы № 2 значительно повысились, о чем свидетельствуют оценки за выполнение упражнений балансового и вольтижного характера. Различия между средними арифметическими статистически достоверны ( $P < 0,01-0,05$ ).

Следовательно, выполнение тренировочных нагрузок по структуре, представленной Н.В. Бачинской [2] для женских акробатических пар, в процессе обучения и тренировки акробатов позволяет повысить качество исполнения балансовых и вольтижных упражнений и улучшить спортивные результаты.

Объективное управление процессом подготовки невозможно осуществить без соответствующей оценки функционального состояния спортсмена. Знание физиологических закономерностей функционирования организма и умелое их использование при планировании тренировочной нагрузки является главным резервом совершенствования процесса подготовки в целом.

В этой связи проводилась проверка адаптации регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы на нагрузку, которая осуществлялась с помощью ортостатической пробы. Ортостатическая проба дает важную информацию для акробатов, характерным для которых является изменение положения тела в пространстве. Измерение ортостатической пробы проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента до и после выполнения тренировочной нагрузки у каждого из партнеров.

Полученные показатели испытуемых обеих групп до начала эксперимента свидетельствуют об удовлетворительном состоянии симпатического отдела вегетативной нервной системы (таблица 6). Различия статистически недостоверны при 5% уровне значимости ( $P > 0,05$ ).

Таблица 6

**Показатели ортостатической пробы контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента (n1=n2=12)**

Наименование групп	Статистические параметры	Ортостатическая проба до нагрузки	Ортостатическая проба после нагрузки
<b>ЭГ 1</b>	<b>M</b>	18,4	20,6
	$\pm m$	4,2	3,5
<b>ЭГ 2</b>	<b>M</b>	16,8	21,1
	$\pm m$	3,7	2,6
<b>Критерий Стьюдента</b>	<b>t</b>	0,3	0,1
<b>Достоверн. различий</b>	<b>P</b>	>0,05	> 0,05

По окончании педагогического эксперимента проводилось повторное измерение и оценка состояния симпатического отдела вегетативной нервной системы. Результаты ортостатической пробы представлены в таблице 7.

Таблица 7

**Показатели ортостатической пробы контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента (n1=n2=12)**

Наименование групп	Статистические параметры	Ортостатическая проба до нагрузки	Ортостатическая проба после нагрузки
ЭГ 1	М	27,4	42,8
	± m	4,6	2,3
ЭГ 2	М	9,7	10,7
	± m	3,2	2,9
Критерий Стьюдента	t	3,2	8,7
Достоверность различий	P	< 0,01	< 0,001

По данным Г.А. Макаровой [4], при нормальной возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы пульс увеличивается на 12-18 уд/мин, при повышенной возбудимости – более 18 уд/мин. Показатели экспериментальной группы № 2 свидетельствует о положительных изменениях сердечно-сосудистой системы в процессе адаптации на выполняемую тренировочную нагрузку. Данные изменения могут быть вызваны улучшением регуляции и повышением возможностей сердечно-сосудистой системы, а так же экономизацией мышечной деятельности. Это позволяет говорить об адекватности применения средств на тренировочном занятии.

Показатели экспериментальной группы № 1 говорят о неудовлетворительном состоянии симпатического отдела вегетативной нервной системы после выполнения тренировочной нагрузки [4]. Следовательно, необходимо обратить серьезное внимание на внешние параметры тренировочной нагрузки, а именно объем или интенсивность.

**Выводы.** Таким образом, экспериментальная проверка показала, что в процессе выполнения тренировочной нагрузки по структуре, предложенной Н.В. Бачинской [2], в процессе адаптации сердечно-сосудистой системы произошли положительные сдвиги в организме акробатов экспериментальной группы № 2, что позволило им повысить качество исполнения балансовых и вольтижных упражнений и улучшить спортивные результаты.

Следовательно, данную структуру тренировочных нагрузок можно успешно применять на практике в подготовительном периоде у высококвалифицированных акробатов женских пар.

### Литература

1. Андреев Т.А., Лалаева Е.Ю., Горячева Н.Л. Технология управления тренировочными нагрузками на основе показателей функционального состояния гимнасток // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 237
2. Бачинская Н.В. Особенности планирования тренировочных нагрузок женских акробатических пар высокой квалификации при подготовке к соревнованиям // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы международной научно-практической (очно-заочной) конференции МГОГИ. – М., 2015. – С. 24.
3. Болобан В.Н. Этапы многолетней спортивной подготовки акробатов // Спортивная акробатика. – Киев, 1988. – С. 32–64.

4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ 18-21 ГОДА**

Дегтярева Д.И., Горшенева А.О., Терехова М.А.

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Большинство современных двигательных направлений, таких как фитнес-аэробика, предполагают использование музыкального сопровождения. Доказано, что это не только повышает их эмоциональность, но и, при грамотном использовании средств музыки, может содействовать решению задач физической культуры и спорта. Авторы предположили, что изучение динамики музыкально-двигательной подготовленности при воздействии средств фитнес-аэробики, применяемых при проведении занятий по избранному виду спорта (ИВС), позволит управлять учебно-тренировочным процессом в ходе подготовки специалистов в области ФКиС.

**Ключевые слова:** фитнес-аэробика, студенты, музыкально-двигательная подготовленность, физкультурный вуз.

## **IMPACT OF VARIOUS FITNESS-AEROBICS DISCIPLINES ON MUSICAL- MOTOR COMPETENCE OF STUDENTS AGED 18 TO 21**

Degtyareva D. I., Gorsheneva A. O., Terekhova M. A.

**Volgograd State Physical Education Academy**

Many of modern aerobic exercises such as fitness and aerobics are supposed to be performed to music. It was proved that it increased not only their emotional intensity but also could contribute to solving problems in physical education and sports on condition of proper music utilization. The authors supposed that monitoring musical-motor competence developed with the use of fitness-aerobics exercises in *Students' Chosen Sport* classes would help manage the training and learning process of physical education and sports specialists.

**Keywords:** fitness-aerobics, students, musical-motor competence, Sports Higher School.

**Введение.** В последнее время среди молодежи большой популярностью пользуется новый вид спорта – фитнес-аэробика, который основан на прыжковых, беговых и маховых движениях [3]. С 2011 года в ФГБОУ ФПО «ВГАФК» была открыта специализация «Фитнес-аэробика», которая востребована среди абитуриентов как перспективное направление.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положений тела, позиций, сложными по координации движениями. Соревнования в фитнес-аэробике проходят по трем дисциплинам:

- аэробика;

- степ-аэробика;
- хип-хоп аэробика.

В основе программ дисциплин «Аэробика» лежат движения высокоударной (high impact) аэробики (основанные на постоянных прыжках и беге). Она отличается большим количеством построений и перестроений всех участников команды благодаря прыжковым, беговым и маховым упражнениям. Темп музыки (BPM) должен быть в пределах 150-160 уд/мин [1; 7].

Степ-аэробика появилась в 80-х годах и быстро завоевала популярность. Во время занятия выполняются упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой. Темп музыки (BPM) должен быть в пределах 130-140 уд/мин. Универсальные правила работы на степ-платформе четко описывают организацию степ-тренировки с использованием правильной техники работы ног, рук и туловища [6].

Хип-хоп аэробика – это яркое выражение аэробики танцевального направления с использованием соответствующей музыки. Танцевальная аэробика очень привлекательна и эмоциональна, но необходимо отметить, что при освоении её комплексов имеются трудности координационного характера. Отмечено рядом авторов, что развитие этого направления в аэробике очень перспективно [2].

**Цель исследования:** определить влияние занятий различными соревновательными дисциплинами фитнес-аэробики на музыкально-двигательную подготовленность студентов 18-21 года.

**Основная часть.** В процессе педагогического эксперимента была протестирована музыкально-двигательная подготовленность студентов I-III курсов специализации «Фитнес-аэробика» в количестве 32 человека, которых разделили на три группы в зависимости от курса обучения. Студенты I курса занимались по дисциплине «аэробика» в соответствии с рабочей программой, II курс – «степ-аэробикой», а III курс – по дисциплине «хип-хоп». Продолжительность эксперимента составила один учебный год.

Для проведения уровня музыкально-двигательной подготовленности студентов 18-21 года применялись контрольные тесты, которые оценивались в баллах от («0» до «5»). Оценка выставлялась каждому студенту отдельно.

Критерии оценок:

- «5» баллов – выполнение правильно (ритмично, музыкально) без одной запинки;
- «4» балла – одна ошибка;
- «3» балла – две ошибки;
- «2» балла – три ошибки;
- «1» балл – четыре ошибки;
- «0» баллов – студент не справился с заданием (пять и более ошибок).

Музыкально-ритмическая подготовка студентов определялась с помощью контрольных заданий [4; 5]:

Задание 1. Определить ритмичность. Продемонстрировать под музыкальное сопровождение прыжки в такт, пропустив 2 и 3 счёт, обыграв их хлопками: на 2-й счёт под поднятой правой ногой, а на 3-й счёт под левой поднятой ногой. Задание выполнялось подряд 10 раз.

Задание 2. Выполнить хлопки с заданным ритмом преподавателя.

Задание 3. Выполнить заданную связку. Студентам предлагалось под музыкальное сопровождение продемонстрировать на «1» прыжок на месте руки на пояс, на «2» прыжок ноги скрестно руки за головой, на «3» прыжок на одной ноге правая рука прямо левая на плечевом суставе правой руки. Все выполняется под музыкальное сопровождение, предложенное преподавателем.

Задание 4. Составить собственную связку. Студентам предлагается разработать связку на 16 счётов в заданном стиле, движение на каждый счёт. Оценка выставляется

в зависимости от того, как быстро студент это сделает и насколько оригинальна будет связка.

Задание 5. «Трофи». Повторить предложенную связку три раз без ошибок.

Связка:

На четыре счёта «джек» (на «раз-два» ноги врозь, на «три-четыре» ноги вместе).

На пять – «кик».

На шесть – высокое поднимание правого бедра.

На семь – высокое поднимание левого бедра.

На восемь – ноги вместе.

Результаты исходного тестирования музыкально-двигательной подготовленности среди студентов I-III курсов представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Показатели музыкально-двигательной подготовленности студентов специализации «фитнес-аэробика» в начале учебного года**

Тесты	107	207	307
<b>1.Опред. ритм.</b>	4,11±0,35	3,44±0,29	4,20±0,17
<b>2.Продем. ритм.</b>	4,00±0,28	4,33±0,23	4,20±0,18
<b>3.Связка</b>	3,55±0,24	4,15±0,17	3,80±0,21
<b>4.Составл. связки</b>	4,04±0,17	4,03±0,23	4,00±0,29
<b>5.Трофи</b>	4,11±0,30	4,33±0,23	4,07±0,22

Из таблицы видно, что в показателе, характеризующем определение ритма (ритмическая память), определение ритма музыкального произведения, были отмечены самые низкие показатели, это свидетельствовало о том, что у студентов возникали затруднения с выполнением заданий.

У студентов группы 207 наблюдался худший результат по сравнению с группами 107 и 307. Необходимо отметить, что данный тест характеризуется низким результатом (ниже среднего).

Во втором тесте все студенты выполнили задание на «хорошо». Лучше всех справились студенты группы 207, представители 107 группы – на 7,7% хуже, а группа 307 – на 3,1%.

Аналогичная ситуация наблюдалась и при анализе теста 3 (выполнение заданной двигательной связки). Необходимо отметить, что только результаты группы 207 оцениваются как «хорошо». У остальных – «удовлетворительно».

При выполнении задания «составление собственной связки на 16 счётов в заданном стиле» у всех испытуемых результат соответствовал норме.

В «Трофи» наблюдалась аналогичная тенденция.

Таким образом, анализ данных тестирования музыкально-двигательной подготовленности показал, что большинство тестов оцениваются как хорошо, но с некоторыми заданиями возникали трудности.

Для определения влияния различных соревновательных дисциплин на музыкально-двигательную подготовленность студентов специализации «фитнес-аэробика» в конце учебного года было проведено повторное тестирование, результаты которого представлены в таблице 2.

Из таблицы видно, что по результату первого теста (определение ритма) группа 107 показала лучший показатель. Он повысился на 18,5% , что подтверждено статистикой ( $p < 0,05$ ). Так же улучшились результаты и у студентов групп 207 и 307 на 3% и 11% соответственно, но различия носили недостоверный характер. Необходимо отметить, что у представителей второго курса данные остались соответствовать уровню ниже среднего.

Таблица 2

**Показатели музыкально-двигательной подготовленности студентов  
специализации «фитнес-аэробика» до и после эксперимента**

Тесты	107 (n=9)		207 (n=9)		307 (n=14)	
	до	после	до	После	до	после
<b>1.Опред. ритм.</b>	4,11±0,35	4,87± 0.18	3,44± 0,29	3,37± 0.32	4,2±0,17	4,69± 0 .13
X	3.91*		0.96		2.19	
<b>2.Продем. ритм.</b>	4,00±0,28	4,6±0.18	4,33± 0,23	4.62± 0.18	4,2±0,18	4.69±0.13
X	2.22		2.03		4.56**	
<b>3.Связка</b>	3,55±0,24	4,00±0.18	4,15± 0,17	4,42± 0.18	3,8±0,21	4.46±0.14
X	3.21*		1.51		3.54*	
<b>4.Составл. связки</b>	4,04±0,17	4,44±0,36	4,03± 0,23	4,25± 0.16	4±0,29	4.38±0.21
X	1.47		1.45		4.49**	
<b>5.Трофи</b>	4,11±0,30	4.87± 0.12	4,33± 0,23	4.67± 0.26	4,07±0,22	4.61±0.14
X	3.24*		3.45*		4.56**	

Достоверность определялась по X- критерию Ван дер Вардена \*-  $p<0,05$ ; \*\* -  $p<0,01$

Из таблицы видно, что по результату первого теста (определение ритма) группа 107 показала лучший показатель. Он повысился на 18,5% , что подтверждено статистикой ( $p<0,05$ ). Так же улучшились результаты и у студентов групп 207 и 307 на 3% и 11% соответственно, но различия носили недостоверный характер. Необходимо отметить, что у представителей второго курса данные остались соответствовать уровню ниже среднего.

Во втором тесте также все студенты улучшили свои результаты, но статистикой подтверждено только в случае с группой 307 ( $p<0,01$ ).

Аналогичная ситуация наблюдается и при анализе результатов третьего задания (выполнение заданной связки). Представители группы 107 улучшили свой результат на 12%, что стало соответствовать оценки «хорошо» (достоверность различий подтверждена статистикой). У группы 207 так же наблюдался прирост, но различия носили недостоверный характер. У студентов третьего курса результат теста повысился на 35% ( $p<0,05$ ).

При анализе результатов четвертого теста группа 107 продемонстрировала лучшие показатели по сравнению с остальными участниками эксперимента, но относительно исходных данных необходимо отметить, что с предыдущим тестированием свои результаты статистически достоверно улучшила только группа 307.

Все студенты показали положительную динамику при оценке теста «Трофи», что подтверждено статистикой. Так, у студентов группы 107 результат улучшился на 18%, у группы 207 – на 7%, у группы 307 – на 13%.

**Заключение.** Таким образом, тестирование музыкально-двигательной подготовленности показало, что у студентов группы 107, занимающихся в течение учебного года соревновательной дисциплиной по учебной программе «аэробика», статистически достоверно повысились показатели в тесте № 1 «определение ритма», в тесте № 3 «заданная связка» и в тесте № 5 «Трофи» ( $p<0,05$ ). Студенты группы 207, занимающиеся в течение года соревновательной дисциплиной по учебной программе «степ-аэробика», статистически достоверно повысили свои показатели только в тесте № 5 «Трофи» ( $p<0,05$ ).

Группа 307, занимающаяся в течение учебного года соревновательной дисциплиной по учебной программе «хип-хоп», статистически достоверно повысила свои показатели в тестах № 2 – «ритмичность» ( $p < 0,01$ ), № 3 – «заданная связка» ( $p < 0,05$ ), № 4 – «самостоятельное составление связки» ( $p < 0,01$ ), а также в тесте № 5 – «Трофи» ( $p < 0,01$ ).

Это свидетельствует о том, что программа, основанная на средствах хип-хоп – аэробики, оказала наибольший положительный эффект на музыкально-двигательную подготовленность студентов специализации «фитнес-аэробика». Меньше всего статистически достоверных улучшений наблюдалось у спортсменов, чья программа была основана на средствах степ-аэробики.

### Литература

1. Дегтярева Д.И., Турчина Е.В., Терехова М.С. Значение прыжковой хореографии в фитнес-аэробике в дисциплине «Аэробика» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 76–79.

2. Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – С. 27–29.

3. Пономарева Е.Ю. Рекомендации к проведению занятий фитнес-аэробикой в спортивно-оздоровительных группах для детей дошкольного и младшего школьного возраста // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – С. 50–52.

4. Пармузина Ю.В., Кирпикова И.А., Неретин А.В. Музыкальное сопровождение урока физической культуры учащихся младшего школьного возраста в условиях введения ФГОС // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). – С. 8–12.

5. Путинцева Е.В. Структура видов начальной подготовки детей 7–9 лет в спортивных танцах: дис ... канд. пед. наук. – М., 2009 – 173 с.

6. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2008–2009 гг. / Международная Федерация Спорта, Аэробика и Фитнес (FISAF); общ. ред. М.Ю. Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева. – М.: Федерация Фитнес-аэробики России, 2008. – 26 с.

7. Фомина Н.А., Максимова С.Ю., Прописнова Е.П. Музыкально-двигательное воспитание в области физической культуры. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2006. – 307 с.



## **БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРЯМОГО БОКСЕРСКОГО УДАРА ПРАВОЙ РУКОЙ В ГОЛОВУ**

**Осколков В.А.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Анализируя соревновательную деятельность боксеров, автор подчеркивает важность овладения сильными ударами, выполняемыми с дальней дистанции, при этом отмечает, что до 40–50% ударов не попадают в цель. Сделанный им сравнительный биомеханический анализ техники выполнения сильного прямого удара в голову (попавшего в цель и промахнувшегося), раскрывает условия, которые необходимо выполнить боксеру до момента соприкосновения кулака с целью и показывает несоответствие традиционной методики обучения таким ударам.

**Ключевые слова:** техника ударов в боксе, методика обучения, площадь опоры, ударная масса.

## **BIOMECHANICAL ANALYSIS OF RIGHT STRAIGHT PUNCH IN BOXING**

**Oskolkov V.A.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

Analyzing boxers' competitive activities, the author emphasizes the importance of mastering long-range powerful punch while noting that up to 40–50% of the attacks miss the target. This comparative biomechanical analysis of right straight punch techniques (hitting or missing the target) reveals the conditions that a boxer must follow before the fist makes contact with the target. It is concluded that traditional methods of teaching these boxing strikes are inappropriate.

**Keywords:** boxing punch techniques, teaching method, stance width, punch power.

**Введение.** Анализ соревновательной деятельности боксеров показывает, что роль технико-тактической подготовки в повышении спортивного мастерства боксеров постоянно увеличивается [1; 2; 3; 4 и др.], при этом автор подчеркивает важность овладения сильными боксерскими ударами, выполняемыми с дальней дистанции. Техника выполнения сильных, «акцентированных» ударов существенно отличается от техники обычных ударов. Наблюдения показывают, что только 25–30% ударов достигают цели, столько же попадает по защите, а остальные (40–50%) выполняются по воздуху. Существующие же методики не учитывают того, что более половины выполняемых ударов, особенно сильных, выполняются мимо цели, по воздуху и для формирования навыков сильных ударов применяют упражнения со 100% попаданием по боксерским снарядам. Если при выполнении сильных ударов боксер промахивается по цели, то он затрачивает много энергии для сохранения равновесия, чувствует себя неуверенно, так как может пропустить в данный момент сильный удар. Налицо рассогласование методики обучения с соревновательной деятельностью.

**Цель исследования:** необходимо выяснить, имеются или нет различия в технике выполнения ударов по воздуху и по мешку.

Сила удара во многом зависит от исходного положения боксера, которое изменяется в зависимости от дистанции, от ударной массы и скорости выполняемого удара, от жесткости кинематической цепи, которая достигается сжатием кисти в кулак,

его «заворачиванием» ладонью вниз, путем пронации предплечья, «выключением» лучезапястного и локтевого суставов, кратковременным напряжением мышц не только руки, но и всего тела, начиная с опорной ноги. Все выше перечисленные условия должны быть выполнены к моменту соприкосновения кулака с целью.

**Методика исследования.** Исследовалась техника прямого удара правой рукой в голову под шаг вперед левой ногой. Удары выполнялись спортсменом тяжелого веса по боксерскому мешку с установкой на силу. Проводилась видеозапись упражнения двумя видеокамерами, сбоку и сверху.

**Результаты и их обсуждение.** При выполнении удара нога, впереди стоящая, отрывается от опоры и выносится вперед. Опора сохраняется только на стоящую сзади правую ногу. ОЦМ устремится вперед, что усиливается разгибанием правой, толчковой ноги, а также, поворотом правого бедра внутрь. Общий центр масс тела продолжает опускаться до момента постановки маховой ноги на опору и сдвигается к передней границе площади опоры.

Варианты выполнения шага вперед:

- если вес тела предварительно смещен на сзади стоящую ногу (проекция ОЦТ к задней границе площади опоры), то большую роль играет толчок, выполняемый опорной ногой;

- если ОЦМ проецируется ближе к передней границе площади опоры, то толчок опорной ногой выполнить труднее, но быстрота выполнения шага обеспечивается быстрой потерей равновесия.

Поворот бедра правой ноги внутрь усиливает поворот таза (до  $45^\circ$ ), который, в свою очередь, способствует повороту плечевого пояса и движению кулака к цели. Поворот таза продолжается до фронтальной плоскости, а плечевой пояс продолжает поворот примерно до  $40^\circ$ – $60^\circ$  от фронтальной плоскости, что в конечном итоге составляет  $90^\circ$ – $100^\circ$ . Скорость движения таза самая низкая (около 2 м/с), плечевой сустав движется со скоростью вдвое больше (4 м/с), а локоть – до 8 м/с.

Разгибание руки в локтевом суставе способствует нарастанию скорости движения кулака к цели, плечевой пояс разворачивается до фронтальной плоскости и составляет одну линию с плечом, угол сгибания в локтевом суставе близок к прямому. Поворотная ось туловища смещается на переднюю ногу, увеличивая рычаг (плечевой пояс и плечо). Кулак и локоть выходят на линию удара, вектор силы направлен по оси предплечья (такой удар можно назвать «колющим»), при этом угол между плечом и предплечьем (около  $160^\circ$ ) сохраняется до момента окончания давления на цель. Локтевой сустав закреплен за счет напряжения мышц антагонистов. Давление на цель сохраняется, примерно, до 30–40 м/сек (чем мягче соударяемые поверхности, тем больше время соударения). Наибольшей скорости (более 10 м/с) кулак достигает к концу удара. Незначительное предупредительное торможение связано с тем, что напрягаются мышцы антагонисты руки и, тем самым, увеличивается ударная масса [5]. Скорости кулака и локтевого сустава сравнялись. Касание кулаком цели происходит на скорости около 8 м/с. Несмотря на то, что удар называется прямым и кулак движется по кратчайшему пути, в момент касания цели, предплечье «втыкается» в цель не под прямым углом. Угол составляет около  $40^\circ$ – $45^\circ$  от фронтальной плоскости.

В случае промаха (удара по воздуху) напрягаются мышцы спины, сильнее сковываются мышцы, в том числе антагонисты не для того, чтобы увеличить ударную массу, а чтобы затормозить удар, не «провалиться», сохранить равновесие. Проекция общего центра масс тела переносится на впереди стоящую ногу. Вместе с тем, если спортсмен сознательно наносит удар по воздуху, то он меньше, чем обычно, переносит вес тела на впереди стоящую ногу, страхуя себя от потери равновесия. В бою же, в погоне за сильным ударом, боксер сильнее переносит вес тела на вперёдстоящую ногу

и в случае промаха, проекция ОЦМ выходит за границу площади опоры и спортсмен теряет равновесие. В этот момент спортсмен не может защищаться и возникает опасность пропустить сильный удар.

**Заключение.** Являются ли данные особенности техники закономерными для других боксеров, покажут дальнейшие исследования.

Пока можно сделать предварительные выводы:

- техника ударов попавших в цель и ударов по воздуху действительно различается и тренировать сильные удары необходимо не только на снарядах со стопроцентным попаданием, но, большей частью, нанося удары по воздуху в тяжелых перчатках или с гантелями различного веса, прежде всего для того, чтобы научиться сохранять равновесие в случае промаха;

- также можно рекомендовать при выполнении сильных ударов по воздуху не разгибать до конца руку в локтевом суставе, сохраняя угол 150–160°. Такой угол сохраняется при контакте с целью, что позволяет боксеру, как бы «пробивать» цель насквозь, а не останавливать удар сразу после касания цели.

### Литература

1. Лейбович Ф., Филимонов В. Биодинамические особенности ударов в боксе // Бокс: ежегодник / сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 6–9.
2. Сергеев С.А., Бойченко С.Д. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования: учебно-методическое пособие. – Минск, 1995. – 121 с.
3. Сучилин Н.Г., Хасин Л.А. Биомеханическая структура естественного движения тела спортсмена // Материалы VII Международного научного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – Т.2. – С. 280–281.
4. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 48 с.
5. Чхаидзе Л.В. Парадоксальное торможение конечностей человека при выполнении ударных баллистических движений // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 28; 41–43.

## РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ В ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Пармузина Ю.В., Кирпикова И.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются особенности проведения занятий по физической культуре со студентами неспециализированных вузов. Дана характеристика нестандартных средств и форм их проведения. Авторами представлены средства фитнеса, использованные в работе со студенческой молодежью, способствующие повышению эффективности учебного процесса.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, физическая культура, фитнес.

## BENEFITS OF FITNESS IN STUDENTS' TRAINING

**Parmuzina Yu.V., Kirpikova I.A.**  
**Volgograd State Physical Education Academy**

The article discusses the physical training features of students not majoring in physical education. The characteristics of non-standard means and forms of physical education classes are given. The authors described fitness exercises used in the classes and improving the learning process.

**Keywords:** students, physical education, fitness.

Физкультурное воспитание в вузе – это педагогический процесс формирования физической культуры личности студента [6].

Физическое воспитание, независимо от форм его осуществления, будь то спортивная тренировка или физкультурно-оздоровительная работа, по содержанию является, прежде всего, специализированным социально-педагогическим процессом. Однако объектом этого процесса является очень сложная саморегулирующаяся биологическая система – организм человека, находящийся в постоянном взаимодействии с окружающей его природной и социальной средой [5]. В связи с этим очевидно, что эффективность учебно-тренировочного процесса определяется оптимальным соответствием используемых средств и методов физического воспитания состоянию здоровья, функциональным возможностям, возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся физической культурой и спортом.

В настоящее время представление о физической культуре личности не ограничивается такими понятиями, как здоровье, развитие физических качеств, функциональных возможностей и двигательных способностей организма. В современных условиях важнейшими компонентами формирования физической культуры студента становятся мировоззрение, мотивационные потребности личности, широта и глубина знаний в области физической культуры и спорта [7].

В физическом воспитании студентов сложилась проблемная ситуация. Суть ее заключается в противоречии между уровнем социальных требований и эффективностью физического воспитания. Попытки разрешения ее только путем улучшения материальной базы, повышения уровня профессиональной подготовленности педагогических кадров не дают ожидаемых результатов. Требуют доработки критерии оценки успеваемости по физическому воспитанию [5]. Они могут быть более гуманными, а нормативы – доступными для освоения всеми студентами.

Уровень физкультурно-спортивной активности современного студенчества весьма невысок, причем регулярно используют средства физической культуры в целях оптимизации своего физического состояния всего около 25% студентов.

Недостаточная сформированность физической культуры личности студенческой молодежи не может обеспечить должного уровня физкультурно-спортивной активности, вследствие чего уже на старших курсах от таковой отходят более половины студентов и практически на 1/3 возрастает контингент тех, кто вообще не имеет интереса к физической культуре. В большей степени это касается мужского контингента, у девушек интерес к занятиям физическими упражнениями достаточно низок и на младших курсах (к числу таковых относится до 2/3 студенток) [6].

На наш взгляд, это вызвано комплексом объективных условий и субъективных факторов, характерных для вузов. Среди объективных причин выделяются следующие: слабый экономический базис студенческого физкультурного движения и несовершенство его инфраструктуры; нерациональное распределение и недостаток материальных, финансовых и кадровых ресурсов; отсутствие учета потребностей развития культуры,

национальных традиций; отсутствие разработок оптимальных норм бытового режима и двигательной активности молодежи в период обучения; недостаточная разработанность моделей структуры мотивов, интересов и потребностей для различных групп молодежи; слабое развитие нерегламентированных форм занятий в местах отдыха, по месту жительства молодых людей; будничность спортивных мероприятий не только как зрелища, но и как формы активного отдыха; необходимость соучастия и вовлечения зрителей, болельщиков в непосредственные и регулярные занятия физической культуры и спортом; отсутствие культа здорового образа жизни и т.п.

К наиболее субъективным факторам специалисты относят следующие: неорганизованность личности (пассивность, неумение наладить досуг и быт в целом, использовать свободное время и т.д.); низкий уровень грамотности; неразвитость и нестабильность мотивации, интересов, потребностей, установок, норм и ценностных ориентаций личности на систематические занятия; ошибочное завышение уровня личного состояния здоровья; возможности физического совершенствования (юноши); занижение, недооценка, стеснительность, скованность, нежелание быть на виду у лиц с "изъянами" телосложения (женщины) [5; 7]

Процесс физического воспитания в неспециализированных вузах традиционно ориентирован на мужской контингент, в связи с чем активно развиваются такие виды физической активности, как легкая атлетика, плавание, борьба, баскетбол, волейбол, футбол. При общности задач и цели физического воспитания его содержание, организация и методика должны быть дифференцированы, в первую очередь, по половому признаку [5].

При работе со студентками актуальными представляются нетрадиционные для вуза направления. Из них наибольший интерес вызывают занятия фитнесом, а в частности оздоровительной аэробикой [1].

Аэробика – это комплекс упражнений, который выполняется относительно долго и связан с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой [4].

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений [2; 3].

В связи со спецификой аэробики, наиболее типичными для урока аэробики считают следующие средства:

- общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги); упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед); упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах; полуприседы; выпады; перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу);

- общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения); упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи); упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием); упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину);

- упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра, в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра, в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины, стоя для грудных мышц и плечевого пояса;

- ходьба: размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.); сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными); ходьба с хлопками; ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу); основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике;

- бег – возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе;

- подскоки и прыжки: на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении); на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны); с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд); сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками [1; 4].

В связи с тем, что в оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, то при выборе упражнений особое внимание уделяют правильной технике и безопасности условий выполнения. Многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета подготовленности занимающихся, при длительном и интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям [2; 3].

В таблице 1 представлены типы уроков оздоровительной аэробики, которые можно использовать при проведении занятий со студентами.

Таблица 1

## Типы уроков аэробики

Тип урока	Части урока	Длительность (мин)	Планируемая частота сердечных сокращений (ударов в минуту)
Обучающий	урок:	30–40	110–150
	разминка	2–5	90–120
	стретчинг	3–4	110–90
	аэробная	12–25	130–150
	заминка	2–5	90–100
Силовой	урок:	35–40	110–150
	разминка	2–5	90–120
	стретчинг	3–4	100–150
	калистеника	15–20	90–130
	заминка	2–5	80–90
Ударный	урок:	30–40	150–190
	разминка	2–5	90–120
	стретчинг	3–4	110–90
	аэробная	10–15	130–150
	"пиковая" аэробная	10–15	160–200
заминка	2–5	до 110	
Танцевально–разогревающий	урок:	15–20	до 110
	разминка	2–5	90–120
	танцевальная	7–12	140–180
	заминка	2–5	до 110

При постоянных занятиях оздоровительной аэробикой и использовании заранее разработанных стандартных программ можно придерживаться следующих рекомендаций по продолжительности их изучения, базирующихся на учете адаптации организма занимающихся к нагрузке:

1. Одну (две) недели выполнять стандартную нагрузку, разучивать танцевальные соединения и совершенствовать технику движений.

2. Одну (две) недели повышать нагрузку за счет увеличения продолжительности урока (на 10%). В стандартной программе увеличить количество повторений разных "блоков" упражнений.

3. Две (четыре) недели продолжать повышение нагрузки, увеличив длительность урока еще на 10% или увеличив интенсивность упражнений. Для регулирования нагрузки могут быть использованы разные методические приемы, в том числе и так называемый "периодичный" и "продолжительный тренинг". "Периодичный тренинг" в аэробной части урока можно рекомендовать только для людей молодежного возраста с высоким уровнем подготовленности. Суть этого метода заключается в чередовании упражнений с высоким уровнем нагрузки (увеличение ЧСС (пульс) до 80–100% от максимально допустимой). Такой режим нагрузки рекомендуется выполнять в течение коротких промежутков времени – от 10 секунд до 5 минут. После этого включают в программу упражнения с небольшой нагрузкой и активным отдыхом. Соотношение времени для первого и второго типов нагрузки может быть различным – 1/2 или 1/3 (эти данные требуют серьезного научного обоснования) [2].

### Литература

1. Аэробика: теория и методика занятий: учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 304 с.

2. Дегтярева Д.И., Турчина И.В., Терехова М.С. Значение прыжковой хореографии в фитнес-аэробике в дисциплине «аэробика» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 76–79.

3. Крючек Е.С., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебник. – М.: Академия, 2013. – 201 с.

4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

5. Пивнева М.М., Румба О.Г. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы: монография. – Белгород, 2013. – 188 с.

6. Пугачев А.С. Возрастные и индивидуальные особенности развития личности // Молодой ученый. – 2012. – № 12. – С. 506–510.

7. Романова Л.А. Современные оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие. – Челябинск: Изд-во БУрГУ, 2005. – 95 с.

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЭКОНОМИЧЕСКИ АКТИВНОГО НАСЕЛЕНИЯ  
РОССИИ: АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНОГО ОПЫТА, ГИПОТЕЗА РЕШЕНИЯ  
ПРОБЛЕМ**

**Пасечник П.В.**

**Учебный научный центр Сухопутных войск  
«Общевойсковая академия Вооруженных сил Российской Федерации»**

**Филоненко Н.В.**

**Педагогический институт физической культуры и спорта ГАОУ ВО МГПУ**

**Зубарев Ю.А.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье авторы рассматривают проблемы приобщения экономически активного населения России к систематическим занятиям физической культурой и спортом (ФКиС). Анализируется опыт управления массовой физической культурой в зарубежных странах с высоким уровнем жизни, называются причины, препятствующие занятию населению систематически заниматься физической активностью. Предлагаются варианты решения проблем посредством развития платных физкультурно-оздоровительных услуг на муниципальных объектах спорта.

**Ключевые слова:** экономически активное население, управление, массовый спорт, зарубежный опыт, платные физкультурно-оздоровительные услуги, местные органы власти.

**PHYSICAL ACTIVITY OF ECONOMICALLY ACTIVE POPULATION  
OF RUSSIA: THE ANALYSIS OF INTERNATIONAL EXPERIENCE,  
THE HYPOTHESIS OF PROBLEM SOLVING**

**Pasechnik P.V.**

**Combined Arms Academy of the Armed Forces of the Russian Federation**

**Filonenko N.V.**

**MCU Pedagogical Institute of Physical Education and Sports**

**Zubarev Yu.A.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

In the article the authors examine the problems of involving the economically active Russian population in regular physical activities and sport. The experience of some highly developed foreign countries in management of "sport for all" is analyzed. The causes preventing the working population from practicing regular physical activities are considered. Some ways of solving problems through the development of fee-based health and fitness services at the municipal sports facilities are offered.



**Keywords:** economically active population, management, sport for all, international experience, fee-based health and fitness services, municipal authorities.

**Введение.** Общеизвестно и научно обосновано, что приобщение широких слоев населения к занятиям ФКиС оказывает положительное влияние на развитие национальной экономики, является эффективным средством повышения производительности труда [6], улучшает качества жизни людей. О необходимости развития массового спорта и внедрение здорового образа жизни во все социально-демографические сегменты населения, без исключения, постоянно заявляют федеральные и региональные органы власти. Сегодня выделяется существенное финансирование из федерального бюджета практически во все субъекты Российской Федерации для реконструкции и строительства новых объектов спорта. Вместе с тем, по состоянию на текущий годовой период, количество россиян, регулярно занимающихся ФКиС, значительно ниже, чем в экономически развитых странах.

В последнее время в спортивной науке наблюдается тенденция приоритета в решении проблем управления детско-юношеским спортом, олимпийским движением и развития спорта высших достижений. Рассмотрением аспектов и вопросов развития данных направлений занимаются многие отечественные ученые, при этом, зачастую оставляя без должного внимания массовый спорт, основной целью которого является приобщение широких слоев населения, в том числе сегмента занятого населения в национальной экономике.

В данном контексте хотелось бы отметить, что в отличие от российских граждан, пожилые жители зарубежных стран не прекращают систематически заниматься ФКиС вплоть до старческого возраста [1]. У нас же наблюдается противоположная ситуация: в возрасте от 30 до 59 лет систематически занимаются ФКиС 6,1 млн. человек, или 9,7% общей численности данной возрастной группы; в возрасте от 60 лет и старше итого меньше, всего 0,6 млн. человек, или 2,2% общей численности данной возрастной группы.

У выпускников средних школ и студентов снижение мотивации к занятиям двигательной активностью отмечается по окончанию периода обучения. В настоящее время до 90% россиян в возрасте от 30 до 59 лет, относящихся к многочисленной группе занятого в экономике населения и вносящих существенный вклад в развитие производства, не посещают физкультурно-спортивные комплексы для организованных занятий физической активностью и не занимаются ФКиС самостоятельно на регулярной основе. Доля российских граждан, занимающихся ФКиС по месту жительства или трудовой деятельности, в общей численности занятого в экономике населения составляет около 11%. Статистические данные Фонда социального страхования Российской Федерации показывают, что ежедневно до 1 млн. жителей временно не работают, находясь на больничном листе [6].

Причин столь негативного положения дел, связанного с привлечением экономически активного населения к занятиям ФКиС, несколько. В данной статье мы рассмотрим только некоторые из них, которые, на наш взгляд, являются основным препятствием внедрения здорового образа жизни среди взрослого контингента населения.

**Цель исследования** – выявить причины, препятствующие приобщению экономически активного населения к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям.

**Задачи исследования.**

1. Провести анализ зарубежного опыта развития массового спорта.
2. Рассмотреть аспекты и предложить варианты решения проблем развития массового спорта на местном уровне управления ФКиС.

**Методы исследования:** контент-анализ, анализ и синтез.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По нашему мнению, одной из первопричин, сдерживающих привлечение широких слоев населения к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям, является остаточный исторический менталитет в прошлом советских, ныне российских руководителей физкультурно-спортивных организаций. Несмотря на то, что распад Советского Союза произошел много лет назад, многие бывшие советские управленцы, на данный момент возглавляющие современные объекты спорта, до сих пор не могут адаптироваться к рыночным механизмам существования и развития рынка физкультурно-спортивных услуг.

По привычке прошлых лет они ждут большого объема финансирования из федерального бюджета и регионального, дефициты которых не позволяют создать условия доступности для регулярной двигательной активности различным возрастным группам, в том числе трудоспособному взрослому населению старше 30 лет. Прошло много лет со дня распада советской системы управления ФКиС, но для некоторых сегодняшних руководителей до сих пор остаются чужды инновационные рыночные механизмы менеджмента и маркетинга, посредством которого предоставляется возможность привлечения практически всех без исключения возрастных групп населения как к платным, так и бесплатным физкультурно-спортивным занятиям [2].

Ещё одной немаловажной причиной, сдерживающей приобщение занятого в экономике населения к занятием ФКиС, является отсутствие достаточного количества объектов спорта, территориально расположенных поблизости от места жительства и/или места работы. По сравнению с отдельными европейскими странами сегодня в России функционирует намного меньше спортивных клубов, а также других объектов спорта шаговой доступности [5].

Здесь же стоит отметить, что в России, за исключением некоторых крупных корпораций, осуществляется крайне редко применение мотивационных систем для развития производственной физической культуры и создания условий для занятий физической активностью по месту работы. К тому же, далеко не везде практикуется принятое за рубежом стимулирование работников посредством применения выплат по обязательному медицинскому страхованию для лиц, не имевших страховых случаев за календарный год. Большая часть российских работодателей и страховых компаний не используют технологии поощрения здоровьесбережения своих работников.

Рассматривая опыт стран с высоким уровнем жизни, подчеркнем, что привлечение взрослого и экономически активного населения к регулярным занятиям физической активностью происходит в большинстве случаев на базах самостоятельно функционирующих клубов, также в структурах, входящих в муниципальные физкультурно-спортивные организации на основе членских взносов. Отметим, что в США в настоящее время насчитывается более 15 тыс. физкультурно-спортивных клубов, в Финляндии – приблизительно 6 тыс., в Германии – около 85,5 тыс., в которых занимаются 5,9 млн. учащихся, их потребности удовлетворяют более ста различных услуг ФКиС [7].

Покрывая за счет членских взносов местного населения (клиентов) значительную часть расходов, муниципальные физкультурно-спортивные организации стремятся максимально удовлетворить потребности большинства местных граждан качественными услугами ФКиС по месту жительства и работы. В Германии, например, средний размер членского взноса составляет 250–300 евро в год, что позволяет собрать достаточно финансовых средств для организации физкультурно-спортивной работы с местным населением, также для строительных и ремонтных работ организаций ФКиС [5].

У нас же предоставлению платных физкультурно-оздоровительных услуг широким слоям населения препятствует ещё одна существенная причина – это сложившиеся на сегодняшний день обстоятельства, связанные с возникновением неблагоприятной

макроэкономической ситуацией, повлекшей за собой застой в развитии национальной экономики, снижение доходов населения и показателей уровня инвестиционной активности, высокий инфляционный рост. Эти негативные явления спровоцировали повышение стоимости услуг ФКиС и, как следствие, снижение их доступности для большинства населения [9]. Данная ситуация в первую очередь коснулась коммерческого сектора физкультурно-спортивных услуг, в частности фитнес-услуг. Сегодня в России функционирует около 3,2 тыс. фитнес-клубов, которые охватывают приблизительно 5% общей численности систематически занимающихся ФКиС (1,6 млн. человек), из них 82% – граждане городов-миллионников в возрасте от 18 лет и старше. Наиболее развитыми регионами, с точки зрения продвижения фитнес-услуг, являются Москва и Санкт-Петербург [7], Казань, Нижний Новгород. По данным агентства маркетинговых исследований MAGRAM Market Research (MMR), сегодня в Москве примерно 500 фитнес-клубов общей площадью более 400 тыс. кв. м, в Санкт-Петербурге функционирует более 400 фитнес-клубов [4].

Происходящий территориальный дисбаланс удовлетворения спроса населения на физкультурно-спортивные услуги свидетельствует о необходимости изменения ситуации, а именно повышения доступности объектов спорта жителями малонаселенной местности. Это возможно осуществить при обеспечении доступа к спортивным объектам муниципальных физкультурно-спортивных организаций (в не тренировочное время, включая выходные и праздничные дни, незанятые проведением спортивных соревнований). На наш взгляд, сфокусированность и в тоже время дифференциация в одном физкультурно-спортивном комплексе большого ассортимента услуг предоставит возможность расширить круг социально-демографических сегментов пользователей этих услуг, проживающих в одном микрорайоне.

В настоящее время функционирование физкультурно-спортивных организаций осуществляется в сложных условиях социально-экономической нестабильности [8], отчасти неопределенности будущего развития отрасли ФКиС характеризующейся постоянными изменениями, модернизациями, реорганизациями и прочими преобразованиями системы управления ФКиС, обострением конкуренции на рынке физкультурно-спортивных услуг, экономией выделения финансовых ресурсов, связанных с действующим экономическим кризисом [3]. Возникшие обстоятельства создают ситуацию, в которой безотлагательным является поиск новых концепций управления в целях обеспечения позитивной динамики развития ФКиС на местном уровне управления.

**Вывод.** Беря во внимание изложенный в статье зарубежный опыт, с нашей точки зрения, необходимо приобщать не только детско-юношеский контингент населения к занятиям ФКиС, но и занятых в экономике граждан, которые являются основным ресурсом поднятия роста национальной экономики. Поскольку экономически активное население имеет возможность оплачивать доступные для них, с материальной точки зрения, физкультурно-спортивные услуги, на наш взгляд, есть вероятность того, что средствами маркетинга можно привлекать значительное количество местного населения к занятиям физической активностью на платной основе. При чем, по нашему мнению, возможно, данный подход может быть приемлем не только в городах-миллионниках, но и в экономически развитых российских регионах. Например, в Московской области это могут быть городские поселения, постоянно анализирующие динамику развития платных физкультурно-спортивных услуг и прогнозирующие увеличение объема платных услуг ФКиС. В частности, к ним можно отнести городские поселения: Видное, Дмитров, Яхрома, Нахабино, Красногорск, Мытищи, Пушкино, Раменское, Хотьково, Ступино; городские округа Балашиха, Жуковский, Королёв, Котельники, Подольск, Реутов, Химки, Электросталь, Коломна; сельское поселение Волковское и другие.

Таким образом, развивая платные физкультурно-спортивные услуги возможно урегулирование равномерного развития ФКиС на российской территории, включая сельские и городские поселения. Это будет способствовать увеличению систематически занимающихся граждан ФКиС до уровня не менее 40%, что запланировано в рамках «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», и соответствовать аналогичным показателям экономически развитых стран.

### Литература

1. Адельфинский А.С. Социально-экономическая модель развития массовых видов спорта в России: автореф. дис. ... канд. эконом. наук. – М., 2016. – 22 с.
2. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 1 (3). – С. 173–177.
3. Бондаренко М.П., Кандаурова Н.В., Хадаскевич Н.Р. Перспективы развития спортивного фриланса путем мотивации // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 4. – С. 129.
4. Гетманова Д. Спортивные старты // «Российская Бизнес-газета». – 2013. – № 925 (47) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru>. Дата обращения: /2013/12/03/fitness.html.
5. Горбачева, В.В. Особенности оценки показателей профессионально-прикладной физической подготовки студентов-менеджеров// Современные наукоёмкие технологии. – 2015. – №9. – С. 120–123.
6. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения. Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта (рабочая группа). Март 2014 г. URL: [www.sportteacher.ru](http://www.sportteacher.ru)
7. Егоров Е.В. Актуальные проблемы экономики здоровья населения России // Credo new. – 2013. – № 3 (75). – С. 36–45.
8. Кадочкина Ю.А. Современные тенденции развития организационно-экономических форм хозяйствования в сфере физкультурно-оздоровительных услуг: дис. ... канд. эконом. наук. – СПб., 2015. – 157 с.
9. Криченков В.В. Социальные технологии управления устойчивым развитием многофункциональных спортивных комплексов: автореф. дис. ... канд. соц. наук. – Белгород, 2016. – 22 с.
10. Bondarenko M.P. Assessment of the motivation factors for professional sport activity // Middle East Journal of Scientific Research. – 2013. – Т. 14, № 9. – С. 1221–1225.

## ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СПОРТЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ ЕГО РАЗВИТИЯ

Петров Н.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлены результаты анализа проблемы применения допинга на современном этапе развития легкоатлетического спорта. Автором разработана модель антидопингового обеспечения подготовки легкоатлетов, дана характеристика её компонентов.

**Ключевые слова:** допинг, модель антидопингового обеспечения, легкоатлетический спорт.

## THE PROBLEM OF DOPING IN ATHLETICS AT THE PRESENT STAGE OF ITS DEVELOPMENT

Petrov N.Yu.

Volgograd State Physical Education Academy

The article presents the analysis results of the problem of doping at the present stage of athletics development. The author developed a model of anti-doping support of athletes' training and gave the characteristics of its components.

**Keywords:** doping, anti-doping support model, athletics.

**Введение.** В связи с выявлением в нашей стране нарушений, препятствующих осуществлению эффективной антидопинговой программы, и временным отстранением отечественных легкоатлетов от соревнований, проходящих под эгидой Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ), возникла необходимость в усовершенствовании системы антидопингового обеспечения в отечественной легкой атлетике.

**Цель исследования** – разработать эффективную модель антидопингового обеспечения подготовки легкоатлетов.

**Организация исследования.** Были проведены анализ и обобщение данных научно-методической литературы и медиа источников по теме исследования [1-10]. А также использовались методы: анкетирование, метод графического анализа, методы математической статистики.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучение проблемы использования допинга в мировой легкой атлетике.
2. Определение основных компонентов модели антидопингового обеспечения в отечественной легкой атлетике.
3. Разработка эффективной модели антидопингового обеспечения в подготовки легкоатлетов.

**Результаты исследования.** Изучение проблемы использования допинга в мировой легкой атлетике позволило выявить легкоатлетические федерации с наибольшим числом дисквалифицированных спортсменов (табл. 1).

**Таблица 1**

**Международные легкоатлетические федераций с наибольшим числом дисквалифицированных спортсменов**

№	Страны	Число спортсменов %
1	Россия	17
2	Индия	11,4
3	Кения	6,9
4	Турция	5,6
5	Марокко	5,2
6	Украина	4,6
7	Бразилия	3,3
7	Италия	3,3
9	Франция	2,9
10	США	2,6
10	Швеция	2,6
10	Румыния	2,6
	Остальные страны	32

*Примечание: данные на 04.12.2015 г.*

Из вышесказанного следует, что проблема применения допинга легкоатлетами является общемировой, так как она характерна для многих национальных легкоатлетических федераций.

По нашему мнению, для того чтобы минимизировать возможность применения допинга в легкоатлетическом спорте, в стране должна быть сформирована эффективная модель антидопингового обеспечения спортивной деятельности, состоящая как минимум из 5 компонентов (рис. 1).



*Рис. 1. Модель антидопингового обеспечения спортивной деятельности в легкой атлетике*

В связи с примененными к национальной легкоатлетической федерации РФ санкционными мерами, акцент в борьбе с допингом в настоящее время сделан на скорейшее восстановление членства Всероссийской федерации лёгкой атлетики (ВФЛА) в ИААФ и восстановление авторитета отечественной федерации на международной арене в данном аспекте. С этой целью обеспечивается контроль за соблюдением антидопинговых правил спортсменами, тренерами, руководителями, персоналом, применяются санкции в отношении выше перечисленных лиц, виновных в нарушении данных правил, а также рассматриваются вопросы об ужесточении наказаний вплоть до уголовной ответственности за распространение и употребление запрещенных препаратов.

За счет этих действий в основном повышается эффективность нормативно-правового и контрольного компонентов системы антидопингового обеспечения спортивной деятельности, что, безусловно, является очень важным аспектом в плане скорейшего восстановления членства ВФЛА в ИААФ.

Но для того, чтобы сформировать высокоэффективную модель антидопингового обеспечения спортивной деятельности необходимо совершенствовать все её компоненты.

Так, основными направлениями научно-исследовательской деятельности должны стать: разработка новейших методов допинг-контроля; изучение разрешенных (в том числе фармакологических) средств и методов поддержки организма спортсменов и

его восстановления после нагрузок [1]; внедрение в практику разрешенных эргогенических средств с целью повышения функциональных резервов организма спортсменов, специальной физической работоспособности, расширения адаптационных и функциональных возможностей организма и, соответственно, повышения эффективности системы подготовки легкоатлетов [9]; изучение высших психических функций мозга спортсменов и вопросов сознательного управления психоэнергетическими резервами организма спортсменов, с перспективой использования методов психической мобилизации духовных уровней самосознания, позволяющих экономизировать ограниченные энергетические ресурсы телесных функций и переходить на уровень психорегуляции потоков энергии, составляющей индивидуальный потенциал сверхфизических источников повышения работоспособности [5].

Ключевыми направлениями информационной деятельности являются: распространение знаний о вреде применения запрещенных препаратов среди спортсменов, тренеров, врачей, организаторов спортивных мероприятий и других слоев населения. [1; 3; 7]; информирование широких слоев населения о расширении и обновлении списка запрещенных препаратов, о видах нарушений антидопинговых правил, об ответственности спортсменов и персонала за нарушение этих правил, об изменениях в видах и формах наказаний за применение и распространение допинга; пропаганда «чистого» спорта среди всего населения нашей страны в целом и среди спортсменов, тренеров, врачей всех возрастов и квалификаций в частности (необходимо использовать средства массовой информации и социальных сетей).

Образовательный процесс является крайне важным компонентом в системе антидопингового обеспечения спортивной деятельности. В настоящее время существует ряд информационно-образовательных программ направленных на профилактику и борьбу с допингом среди молодежи [1; 2; 3; 7; 8].

По мнению ведущих ученых [4; 6], антидопинговое образование должно выражаться в последовательном педагогическом процессе через воспитание спортсменов в духе соблюдения принципов честной борьбы, неприятия запрещенных препаратов и нарушений норм спортивной этики.

Кроме этого, при работе с юными спортсменами необходимо учитывать социально-педагогические факторы, оказывающие влияние на формирование отношения к допингу, такие как: мнение тренера относительно данной проблемы; отношение администрации спортивных школ к образовательным программам первичной профилактики допинга; степень искажения моральных ориентиров юных спортсменов; отношение родителей и друзей юных спортсменов к проблеме допинга в спорте.

На базе СДЮСШОР № 10 города Волгограда нами было проведено анкетирование легкоатлетов (13-15 лет) учебно-тренировочных групп. Результаты данного анкетирования позволили определить возрастные зоны, в которых начинает формироваться первоначальное представление о допинге и когда еще не у всех детей складывается четкое понимание данной проблемы. В 13-15 лет большинство юных спортсменов (78%) слышали о допинге. Отрицательно относятся к данному явлению 56% опрошенных. На вопрос, какие факторы могут побудить Вас использовать допинговые препараты, 44% указали на отсутствие таковых. На вопрос, из каких источников информации Вы узнали о допинге, большинство (56%) спортсменов ответили – из СМИ.

На наш взгляд, данный возраст является благоприятным для начала формирования у юных спортсменов системы знаний антидопинговой направленности. Первоначально эти знания должен закладывать тренер по средствам проведения тематических бесед и соревнований (хотя бы внутри своей группы) под девизом «Скажи допингу нет» и т.п., Возможно привлечение наглядного материала антидопинговой направленности (флаги, плакаты, баннеры и др.), озвучивание антидопинговой информации (де-

визы, лозунги и т.п.), приглашение спортсменов высокого класса (победители, призеры и участники олимпийских игр, заслуженные тренеры России, преподаватели и студенты физкультурных вузов). Кроме того, через педагогов спортивных школ необходимо проводить разъяснительную работу с родителями юных спортсменов и снабжать их антидопинговой литературой.

Безусловно, процесс антидопингового образования во многом будет зависеть от квалификации и грамотности тренера, по мнению Ф.Н. Солдатенкова [8] необходимо внедрение в учебный процесс физкультурных вузов методик, направленных на формирование нравственных установок и высокого уровня образованности студентов в области противодействия допингу.

На наш взгляд, повысить уровень образованности будущих тренеров и учителей физической культуры в сфере борьбы с допингом можно за счет: а) включения в программу олимпийского образования отдельного раздела посвященного антидопинговому обеспечению, а также на курсах повышения квалификации и переподготовки вышеперечисленных специалистов; б) разработки на кафедрах спортивной медицины дополнительного спецкурса направленного на формирование у будущих тренеров представления о механизмах действия и негативных последствиях применения допинга.

Воплощение данных идей позволит готовить квалифицированных специалистов способных к эффективному осуществлению антидопингового образования среди различных слоев населения.

Внедрение в спортивную деятельность и последующее дополнение предложенных нами рекомендации позволит не только преодолеть кризисные ситуации в отечественной легкой атлетике и повысить антидопинговую образованность юных спортсменов, но и минимизировать возможность применения допинга в национальной системе подготовки легкоатлетов.

## Литература

1. Абсалямов Т.М. Международные и внутригосударственные аспекты борьбы с допингом в спорте // Вестник спортивной науки. – 2003. – № 2. – С. 52–57.
2. Антипов В.А. Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте: образовательная программа для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, колледжей и училищ олимпийского резерва, спортивных классов общеобразовательных школ / под общ. ред. С.П. Евсеева, Д.В. Черкашина. – СПб., 2012. – 32 с.
3. Бадрак К.А. Первичная педагогическая профилактика нарушений антидопинговых правил среди спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2012. – 21 с.
4. Гончарова Е.К. Социально-педагогические и организационные основы борьбы с допингом в спорте: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка: МГАФК, 1995. – 31 с.
5. Москатова А.К. Высшие психические функции в современных исследованиях мозга // Вопросы гуманитарных наук. – 2009. – № 2 (40). – С. 302–307.
6. Родиченко В.С. Спорт и совесть: учебно-методическое пособие для системы олимпийского образования. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 144 с.
7. Сергеев В.Н. Изменение отношения юных спортсменов к употреблению допинга как результат проведения антидопинговых мероприятий олимпийской направленности // Успехи современной науки. – 2016. – Т. 2, № 6. – С. 113–116.
8. Солдатенков, Ф.Н. Формирование ценностных ориентаций антидопинговой направленности в образовательном процессе студентов вуза физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2011. – 26 с.



9. Чёмов В.В. Эргогенические средства в подготовке легкоатлетов: учебное пособие. – Волгоград: ФГБОУ ВПО "ВГАФК", 2015. – 172 с.

10. www.iaaf.org

## **ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОДХОДА К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ**

**Сулейманов Н.Л.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

**Колесникова Д.В., Маврин С.В.**

**Гимназия № 14, г. Волгоград**

**Филоненко Н.В.**

**Педагогический институт физической культуры и спорта ГАОУ ВО МГПУ**

В статье проанализирована система здоровьесберегающего образования школьников. Целенаправленная и педагогически грамотно организованная двигательная деятельность школьников оказывает оздоровительное воздействие на организм, обогащает двигательную сферу ребенка, позитивно влияет на интеллектуальные возможности, стимулирует познание и расширяет кругозор, формирует положительные эмоции и имеет огромное воспитательное значение.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающее образование школьников, воспитательная работа в школе, физические упражнения, физическая нагрузка.

## **FOUNDATIONS OF HEALTH PROMOTION APPROACH TO THE EDUCATIONAL PROCESS**

**Suleymanov N.L.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

**Kolesnikova D.V., Mavrin S.V.**

**Gymnasium № 14, Volgograd**

**Filonenko N.V.**

**MCU Pedagogical Institute of Physical Education and Sports**

The article analyzes the system of health preserving education of school students. The purposeful and pedagogically well-organized students' activities have healing impact on the body, improve a child's motor sphere, have a positive influence on his/her intellectual capacity, stimulate learning and broaden the mind, create positive emotions. It is of great educational value.

**Keywords:** health-preserving education of school students, educational school activities, physical exercise, physical load.

Система здоровьесберегающего образования школьников представляет собой взаимосвязь трех подсистем, которые, взаимодополняя друг друга, и, будучи частью одного процесса, способствуют созданию необходимых условий для формирования личности учащихся, содействуют их естественному физическому и психическому развитию, тем самым оказывая благотворное влияние на здоровье ребенка в целом. Этими подсистемами являются:

- Формирование здоровьесберегающей грамотности. Этот процесс осуществляется путем передачи знаний и формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья в процессе изучения различных учебных дисциплин.

- Здоровьесберегающий подход к учебному процессу, под которым подразумевается системная организация следующих элементов: обоснованное с точки зрения здоровьесбережения расписание учебных занятий, физиологически грамотное построение и педагогически рациональная организация урока, использование активных методов обучения, обеспечение необходимых санитарно-гигиенических норм в учебных помещениях, создание благоприятной психологической атмосферы и оптимальное сочетание субъект-субъектных и объект-субъектных отношений в процессе обучения.

- Оздоровительная работа в учебное и во внеучебное время, предполагающая реализацию практических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья учащихся и учителей. В рамках этого направления осуществляется оздоровление детей и взрослых средствами физической культуры и спорта, профилактической медицины и гигиены, социально-психологической коррекции и реабилитации [8, с. 1224].

Результатом здоровьесберегающего образования (системообразующий фактор) является индивидуальное здоровье ученика, представляющее собой динамический комплекс психофизиологических свойств и качеств личности, направленный на самосовершенствование и здоровый стиль жизни.

Здоровьесбережение в образовании, как процесс, проходит в определенных организационных формах (индивидуальные, групповые, коллективные) с привлечением самых разнообразных средств [4, с. 79]. В своем содержательном и организационном аспектах здоровьесбережение зависит от поставленных целей и ожидаемых результатов образовательной деятельности.

По определению С.Г. Палий, здоровьесберегающий учебно-воспитательный процесс – это «процесс, специально организуемый и управляемый, охватывающий процесс весь школьный коллектив, выполняющий разнообразные функции в условиях разных структурных подразделений» [6].

Здоровьесберегающее образование как результат фиксирует факт присвоения и государством, и обществом, и личностью всех ценностей, рождающихся в процессе образовательной деятельности.

Здоровьесбережение в образовании как результат можно представить иерархической лестницей следующих уровней:

- грамотность;
- образованность;
- профессиональная компетентность;
- культура;
- менталитет.

Рассмотрим продвижение человека по этой «лестнице» в процессе освоения здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая грамотность возникает в процессе решения основных задач с целью формирования у детей и подростков ценностного отношения к физическому и психическому здоровью, научно обоснованных представлений о здоровом образе жизни, к обучению их правилам здорового образа жизни в процессе постижения закономерностей окружающего мира, способам формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Образованность – это грамотность, доведенная до общественно и личностно необходимого максимума. Образованность в здоровьесбережении предполагает наличие достаточно широкого кругозора по самым различным вопросам жизни и здоровья человека и общества. Но вместе с тем она предполагает и достаточно определенную избирательность по глубине проникновения и понимания тех или иных вопросов. Именно поэтому профессионально сориентированная образованность должна строиться на широкой общеобразовательной основе [3, с. 155]. Невозможно быть образованным в той или иной области, не будучи грамотным в ней.

Сущность понятия «здоровьесберегающая компетентность» проявляется в проведении профилактических мероприятий и применении здоровьесберегающих технологий людьми, знающими закономерности процесса здоровьесбережения. Профессионализм педагогов, позволяющий дать знания подрастающему поколению, должен быть дополнен осознанным желанием сохранить и укрепить здоровье ребенка, защитить его от страданий, унижения личности, изгнав боль и страх. Забота о будущем ребенка предполагает уважение его эстетического чувства, поддержку его тяги к прекрасному, являющейся фундаментальным качеством человека разумного.

Здоровьесберегающая культура – присвоение на личностном уровне концепции здоровья и следование индивидуальной программе здорового образа жизни. Основы здоровьесберегающей культуры могут формироваться в процессе воспитательной работы в школе. Например, С.Г. Палий выделяет такие составляющие воспитательной работы учеников в школе, как:

- Культура физического воспитания, включающая воспитание осознания целей и принципов сохранения здоровья; обучение методам и принципам диагностики личного здоровья; обучение методам сохранения и укрепления здоровья.
- Культура психологического воспитания – ознакомление с принципами поведения и общения человека; методы диагностики психологического статуса и мотивации; общественные и государственные мероприятия, изменяющие психологическую мотивацию.
- Культура обучения – принципы обучения в раннем детском возрасте (роль игр, общения и обязанностей); принципы обучения на школьном этапе (учет роли анализаторов, их возможности, устойчивости и толерантности); принципы и формы профессиональной ориентации в процессе обучения; теоретические и практические навыки обучения своих детей [6]

Менталитет. Как уже отмечалось, высшая ценность образования и его иерархически высшая цель – формирование менталитета личности и социума. Именно менталитет предопределяет конкретные поступки людей, их отношение к различным сторонам жизни общества.

Важна оценка результатов здоровьесберегающего образования и по отдаленным результатам деятельности человека, на уровне ментальных приоритетов и предпочтений данного конкретного социума.

Ориентация человека на здоровый образ жизни – основа здоровьесберегающего менталитета. Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой

деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения [1].

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Уровень жизни – это, в первую очередь, экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория) [2]. Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Первые две категории образа жизни человека носят общественный характер. Отсюда понятно, что здоровье человека будет, в первую очередь, зависеть от стиля жизни, который, в большей степени, носит персонифицированный характер и определяется историческими, национальными традициями и личностными наклонностями.

Движение – естественная потребность организма человека, имеющая огромное приспособительное значение. Движение, как локомоторный акт перемещения или изменения положения тела и его частей в пространстве, лежит в основе двигательной активности. Под термином «двигательная активность» принято понимать сочетание разнонаправленных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом [5].

Универсальным средством и методом повышения двигательной активности человека выступают физические упражнения – процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий или их совокупности, который организуется в соответствии с методическими принципами физического воспитания и направлен на решение его оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Целенаправленно и педагогически грамотно организованная двигательная деятельность школьников не только оказывает оздоровительное воздействие на организм, обогащает двигательную сферу ребенка, но и позитивно влияет на интеллектуальные возможности, стимулирует познание и расширяет кругозор, формирует положительные эмоции, имеет огромное воспитательное значение. Хорошее физическое и нервно-психическое состояние детей в значительной мере определяется их двигательной активностью.

Особенно велика роль движений в онтогенезе. Оптимально организованный двигательный режим стимулирует процессы обмена в тканях и таким образом влияет на рост и развитие организма. Доказано, что функции всех его систем взаимосвязаны и зависят от состояния двигательного аппарата. Только при высоком уровне функционирования организм способен работать слаженно, как единое целое. При гиподинамии снижается его сопротивляемость к разнообразным стрессовым воздействиям, ограничиваются его рабочие возможности, уменьшаются функциональные резервы различных систем, их работа становится менее экономной. Двигательная активность – наиболее естественный способ улучшения вегетативных функций человека, процесса обмена веществ. Перестройка деятельности всех органов и систем осуществляется благодаря реакции ЦНС на все изменения во внешней среде и в самом организме. Коррекционно-развивающий эффект физических упражнений базируется на механизмах морфофункциональных сдвигов, происходящих под их воздействием физических упражнений в ЦНС человека. Изменения деятельности ЦНС характеризуются усилением ее регулирующих функций, ускорением процессов приема и обработки информации о мышечной работе и процессов передачи информации исполнительным органам (скелетные мышцы, сердце, легкие) и как итог – повышением тонуса мышц, учащением

работы и ростом производительности сердца, увеличением глубины и частоты дыхания, большим захватом кислорода. Кроме того, физические нагрузки, направленные на повышение общего и эмоционального тонуса, усиливают функциональную активность симпатической нервной системы. В связи с этим увеличивается выброс катехоламинов, быстро и интенсивно влияющих на метаболические процессы.

Изменяется уровень глюкозы в крови, стимулируется распад гликогена и жиров, происходит перераспределение крови в организме. Иными словами, осуществляется комплекс метаболических процессов, обеспечивающих его нормальную дееспособность в условиях двигательной деятельности. В процессе физической работы изменяется тонус мышц, их напряжение и химический состав. Это новое состояние улавливается проприорецепторами и передается в лобную часть головного мозга. Центры последней оценивают степень организации ответа организма на нагрузку и формируют новые команды органам – исполнителям, усиливая или ослабляя функции. Возникает замкнутый контур регулирования: мозг – мышца. Мозг стимулирует работу мышцы, она тонизирует состояние мозга, сердца, легких. Функциональные изменения, происходящие во время выполнения физического упражнения, стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации, повышая функциональные возможности и совершенствуя структурные свойства организма. Систематическое выполнение упражнений ведет к повышению работоспособности клеток коры головного мозга и их устойчивости к сильным раздражителям; ускоряет аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем, вовлекая в работу ранее бездействовавшие нервные механизмы; обеспечивает более быстрое формирование положительных условных рефлексов; повышает интенсивность и концентрацию внимания и мышления, улучшает память [7].

В силу отмеченного выше влияния функциональной активности двигательной системы на деятельность мозга и повышение его работоспособности, а также рассматривая движение как инструмент познания ребенком окружающего мира можно рассматривать как способ установления свойств предметов (явлений) и особенностей их взаимодействия, результат отражения субъектом отношения ко всему, в том числе и бережливому отношению к своему здоровью.

Позитивное влияние физических упражнений, обладающих тренирующим воздействием на организм за счет физической нагрузки при выполнении различных видов двигательных действий (перемещений в виде ходьбы, бега, преодоления предметных препятствий, плавания, передвижений на коньках, лыжах, велосипеде и т.п., а также в виде разнообразных гимнастических упражнений: висов, наклонов, статических и динамических напряжений различных мышечных групп), оказанное на организм ребенка с особенностями развития, имеет место лишь тогда, когда физическому упражнению придаются оптимальные формы.

Так же оно целесообразно, когда педагогически оправданные с позиции физического образования, и когда вызываемый им уровень функциональной активности организма соответствует объективно возможному и необходимому для эффективного физического воспитания. Напомним, что физическая нагрузка – определенная мера влияния физических упражнений на организм, это не сама работа, а ее следствие, так как величина нагрузки регулируется длительностью, интенсивностью мышечной деятельности, интервалами отдыха (продолжительностью и характером). Она рассматривается как дополнительная нагрузка, по сравнению с состоянием покоя, степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнения (или упражнений), а также степень переносимых при этом трудностей организмом занимающегося.

Таким образом, здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций для здоровья, и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

### Литература

1. Бондаренко М.П. Оплата труда спортсменов и тренеров в Российской Федерации // Уровень жизни населения регионов России. – 2012. – № 5. – С. 112–115.
2. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 1 (3). – С. 173–177.
3. Бондаренко М.П. Рынок труда и рынок образовательных услуг в области физкультуры и спорта // Российское предпринимательство. – 2012. – № 22 (220). – С. 153–158.
4. Бондаренко М.П., Колесникова Д.В., Маврин С.В. Внедрение информационных технологий в деятельность спортивного клуба // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 2 (16). – С. 78–82.
5. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.
6. Палий С. Организационно-педагогические условия валеологизации педагогического процесса в образовательной школе: дис. ... канд. наук. – Калининград, 1993. – 193 с.
7. Фролова Н.Д., Чирвина Н.В., Осетрова Л.С. Здоровьеформирующие технологии физического воспитания: учебное пособие. – Краснодар, 2014. – 200 с.
8. Bondarenko M.P. Assessment of the motivation factors for professional sport activity // Middle East Journal of Scientific Research. – 2013. – Т. 14, № 9. – С. 1221-1225.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕНИРУЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Финогенова Н.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

**Решетов Д.В.**

**Волгоградский политехнический колледж им. Вернадского**

В статье рассматриваются возможности использования различных групп подвижных игр в старшем дошкольном возрасте для увеличения тренирующего эффекта занятий по физической культуре. Показаны результаты исследований увеличения частоты использования подвижных игр с элементами спортивных игр в зависимости от возрастных особенностей детей. Представлены (для сравнения) показатели двигательной подготовленности детей в зависимости от характера использования подвижных игр.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, подвижные игры, тренирующая направленность, двигательная подготовленность.

## THE STUDY OF TRAINING EFFECT OF ACTIVE GAMES FOR PRESCHOOLERS AT GYM CLASSES

**Finogenova N. V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

**Rechetov D.V.**

**V.I. Vernadsky Volgograd Polytechnic College**

The article deals with the benefits of using various preschool active games to increase the training effect of gym classes. The results of the study showed that the frequency of using physical activities with game-oriented sports depends on children's age. The indices of preschoolers' motor development depending on the aims of physical activities are presented (for comparison).

**Keywords:** preschoolers, active games, training effect, motor readiness.

Дошкольный возраст важный этап в развитии человека. Именно в детстве формируются основы здоровья и полноценного физического развития. Поэтому повышенная потребность детей в двигательной активности вполне оправдана, так как является обязательным условием для нормального развития и функционирования растущего организма.

Игра не просто ведущий вид деятельности дошкольников, но и условие их разностороннего развития, а подвижные игры, помимо этого, решают еще и задачи укрепления и сохранения здоровья, так как в основе их лежат двигательных действия.

Подвижные игры в дошкольных образовательных учреждениях используются с раннего дошкольного возраста. Сюжетные подвижные игры используются на протяжении всего дошкольного возраста. В раннем и младшем дошкольном возрасте их включают в содержание занятия по физической культуре в 80% случаев, в среднем – в 60%, старшем – в 10%.

Игры этого вида строятся на основе знаний о явлениях природы, повадках животных и птиц, опыта детей, а также имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни или профессиях. Сюжет игры и правила обуславливают характер движений играющих. Движения носят имитационный характер.

Также с младшего дошкольного возраста в содержание двигательной деятельности включаются бессюжетные подвижные игры типа ловишек и перебежек. Они не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными подвижными играми наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большей самостоятельности, чем сюжетные игры.

Бессюжетные подвижные игры в младшем дошкольном возрасте используются преимущественно как игровые задания специально подобранные для закрепления техники двигательных действий или создания представления детей о пространственных характеристиках спортивной площадки или зала. Они включаются в содержание занятий по физической культуре в 20% случаев.

В среднем и старшем дошкольном возрасте бессюжетные игры используются значительно шире: в средней группе – 30% случаев, в старшей и подготовительной группе – до 40%.

Эти игры основаны на простых движениях, чаще всего это бег в сочетании с ловлей и прятаньем. Постепенно игры усложняются более сложными заданиями, например, наличием спортивного инвентаря. Это такие игры, как, например, «Кегли», «Серсо», «Кольцеброс», «Бабки» и другие. В них играющие дети выполняют более сложные движения: метание, бросание и ловля или перекатывание мечей, шаров, колец и участвуют в индивидуальных состязаниях.

Подвижные игры с элементами соревнования доступны детям старшего возраста, в младших группах их не проводят. В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Элементы соревнования побуждают детей к большей активности, к проявлению различных волевых и двигательных способностей. В содержании занятий по физической культуре они включаются в 40% случаев.

К сложным играм относятся спортивные игры. В дошкольном возрасте используются элементы этих игр, и дети играют в них по упрощенным правилам. Подвижные игры с элементами спортивных игр требуют значительной двигательной подготовленности играющих и характеризуются наличием борьбы играющих за победу своей команды или за личное первенство. Они отличаются от подвижных технической сложностью, а также устойчивостью специально организованных условий и правил. Такие игры включаются в содержание занятий по физической культуре в дошкольных учреждениях только со старшего дошкольного возраста (старшая и подготовительная группы) лишь в 10% случаев, имея направленность – совершенствование техники владения детей спортивными предметами.

Оздоровительный и развивающий эффект от использования подвижных игр неразрывно связан с физической нагрузкой, характер воздействия которой на организм зависит, прежде всего, от вида и интенсивности упражнений. Физическая нагрузка в каждом конкретном случае должна быть оптимальной: недостаточная – неэффективна, чрезмерная – наносит вред организму.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста используются различные группы подвижных игр. Это и сюжетно-ролевые игры, и подвижные игры с правилами без сюжета, и подвижные игры, строящиеся на основе элементов спортивных игр. Все они включаются в различные формы работы по физическому воспитанию дошкольного учреждения, в том числе и занятия по физической культуре. В этой связи мы полагаем, что развивающий характер занятий по физической культуре в детском саду зависит не только от подбора двигательных заданий, но и от характера нагрузки в подвижных играх. Поэтому игровой материал для занятий по физической культуре в дошкольном возрасте должен подбираться и с учетом интенсивности подвижных игр.

Реакцию организма детей старшего дошкольного возраста на различные по интенсивности подвижные игры определяли с помощью пульсометрии – определения частоты сердечных сокращений после выполнения двигательных заданий. Данный показатель измерялся в покое, после выполнения в подготовительной части занятия по физической культуре общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры и в заключительной части (таблица 1).

Занятия по физической культуре с включением в них подвижных игр с правилами используют для закрепления техники выполнения основных движений и развития физических качеств. Они близки к сюжетным играм по содержанию, но не содержат образов и требуют проявления значительной быстроты и ловкости движений.



**Таблица 1**

**Анализ показателей частоты сердечных сокращений у детей 5–6 лет  
в различных видах занятий по физической культуре**

Части занятия по физической культуре	Статистические показатели		
	Занятие с использованием подвижных игр с правилами (n =20)	Занятие с использованием игр сюжетно-ролевой направленности (n =20)	Занятие с использованием элементов спортивных игр (n=20)
До занятия	83,5 ± 3,5	82,12,9	83,7 ± 3,3
	t=0,30		t <sub>1</sub> =0,08
После подг. части	95,4 ± 3,4	98,2 ± 2,9	100,4 ± 4,6
	t=0,63		t <sub>2</sub> =2,87**
После О.Р.У.	102,1 ± 4,8	123,1 ± 4,3	122,8 ± 3,3
	t=3,28**		t <sub>1</sub> = 3,55***
После осн. движений	115,7 ± 5,2	130,5 ± 3,1	140,6 ± 5,2
	t= 2,44*		t <sub>1</sub> =3,35**
После подв. игры	138,3 ± 3,9	142,3 ± 3,1	157,4 ± 4,4
	t=0,81		t <sub>1</sub> =3,29**
В закл. части	90,8 ± 2,8	87,3 ± 3,6	105,2 ± 5,5
	t=0,77		t <sub>1</sub> =2,38*

*Примечание: t – достоверность различий между занятием с использованием подвижных игр с правилами и занятием с использованием подвижных игр сюжетно-ролевой направленности; t<sub>1</sub> – достоверность различий между занятием с использованием подвижных игр с правилами и занятием с использованием элементов спортивных игр; \* - достоверность различий при P < 0,05 (tкр. ≥ 1,9); \*\* - достоверность различий при P < 0,01 (tкр. ≥ 2,7); \*\*\* - достоверность различий при P < 0,001 (tкр. ≥ 3,4)*

Основу занятий с использованием сюжетно-ролевых игр составляет целостная игровая ситуация, объединяющая действия единым игровым сюжетом, отражающим окружающий мир ребенка. Игра на таком занятии не выходит из канвы сюжета всего занятия. Дети без затруднений и дополнительных объяснений переходят от одного вида движений к другому, что способствует значительному увеличению показателей развития двигательных способностей.

Занятия по физической культуре с использованием элементов спортивных игр способствуют не только обучению детей элементам спортивных игр, но и создают ситуации для их демонстрации в условиях значительных физических и психических нагрузок.

При этом, как можно видеть в таблице 1, все показатели частоты сердечных сокращений находятся в пределах нормы, рекомендуемой специалистами для детей дошкольного возраста (А.С. Солодков, 2015). Занятия с использованием элементов спортивных игр оказывают еще и полноценное тренирующее воздействие, что, по мнению С.Ю. Максимовой, Е.П. Прописновой, Н.И. Иванась (2015) и Н.А. Фоминой, Е.В. Адровой (2012), необходимо для расширения функциональных возможностей организма и повышению работоспособности дошкольников.

Эффективность использования различных видов подвижных игр в практике физического воспитания детей дошкольного возраста оценивалась по показателям двигательной подготовленности дошкольников после окончания педагогического эксперимента. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Сравнение показателей двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста в ходе эксперимента (n =24)**

Показатели	Результаты исследования	
	$\bar{X} \pm m$	T расч.
Бег 10 м с хода, с	$\frac{2,80 \pm 0,10}{2,60 \pm 0,10}$	1,42 (P>0,05)
Челночный бег 3x5 м, с	$\frac{7,10 \pm 0,20}{6,20 \pm 0,080}$	4,20 (p< 0,001)
Прыжок в длину с места, см	$\frac{110,70 \pm 2,30}{116,75 \pm 2,20}$	1,88 (p>0,05)
Метание малого мяча, см	$\frac{773,04 \pm 21,30}{872,04 \pm 25,60}$	2,99 (p< 0,01)

*Примечание: в числителе представлены результаты детей, в содержание занятий по физической культуре включались подвижные игры с правилами; в знаменателе – подвижные игры с элементами спорта*

Значительно и статистически достоверно различаются результаты в тестах, характеризующих развитие координационных способностей (челночный бег 3x5м) и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) детей. В содержание занятий по физической культуре у тестируемых детей были включены подвижные игры с элементами спортивных игр. Такие игры требовали от детей проявления двигательных способностей, причем в постоянно меняющихся условиях и при наличии конкуренции противника.

Таким образом, анализ полученных результатов исследования указывает на целесообразность использования в дошкольном возрасте подвижных игр с элементами спортивных игр. Освоение отдельных элементов технических приемов в спортивных играх и применение их в подвижных играх формирует у дошкольников интерес к занятиям физической культурой, потребность к самостоятельным занятиям, удовлетворяет биологическую потребность в движениях.

### Литература

1. Адрова Е.В., Фомина Н.А. Интегрированное решение общеразвивающих, оздоровительных и учебно-тренировочных задач в процессе музыкально-двигательной подготовки девочек 6–7 лет на начальном этапе занятий художественной гимнастикой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12 (94). – С. 7–11.
2. Максимова С.Ю., Прописнова Е.П., Иванась Н.И. Методика коррекции и развития двигательных навыков у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – С. 113–118.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. – М.: Спорт, 2015. – 620 с.

## **КИБЕРСПОРТ: ОТ ПРОСТОГО УВЛЕЧЕНИЯ – К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ВИДУ СПОРТА**

**Широбакина Е.А.**

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

В данной статье кратко рассмотрен процесс перехода киберспорта из разряда простого онлайн увлечения к профессиональному виду соревновательного онлайн спорта. Выделены факторы, которые, по мнению автора, стали основными предпосылками становления киберспорта как профессионального вида спорта. Показано, что киберспорт в последнее время охватывает все большее количество людей разного возраста по всему миру, а также играет важную роль в развитии студенческого спорта.

**Ключевые слова:** спорт, киберспорт, компьютерные игры, онлайн-игры, гейминг, виды спорта, интернет спорт

## **CYBER SPORT: FROM JUST A HOBBY TO A PROFESSIONAL SPORT**

**Shirobakina E.A.**

### **Volgograd State Physical Education Academy**

The process of e-sports transition from just an online hobby to the professional competitive online sport is briefly reviewed in the article. The author distinguished the factors which were the main prerequisites for the development of e-sports as a professional sport. It was shown that currently e-sports not only attracts lots of people of all ages around the world, but also plays an important part in the development of university sport.

**Keywords:** sport, cyber sport, computer games, online-games, video gaming, sports, electronic sports.

**Введение.** В новом цифровом веке появляются все новые направления человеческой деятельности, развитие и появление новых видов спорта не является исключением. Одним из эффектов развития вездесущего онлайн стало развитие различных видов электронных соревнований и состязаний, которые, в свою очередь, переняли все лучшие черты физического и интеллектуального видов спорта, получив в итоге сингулярность под названием – «киберспорт».

В настоящее время киберспорт является одним из видов игровых соревнований в виртуальном пространстве, которое создается при помощи современных компьютерных технологий. В качестве основы киберспортивной дисциплины выступает популярная компьютерная игра, имеющая большое количество играющих и развитое сообщество. Сегодняшняя актуальность киберспорта подтверждена не только наличием соревновательной среды и развитого онлайн-сообщества [2; 3], но и признания киберспорта на государственном уровне. Приказ Министерства спорта России от 29.04.2016 расширил список видов спорта, добавив в него «компьютерный спорт» (киберспорт) (номер-код вида спорта 1240002411M) [1].

Соревнования по киберспорту проходят по всему миру. В России находится немало организаций, которые занимаются проведением множества игровых турниров различных уровней, среди них есть несколько киберспортивных центров довольно больших для проведения турниров: Москва, Челябинск, Самара, Казань. В октябре 2016 года в Москве организация ESforce (инвестором является холдинг USM А.Усманова) планирует открытие крупнейшего в мире киберстадиона. Его площадь

составит 5 тыс. кв. м, а стоимость превысит \$5 млн. Для сравнения: в США две самые большие киберплощадки Esports Arena и MLG.tv Columbus Arena имеют площади около 1,4 тыс. кв. м и 1,3 тыс. кв. м, соответственно. В российское сообщество осенью 2015 года холдинг USM уже вложил около \$100 млн для строительства киберспортивных арен, организации новых турниров и развертывания медийных каналов для их освещения. По мнению экспертов SuperData Research, в 2015 году объем рынка киберспорта составил \$612 млн (по мнению аналитиков к 2018 году он достигнет \$1,9 млрд), общий объем призовых фондов – примерно, \$42 млн, при этом аудитория компьютерных состязаний уже превысила 130 млн человек и их количество увеличивается с каждым годом.

**Методика исследования.** Теоретический анализ основных тематических ресурсов на тему киберспорта, изучение исторических данных и возможностей дальнейшего формирования киберспортивных дисциплин, перспективы киберспорта как актуального направления в развитии студенческого спорта.

**Результаты и их обсуждения.** Специалисты пока не могут прийти к единому мнению: считать настоящим видом спорта киберспорт или нет. По мнению сторонников в киберспорте при проведении соревнований спортсмен имеет психологическую установку на достижение цели и возможность реализовать себя в жизни. Противники же, в свою очередь, отрицательно воспринимают отсутствие физических нагрузок в киберспорте, забывая о том, что здесь, как и в шахматах, главной является интеллектуальная составляющая. Помимо этого, каждый профессиональный киберспортсмен, чтобы выдерживать большое напряжение при проведении состязаний, обязательно занимается физической подготовкой.

В результате проведенного исследования были сформулированы факторы, которые по-нашему мнению, стали основными предпосылками к становлению киберспорта как профессионального вида спорта. Среди них можно выделить два основных направления:

- 1) *классические* (идентичные для любого другого вида спорта);
- 2) *электронные* (применимые исключительно в контексте киберспорта).

К *классическим* относятся следующие факторы:

1. Сформированность развитого сообщества данного вида спорта – поскольку именно этот фактор определяет, будет ли спорт популярен.
2. Наличие четких правил, принципов и традиций – без этих составляющих признать спорт как самостоятельный вид невозможно.
3. Присутствие соревновательного фактора – противостояние игроков по определенным правилам.
4. Регулярное проведение турниров и соревнований различных уровней.
5. Финансовая поддержка со стороны проведения турниров и соревнований.
6. Ведение и анализ статистики по спортивным играм.

К *электронным* факторам можно отнести следующие:

1. Действующая модель «равных возможностей» – это означает отсутствие каких-либо особых преимуществ (значительных или незначительных) вне зависимости от того вкладывал ли игрок средства в игру (донат) или нет.
2. Возможность проведения интернет трансляций для большого количества пользователей внутри игрового клиента (GameTV).
3. Возможно просмотра онлайн или в записи любой из игр от лица любого из участников игры или в роли стороннего наблюдателя.

Киберспорт является интеллектуальным видом спорта, при этом его отличительной особенностью выступает сочетание в себе элементов как физического (реак-

ция, внимательность и др.), так и интеллектуального (стратегия, тактика, особенности игровой механики спорта и др.) игровых видов спорта.

Компьютерный спорт активно развивается в образовательных организациях различных стран мира, в том числе и в России:

- университет Чан-Ан (Южная Корея) включает в учебную программу дисциплины по киберспорту;

- в университете Роберта Морриса (США) компьютерная игра League of Legends, официально признанная в США видом спорта, развивается наряду с другими спортивными дисциплинами;

- в одной из средних школ (Норвегия) киберспорт стал частью образовательной программы;

- в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодёжи и туризма на базе кафедры «Теория и методика компьютерного спорта (киберспорта)» открылась специализация «Теория и методика интеллектуальных видов спорта (киберспорта)» в рамках направления «Физическая культура» с 2014 г.;

- киберспорт входит в программу школьной спортивной лиги по интеллектуальным видам спорта г. Москвы с 2013 г.;

- среди московских вузов регулярно проводится студенческое первенство по компьютерному спорту с 2013 г.;

- высшие учебные заведения нашей страны начинают вводить занятия по киберспорту. Так, специалисты Уральского педагогического университета (г. Екатеринбург) считают, что киберспорт является актуальным направлением в развитии студенческого спорта, позволяющим не только занять свободное время студентов, так как они в виртуальном мире реализуют свои мысли, но и позволяют развивать логику, повышать уровень коммуникабельности, умение работать в команде.

В России официально существует Федерация Компьютерного спорта. Ее основной задачей является создание сборной России для выступления на ежегодных главных соревнованиях, а главной целью – укрепление Российских «спортсменов» на киберсцене, завоевание первенства, воспитание патриотизма.

Россия одной из первых в мире признала киберспорт в качестве официального вида спорта в марте 2004 г., но он был исключен из Всероссийского реестра видов спорта из-за недостаточного развития в субъектах РФ и отсутствия Всероссийского физкультурно-спортивного объединения. В настоящее время федеральным органом исполнительной власти в области ФКиС включен компьютерный спорт в перечень видов спорта, в том числе и для введения в государственные программы физического воспитания населения.

Киберспорт пока не имеет мирового признания, тем не менее, его уже признали в качестве официального вида спорта следующие страны:

- Малайзия;
- Филиппины;
- Южная Корея;
- Китай;
- Россия;
- Франция.

Швеция и Великобритания выразили заинтересованность в признании киберспорта спортом.

Киберспорт, как легкая атлетика, объединяет множество дисциплин. Наиболее популярными сейчас киберспортивными дисциплинами являются – League Of Legends (разработчик Riot Games), Dota 2 (Valve), Counter Strike: Global Offensive (Valve). Офи-

циальная поддержка крупных игроков рынка киберспортивных игр только еще сильнее укрепляет позиции данного вида спорта, при этом каждая компания, издающая онлайн-игры, работает со своей собственной аудиторией, не распыляясь на прочие «дисциплины».

**Заключение.** Однозначно можно сказать, что киберспорт в своем развитии прошел стадию самодостаточности, необходимую для его признания как серьезного соревновательного вида спорта. Возможности киберспорта и новых киберспортивных дисциплин открывают значительные перспективы для новых талантов, новые возможности для самореализации и новые высоты для их достижения. Уже сейчас идет процесс включения киберспорта в список Олимпийских видов спорта, что только еще сильнее укрепит позиции электронных видов спорта на международном уровне.

### Литература

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений ...» (Зарегистрирован в Минюсте России 03.06.2016 № 42407) [Электронный ресурс] // [pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru): Официальный интернет-портал правовой информации.

2. Горбачева О.А., Соломченко М.А., Бойко В.В. Применение компьютерных методов обучения для студентов факультетов физической культуры и спорта // Успехи современной науки и образования. – 2016. – №2. – Том 2. – С. 117–122.

3. Киберспорт – Википедия [Электронный ресурс] // [wikipedia.org](http://wikipedia.org): Официальный сайт интернет энциклопедии «Википедия». URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Киберспорт> (дата обращения: 01.09.2016).

3. Федерация Компьютерного Спорта России [Электронный ресурс] // [resp.su](http://resp.su): Официальный сайт Russia e-Sport Portal. URL: <http://resp.su> (дата обращения: 01.09.2016).

4. CIS | ESL Play [Электронный ресурс] // [eslgaming.com](http://eslgaming.com): Официальный сайт Electronic Sports League Europe (ESL EU). URL: <http://play.eslgaming.com/cis> (дата обращения: 01.09.2016).

5. Cybersport ([cyber.sport.ru](http://cyber.sport.ru)) [Электронный ресурс] // [sports.ru](http://sports.ru): Портал новостей. – SPORT.RU. URL: <http://cyber.sports.ru/> (дата обращения: 01.09.2016).

# **ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ**

**Прописнова Е.П.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

**Устинова С.Н., Власова В.А.**

**МОУ Центр развития ребёнка № 6, Волгограда**

В статье авторы рассматривают вопросы психолого-педагогического аспекта физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи, раскрывают содержание коррекционной работы с данной категорией детей, а также описывают методы, средства и формы коррекционно-развивающих занятий.

**Ключевые слова:** дети старшего возраста с общим недоразвитием речи, физическое воспитание, развитие двигательной сферы.

## **FEATURES OF PSYCHO-PEDAGOGICAL ASPECT OF PHYSICAL EDUCATION IN CHILDREN AGED 5 TO 7 WITH SPEECH AND LANGUAGE DELAYS**

**Propisnova E.P.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

**Ustinova S.N., Vlasova V.A.**

**Child Development Center № 6, Volgograd**

In the article the authors consider psycho-pedagogical aspect of physical education in children aged 5 to 7 with speech and language delays. The content of corrective activities for these children is given. The methods, means and forms of remedial and developing classes are described.

**Keywords:** children aged 5 to 7 with speech and language delays, physical education, motor development.

Особенности психолого-педагогического аспекта физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи обосновывается особым значением эмоционально-личностного аспекта развития, играющего важную роль в становлении физического и психологического здоровья.

Концепция заключается в том, что формирование эмоционально-двигательной сферы определяется не только выразительными действиями, но и тем, как формируется чувственная сфера. Подтверждением этого являются слова С.Л. Рубинштейна: «Выразительное движение (или действие) не только выражает уже сформированное переживание, но и само, включаясь, формирует его, также как, формируя свою мысль, мы тем самым формируем наше чувство, выражая его» [6; 7].

«Выразительные движения – одна из актуальных линий развития ребёнка» (А.В. Запорожец, Я.З. Неверович, А.М. Дьяченко). К. Изард писал: «Эмоции энергетизируют и организуют восприятие, мышление и действие» [2].

Л.С. Выготский и А.В. Запорожец справедливо указывали на то, что только согласованное функционирование эмоциональной и интеллектуальной систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов деятельности.

У детей с отставаниями в речевом развитии могут наблюдаться нарушения психомоторного поведения, которые выражаются в психомоторном беспокойстве или психомоторной заторможенности. У детей с общим недоразвитием речи наряду с отставаниями в развитии познавательной сферы (а речевое развитие тесно связано с умственной деятельностью также страдает память, внимание), с опозданием происходит и формирование различных характерных проявлений развития эмоционально-двигательной сферы.

У таких детей нарушено развитие координационных и ориентировочных способностей, недостаточна экспрессивность и выразительность движений, наблюдается неразвитость моторики, замедленность реакций, невыразительность движений. Отмечается нестабильность эмоций (тревожность, обидчивость, пассивность, агрессивность и т.п.); отсутствие экспрессии в мимике; бедность эмоционально-мимического выражения; скованность; неловкость; неумение правильно выразить свои чувства.

Неразвитость выразительной моторики, неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей с общим недоразвитием речи со своими сверстниками.

Поэтому первостепенной задачей в работе с данной категорией детей является формирование выразительных движений, что оптимально улучшает успехи ребёнка в реальном плане его развития.

Процессу физического воспитания, решающему оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в коррекционно-развивающем процессе, отводится особая роль, так как именно на занятиях по физической культуре можно комплексно осуществлять компенсацию как эмоционально-двигательной, так и интеллектуальной сферы, тем самым оказывая помощь в общепсихологическом формировании личности ребёнка.

*Так, среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности [3].*

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста [5].

Главная цель развития личности – реализация ребенком своего «Я», а также переживания себя в качестве социального индивида – успешно может решаться в процессе занятий с физическими упражнениями в детском саду.

Физические упражнения в совокупности с игровым компонентом, способствуют появлению и укреплению положительного эмоционального фона, который в свою очередь, повышает способности к обучению детей, а это влияет на их личностные черты, уменьшая проявления нежелательных и активизируя, укрепляя положительные.



*Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.*

Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков [4; 3].

Не менее важно не просто проводить занятия по здоровьесберегающим технологиям, а создавать единый процесс взаимодействия педагога и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области.

Такое слияние видов деятельности обеспечивает познание своего организма, допускает осознание у воспитанников уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, формирует предпосылки учебной деятельности, обеспечивающие социальную успешность ребенка в будущем.

*Образовательные задачи, согласно ФГОС ДО, включают приобретение опыта в двигательной деятельности, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни.*

Для характеристики двигательного режима в настоящее время все шире используется учет повседневной двигательной активности. С этой целью в режиме дня активно используются динамические паузы, организация работы со спортивным оборудованием, в том числе с использованием тренажеров и нетрадиционного спортивного оборудования [1].

Благодаря пластичности нервной системы у детей сравнительно легко формируются двигательные навыки, которые облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию. Качественно сформированные у детей дошкольного возраста двигательные навыки составляют фундамент для их последующего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладеть более сложными движениями и различными видами деятельности [6].

Следует отметить, что в игре физические, умственные, эмоциональные качества ребёнка включаются в творческий процесс. Развитие мимики, пантомимики, жестовой речи в игровом взаимодействии является одним из компонентов формирования гармоничной личности. Задачи образовательных областей решаются в разнообразных видах деятельности, при этом участники образовательного процесса должны взаимодействовать друг с другом. Важен фактор взаимодействия: инструктор по физической культуре – воспитатель – педагог-психолог.

Коррекционно-развивающие занятия направлены на эмоциональное развитие детей старшего дошкольного возраста с ОНР средствами выразительных движений и предполагают *основную цель*: создание условий для ознакомления детей с миром эмоций и способами адекватного выражения своего эмоционального состояния средствами выразительных движений.

*Основные методы обучения:* упражнения (творческого и подражательно-исполнительского характера); игры (коммуникативные; словесные, музыкальные, творческие, дидактические, подвижные, ролевые); психогимнастические этюды (выразительные движения, пантомимика, выразительная мимика); игры-беседы, импровизации, тематическое рисование (зрительное образное воображение: «рисуем в воздухе»); двигательные упражнения (функциональные; способствующие развитию межполушар-

ного взаимодействия; мышления, памяти, внимания, воображения, ориентировки, произвольности и самоконтроля, повышению стрессоустойчивости); релаксационные техники для снижения психофизического напряжения.

Позитивным моментом является использование воспитателем группы в свободное от занятий время, в качестве динамической паузы или физминутки (по рекомендации педагога-психолога) развивающих функциональных упражнений с детьми:

1) Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений (способствует восстановлению межполушарного взаимодействия, активизированию нейроэндокринного механизма, обеспечивающего адаптацию организма);

2) Гимнастика «Брейн Джим» (способствует стимуляции умственной активности, ориентировке, концентрации, повышению стрессоустойчивости).

Особую значимость в формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения, реализация физкультурно-оздоровительных проектов, которые всегда интересны детям. Они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач.

Все это помогает развивать эмоционально-личностный аспект, сохранять и укреплять физическое и психологическое здоровье дошкольников. Способствует более эффективному обучению разным способам выражения своего эмоционального состояния как вербально, так и невербально (при помощи выразительной моторики), развивает умение детей понимать эмоциональное состояние других людей, и тому, как выплеснуть свои эмоции, не причинив никому вреда.

Также реализация процесса интеграции, на наш взгляд, невозможна без взаимодействия педагогического коллектива и родителей воспитанников.

Это помощь в получении данных об особенностях развития и индивидуальных проявлений детей, повседневном наблюдении, особенностях эмоционального фона, выразительности моторики детей, получение дополнительных сведений о характере семейного воспитания, в получении дополнительных сведений о развитии и проблемах ребёнка. Участие родителей в различных мероприятиях и праздниках, проводимых дошкольным учреждением, дает большие возможности для совместной работы педагогов и родителями с детьми, обогащая тем самым содержание коррекционно-развивающего процесса.

### Литература

1. Иванась Н.И., Шептикин С.А.. Показатели психомоторики и функционального состояния у дошкольников в различные периоды учебного года // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). – С. 60–64.
2. Изард К.Е. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 1999. – 123 с.
3. Прописнова Е.П. Методика сюжетно-ролевой логоритмической гимнастики для дошкольников с общим недоразвитием речи: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2003. – 25 с.
4. Сомкова О.Н. Инновационные подходы к планированию образовательного процесса в детском саду. – М.: Просвещение, 2013. – 98 с.
5. Трубайчук Л.В. Интеграция как средство организации образовательного процесса. – М.: Практика, 2013. – 127 с.
6. Эльконин Д.Б. Детская психология. – М.: Просвещение, 1960. – 176 с.
7. Фомина Н.А., Дворкина Н.И. Физическое воспитание ребенка-дошкольника в свете современных концепций детства // Успехи современной науки и образования. – 2016. – №4. – Том 1. – С.26–32

**ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
НА КОРРЕКЦИЮ И ПРОФИЛАКТИКУ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ШКОЛЕ**

**Тоцкая Е.Н.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

**Хрищатый А.Е.**

**Волгоградская академия МВД России**

В статье рассматривается влияние средств адаптивного физического воспитания на коррекцию и профилактику нарушений осанки у дошкольников. Проблемы заболеваний опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста в период подготовки к школе очень важны, поэтому авторами было проведено теоретическое и практическое исследование, направленное на выявление и предупреждение данной патологии.

**Ключевые слова:** адаптивное физическое воспитание, методика, дети старшего дошкольного возраста, подготовка к школе, нарушения осанки.

**IMPACT OF ADAPTED PHYSICAL EDUCATION ON IMPROVING POSTURE  
AND PREVENTING POSTURAL DISORDERS IN PRESCHOOLERS IN THE  
PERIOD OF PREPARING FOR SCHOOL**

**Totskaya E.N.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

**Khrischaty A.E.**

**Volgograd Academy of the Russian Internal Affairs Ministry**

The article is devoted to the influence of the adapted physical education on improving posture and preventing postural disorders in preschoolers. The problems of the locomotor system disorders in preschoolers become very important in the period of preparing for school. The authors carried out the theoretical and practical research which was aimed at the detection and prevention of this pathology.

**Keywords:** adapted physical education, methodology, preschoolers, preparing for school, postural disorders.

Согласно статистике Минздрава России у 60% детей в период подготовки к школьному обучению отмечаются отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата. Так, более 40% детей приходят в школу с нарушениями осанки, а за годы учёбы этот % удваивается. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности [8].

Общеизвестно, что правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, способствуя рациональному использованию биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма [4; 5].

К моменту поступления в школу у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Развитию этих качеств препятствует неправильная осанка, которая неустойчива и легко нарушается под влиянием неправильного положения тела, а заболевания позвоночника являются наиболее частой причиной потери работоспособности и ухудшения качества жизни у детей данного возраста.

Количество детей с данными отклонениями за последние 30 лет увеличилось в 10 раз. В среднем, четыре ребёнка из пяти имеют нарушения осанки. Кроме того у дошкольников увеличилась частота тяжёлых форм сколиоза, интенсивно нарастают проявления дистрофических изменений опорно-двигательного аппарата, в том числе и ранний остеохондроз, что негативно сказывается на готовности ребенка к обучению в школе [6; 8].

Анализ научно-методических данных, а также изучение передового опыта ведущих специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста с нарушениями осанки, позволили выявить основные средства и методы, направленные на улучшение физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. В качестве основных средств, рекомендуемых авторами, используются: лечебная корригирующая гимнастика, детский стретчинг, фитбол-гимнастика [1; 2; 3; 7].

В этой связи актуальность проблемы поиска эффективных средств для коррекции нарушений осанки, увеличении двигательной активности как значимого фактора интеллектуального, эмоционального и физического развития ребёнка в период подготовки к школе, является несомненной.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально обосновать методику адаптивного физического воспитания, направленную на коррекцию нарушений осанки у детей 6-7 лет в период в подготовки к школе.

Для реализации цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования, выявить виды и причины нарушений осанки у детей дошкольного возраста.
2. Определить уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния детей 6-7 лет.
3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность применения методики занятий АФВ с использованием комплексов упражнений, направленных на коррекцию нарушений осанки у детей 6-7 лет в период подготовке к школе.

Для оценки функционального состояния ОДА у детей дошкольного возраста использовались методы: «Оценка динамической силовой выносливости мышц брюшного пресса»; «Определение статической силовой выносливости»; «Тест на определения гибкости»; «Самотоскопия».

Для определения физической подготовленности дошкольников применялись тесты, характеризующие основные физические качества – скорость, силовые и координационные способности.

Наиболее часто встречались такие дефекты, как: крыловидные лопатки, сутулость, поясничный гиперлордоз, плоская спина, ассиметричная установка верхнего плечевого пояса и продольное плоскостопие. Большая часть обследуемых детей имели нарушения осанки во фронтальной плоскости (грудной отдел).

*Целью разработанной методики является коррекция нарушений осанки и развитие двигательных умений и навыков.*

*Задачи разработанной методики:*

1. Формирование навыков правильной осанки.

2. Коррекция имеющихся нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата.
3. Крепление «мышечного корсета».
4. Профилактика плоскостопия.
5. Развитие основных физических качеств.

*Разработанная методика включала следующие средства:* общеразвивающие упражнения с предметами и без; упражнения фитбол-гимнастики; упражнения детского игрового стретчинга; комплексы корригирующей гимнастики, которые оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы.

Занятия проводились в форме урока ФК, три раза в неделю продолжительностью 30 минут и по разработанной методике были распределены в недельном цикле следующим образом: первое занятие с использованием средств детского стретчинга, второе занятие с использованием фитбол-гимнастики, а третье занятие с применением средств корригирующей гимнастики.

На занятиях АФВ у детей дошкольного возраста использовались следующие методы организации занятия:

- развития физических качеств: мышечная сила, скоростные качества, гибкость, выносливость, ловкость (равномерный, повторный, соревновательный методы);
- взаимодействия педагога и занимающихся: групповые занятия;
- педагогического воздействия: метод упражнения, метод педагогической оценки, метод убеждения [21].

*Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.*

Применение упражнений для развития мышц брюшного пресса, боковых мышц туловища, укрепления мышц спины, выработки навыков равновесия и правильной осанки, увеличения подвижности позвоночника способствовало положительной динамике результатов в тестах, характеризующих функциональное состояние позвоночника детей, занимающихся в экспериментальной группе (таблица 1).

**Таблица 1**

**Динамика показателей функционального состояния позвоночника у детей 6-7 лет**

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Прирост %
	Начальные данные	Конечные данные	Начальные данные	Конечные данные	
1. Статическая выносливость мышц шеи, сек	16,66 ± 1,44	25,93 ± 0,86**	16,4 ± 2,01	19,2 ± 2,3**	55,4/17
2. Статическая выносливость мышц живота, сек	15,36 ± 1,15	24,8 ± 0,57**	15,4 ± 1,44	20,6 ± 0,68**	61/33
3. Статическая выносливость мышц спины, сек	16,06 ± 1,2	22,8 ± 0,93**	15,9 ± 1,23	18,5 ± 0,75**	42,5/16
4. Подвижность позвоночника (гибкость), см	2,6 ± 0,12	4,3 ± 0,17*	2,5 ± 0,13	3,2 ± 0,14*	65/28
5. Динамическая выносливость мышц живота, кол-во раз	10,3 ± 1,12	15,6 ± 1,35**	10,7 ± 1,16	12,9 ± 1,24**	51/20

*Достоверность различий при  $p \leq 0,01$  \*, при  $p \leq 0,05$  \*\**

**Выводы:**

1. В процессе исследований было выявлено, что по основным показателям, характеризующим функциональное состояние позвоночника, наблюдаются отклонения от нормы и, как следствие, слабость «мышечного корсета», формирующего правильную осанку. Изучая физическую подготовленность данного контингента, наблюдаются низкие результаты в тестах, оценивающих скоростные и скоростно-силовые показатели, а также гибкость.

2. На основании полученных данных была разработана методика адаптивного физического воспитания с использованием комплексов упражнений детского игрового стретчинга, фитбол-гимнастики, корригирующей гимнастики, направленных на коррекцию нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста.

3. Эффективность разработанной методики подтверждается динамикой полученных в ходе эксперимента результатов. В тестах, характеризующих функциональное состояние позвоночника результаты в экспериментальной группе по всем показателям имелись достоверные значимые приросты ( $p \leq 0,05$ ). Так, в тесте, оценивающем статическую выносливость мышц шеи, результаты изменились на 55,4%, в тесте, определяющем статическую выносливость мышц живота, прирост составил 61%, в тесте на гибкость прирост – 65%.

Отмечается положительная динамика уровня физической подготовленности в экспериментальной группе. Наибольшие приросты результатов наблюдаются по показателям, оценивающим скоростно-силовые и координационные способности.

Применение указанных средств способствует коррекции имеющихся нарушений, повышению уровня физического развития и физической подготовленности у дошкольников в период подготовки к школе.

Таким образом, была подтверждена выдвинутая гипотеза, что любые изменения в осанке представляют большую опасность, если они не выявлены на ранней стадии и не приняты меры по их профилактике и коррекции. Были исследованы следующие факторы, приводящие к нарушению осанки:

- низкий уровень двигательной активности дошкольников;
- распространенность нарушений осанки различной формы;
- физкультурно-спортивная активность дошкольников требует значительной коррекции.

Все факторы риска, перечисленные в работе, представляют большую опасность, если они не выявлены своевременно и не приняты меры для их устранения. В таких случаях они становятся той почвой, на которой возникают более стойкие и серьезные нарушения.

Выработаны рекомендации по профилактике нарушений осанки, которые оформлены в виде санитарных листов, размещенных в ДОУ.

**Литература**

1. Бояршинова В.Н. Организация и результаты применения корригирующей гимнастики и массажа у детей с нарушениями осанки и сколиозом 1-й степени // Вестник спортивной медицины России. – М., 1997. – № 2 (15). – С. 69.
2. Веселовская С.В. Фитбол тренинг: пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2003. – 137 с.
3. Жданкина, Н.В. Корригирующая гимнастика в профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста: методические указания. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 86 с.

4. Кибраева З.Ю. Предупреждение развития приобретенной патологии опорно-двигательного аппарата у дошкольников // Молодой ученый. – 2013. – № 1. – С. 391–393.
5. Котешева И.А. Нарушение осанки. Лечение и профилактика. – М.: Эксмо, 2004. – 208 с.
6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001. – 166 с.
7. Сквознова Т.М. Гимнастические упражнения с мячами // ЛФК и массаж. – 2007. – № 10 (46). – С. 23–29.
8. Черная Н.Л. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 160 с.

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОЛИЧЕСТВЕННОЙ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Богачев А.Н., Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Абдрахманова И.В.,  
Абдрахманов Д.Л.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье обоснована диагностическая эффективность показателей количественной оценки функциональных резервов организма подростков с различным уровнем здоровья и двигательной активности, а также разработаны критерии для прогностической оценки компенсаторных возможностей организма детей среднего школьного возраста в процессе их физического воспитания.

**Ключевые слова:** диагностическая эффективность, функциональные резервы, подростки, физическое воспитание, здоровье.

## DIAGNOSTIC EFFICIENCY OF QUANTITATIVE EVALUATION INDICATORS OF TEENAGERS' FUNCTIONAL RESERVES IN THE PROCESS OF THEIR PHYSICAL EDUCATION

Bogachev A.N., Bakulin V.S., Gretskaya I.B., Bogomolova M.M., Abdrakhmanova I.V.,  
Abdrakhmanov D.L.

Volgograd State Physical Education Academy

In the article the diagnostic efficiency of quantitative evaluation indicators of functional reserves of teenagers having different levels of health and physical activity are justified. Criteria for the prognostic evaluation of compensatory possibilities of middle school students in the process of their physical education were developed.

**Keywords:** diagnostic efficiency, functional reserves, teenagers, physical education, health.

**Введение.** В сложной системе факторов, влияющих на состояние функциональных резервов организма подростков, существенную роль играет не только состояние здоровья, но и уровень двигательной активности, а, соответственно, их физическая подготовленность. При этом проблема улучшения состояния здоровья детей подросткового возраста с помощью комплексного использования различных средств физической культуры требует выявления информативных показателей, оценивающих оздоровительный эффект занятий [1]. Адекватная диагностика компенсаторных возможностей организма подростков при проведении врачебно-педагогического контроля в процессе физического воспитания детей с различным уровнем здоровья позволит оптимизировать физические нагрузки детей, диагностировать преморбидные состояния, а в случае



необходимости провести их коррекцию путем перевода ребенка в подготовительную или специальную медицинскую группу [2].

В работах Н.М. Амосова, И.А. Аршавского, Г.Л. Апанасенко предлагается определять «количество здоровья» физиологическими резервами организма, т.е. максимальной производительностью органов и систем при сохранении качественных пределов их функций в ответ на физическую нагрузку или другое стрессорное воздействие. В связи с этим наиболее часто в качестве диагностического критерия в оценке эффективности здоровьесберегающих технологий используют показатели деятельности сердечно-сосудистой системы, как ведущего звена, лимитирующего физическую работоспособность. Учитывая, что в структуре заболеваемости детей среднего школьного возраста кроме сердечно-сосудистой патологии также достаточно часто встречаются заболевания дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата, важным аспектом врачебно-педагогического контроля подростков в процессе их физического воспитания является подбор наиболее информативных тестов и показателей для оценки функционального состояния этих органов и систем [3; 4].

В настоящее время в литературе отсутствует доказательная база, подтверждающая информативность и прогностическую значимость этих показателей, а также обоснование эффективности их применения при проведении врачебно-педагогического контроля в процессе физического воспитания как здоровых подростков, так и детей с отклонениями в состоянии здоровья.

**Цель работы:** изучить диагностическую информативность показателей, оценивающих состояние функциональных резервов организма подростков с различным уровнем здоровья, и дать физиологическое обоснование эффективности их применения в процессе физического воспитания.

**Материалы и методы исследования.** Оценка функциональных резервов организма подростков осуществлялась по соматометрическим показателям; вегетативному статусу (индекс Кердо); базовым показателям системы дыхания; центральной кардиогемодинамики; расчетным показателям кардиогемодинамики; показателям опорно-амортизационной функции спины; показателям физической подготовленности. Для оценки диагностической эффективности изучаемых показателей рассчитывались их чувствительность, специфичность и индекс диагностической эффективности.

Под наблюдением находилось 545 подростков в возрасте от 12 до 15 лет. Контрольную группу составили 87 школьников без отклонений в состоянии здоровья и ограничений двигательной активности, занимающихся физической культурой в основной группе по программе средней школы (режим высокой двигательной активности). Остальные подростки имели отклонения в функционировании сердечно-сосудистой (123 чел.) и респираторной системы (112 чел.), а также желудочно-кишечного тракта (107 чел.) и опорно-двигательного аппарата (116 чел.).

По режиму двигательной активности дети с отклонениями в состоянии здоровья были разделены на две группы. Одну группу составили 246 школьников, которые по состоянию здоровья занимались физической культурой по программе подготовительной медицинской группы средней образовательной школы (режим средней двигательной активности). В другую группу вошли 212 подростков со значительными ограничениями двигательной активности, которые занимались физической культурой по программе специальной медицинской группы. Методика этих занятий основывалась на лечебной гимнастике и включала специальные и вспомогательные упражнения, направленные на нормализацию нарушенных функций или повышение компенсаторных возможностей (режим низкой двигательной активности).

Адекватный набор методов математического анализа полученных результатов, проведенный на персональном компьютере, включал программы: вариационного, аль-

тернативного, факторного и корреляционного анализа, а также математического моделирования.

**Результаты исследования.** Для оценки информативности изучаемых методов и показателей кроме их чувствительности, специфичности и диагностической эффективности определялась сопоставимость различных методов при разделении обследуемых школьников на группы по состоянию здоровья. В процессе сравнительного анализа изучаемых показателей группу частичного несоответствия составили 73,4% обследуемых, группу полного несоответствия – 26,6%, случаев полного соответствия выявлено не было. Таким образом, доминирование случаев полного и частичного несоответствия результатов разделения обследуемых на группы здоровья не позволяет с полной уверенностью утверждать об их сопоставимости в процессе количественной оценки состояния функциональных резервов организма подростков. Полученные результаты подтвердили необходимость оценки диагностической эффективности изучаемых показателей относительно результативности занятий со школьниками в подготовительной и специальной медицинской группах, а также в группе здоровых подростков с последующим формированием группы риска, то есть группы преморбидных состояний.

Из всех конституциональных показателей в подростковом возрасте наиболее информативным оказался индекс Пинье, высокая чувствительности (59%) и специфичность (от 64 до 89%) которого подтвердились существенной диагностической эффективностью (61–69%). Этот факт указывает на возможность использования индекса Пинье для динамической оценки эффективности занятий физической культурой, а также для научно обоснованного отнесения ребенка в определенные медицинские группы. Остальные изучаемые показатели (рост, масса тела, окружность грудной клетки, индекс Кетле) были недостаточно информативны. Чувствительность этих показателей не превышала 49%, специфичность и диагностический индекс колебались, соответственно, 22–50% и 15–52%, что позволяет рекомендовать их лишь для выявления конституциональных особенностей и для оценки уровня физического развития подростка.

Среди показателей, оценивающих функциональное состояние системы дыхания, наименее информативным оказался жизненный индекс, который при низкой чувствительности (38%) и диагностической эффективности (43–49%) обладал незначительно выраженной специфичностью (50–70%). Этот факт не позволяет рекомендовать жизненный индекс для оценки особенностей функционального состояния дыхательной системы школьников в процессе врачебно-педагогического контроля. Индекс Скибинского, ЖЕЛ и проба Штанге выявили низкую чувствительность (0–46%) и диагностическую эффективность (24–49%) при относительно высокой специфичности (56–96%). Этот факт ограничивает применение изучаемых показателей в донологической диагностике сдвигов состояния здоровья школьников, но позволяет использовать их для динамической оценки эффективности занятий физической культурой, направленных на оптимизацию функционального состояния внешнего дыхания. Наиболее высокую чувствительность (100%) и диагностическую эффективность (70–74%) при низкой специфичности (6–23%) выявил показатель экскурсии грудной клетки. Настоящий факт требует уточнения прогностического значения изучаемого показателя, но при этом позволяет рекомендовать его для выявления особенностей функционального состояния дыхательной системы подростков и динамической оценки оздоровительного эффекта занятий физической культурой.

Анализ информативности основных кардиогемодинамических показателей выявил различный уровень их диагностической эффективности, что требует дифференцированного подхода к их применению (таб. 1, 2).

Таблица 1

**Чувствительности и специфичности кардиогемодинамических показателей у подростков с отклонениями в состоянии здоровья**

Показатели	Чувствительность Se (%)	Специфичность, Sp (%). Отклонения в состоянии здоровья			
		ССС	ЖКТ	Дыхательная система	ОДА
ЧСС	100	32	62	35	17
САД	81	18	29	18	22
ДАД	8	52	67	52	67
СГД	8	51	65	52	56
ПДП	95	54	66	47	39
СОК	49	58	42	71	44
СИ	27	58	48	70	48
МОК	24	68	67	71	56
ИМОК	38	47	48	65	67
ОПС	35	58	71	58	67
КЭК	57	94	90	76	71
ВИК	84	71	71	76	68
ИФИ	84	32	43	35	33

Таблица 2

**Диагностическая эффективность кардиогемодинамических показателей у подростков с отклонениями в состоянии здоровья**

Показатели	Индекс диагностической эффективности (%). Отклонения в состоянии здоровья			
	ССС	ЖКТ	Дыхательная система	ОДА
ЧСС	77	86	79	73
САД	61	62	61	62
ДАД	22	29	22	27
СГД	24	32	26	24
ПДП	82	88	80	76
СОК	52	40	56	47
СИ	37	35	41	44
МОК	37	40	49	35
ИМОК	32	41	46	51
ОПС	43	48	44	46
КЭК	69	69	63	64
ВИК	80	79	82	75
ИФИ	67	70	69	62

В частности, при оценке степени напряжения в работе адаптационных механизмов и снижения резервных возможностей организма подростков наибольшую значимость проявили вегетативный индекс Кердо и коэффициент экономичности кровообращения. Тогда как динамическая характеристика ЧСС, систолическое давление и показатель двойного произведения необходимы при определении эффективности использования здоровьесберегающих технологий. Одновременно высокая диагностическая эффективность ЧСС, показателя двойного произведения и вегетативного индекса Кердо

позволяет предположить возможность использования этих показателей при прогнозировании исхода адаптации организма к различным режимам двигательной активности. В свою очередь, низкая чувствительность, специфичность и диагностическая эффективность диастолического и среднего гемодинамического давления, систолического объема крови, сердечного индекса, минутного объема и индекса минутного объема крови, а также общего периферического сопротивления существенно ограничивают возможности их использования с прогностической целью. Вместе с тем они могут использоваться в процессе врачебно-педагогического контроля с целью оценки переносимости нагрузок и необходимости установления особенностей реакций гемодинамического обеспечения.

Из показателей, характеризующих функциональное состояние спины, наименее информативным оказалось время удержания туловища в положении лежа на животе, диагностическая эффективность которого в зависимости от особенностей состояния здоровья подростков колебалась от 35% до 51%.

Остальные анализируемые показатели (число подъемов туловища в положение сед, гибкость, индекс Шаповаловой) выявили относительно высокую диагностическую эффективность, независимо от характера отклонений в состоянии здоровья, с максимум значений по показателю гибкости (70–72%). Высокая специфичность этих показателей определяет их приоритетность при проведении врачебно-педагогического контроля, предусматривающего динамическую оценку эффективности занятий физической культурой, направленных на формирование осанки у обычных школьников и компенсаторных механизмов при сколиотической болезни.

Из изучаемых показателей физической подготовленности самую высокую диагностическую эффективность в сочетании с чувствительностью и специфичностью выявили кистевая динамометрия и индекс Руфье. В частности, индекс диагностической эффективности, чувствительности и специфичности динамометрии составили 62–74%, 65%, 56–90%, а индекса Руфье – 67–73%, 100%, 49–68%, соответственно. Выявленный факт позволяет рекомендовать эти показатели как для динамической оценки эффективности применяемых здоровьесберегающих технологий, так и для диагностики физической подготовленности, а также с целью прогнозирования отклонений функционального состояния организма подростков в условиях современного образовательного пространства. В тоже время, несмотря на высокую информативность прыжка в длину (74–80%), в процессе врачебно-педагогического контроля этот тест может быть рекомендован в основном для здоровых школьников, поскольку при некоторых видах нарушения здоровья прыжки и подскоки исключены из методики занятий физической культурой. Минимальная информативность по значениям чувствительности, специфичности и диагностической эффективности имела место при изучении таких показателей физической подготовленности, как челночный бег и бросок набивного мяча, которые колебались от 3% до 44%.

В связи с этим, изучаемые обозначенные показатели можно рекомендовать лишь для динамической оценки состояния плечевого пояса и координационных качеств подростков в процессе физического воспитания. Коэффициент выносливости, в силу его высокой специфичности (83–88%) на фоне недостаточной чувствительности (3%) и диагностической эффективности (30–35%), может быть рекомендован лишь для динамической оценки переносимости физических нагрузок и формирования функциональной экономизации у подростков с отклонениями в состоянии здоровья в процессе их физического воспитания.

Таким образом, полученные результаты доказывают, что уровень здоровья подростка достаточно четко соотносится с физиологическими резервами организма, то есть максимальной производительностью органов и систем при сохранении качественных

пределов их функций в ответ на физическую нагрузку. При этом в результате анализа функциональных особенностей организма подростка были выявлены наиболее значимые и информативные признаки, определяющие характер регуляторных механизмов поддержания состояния здоровья в условиях различных функциональных резервов и двигательных режимов. К ним были отнесены: индекс Пинье, экскурсия грудной клетки и индекс Скибинского, ЧСС, коэффициент эффективности кровообращения, показатель двойного произведения, индекс функциональных изменений, тип кровообращения, тип вегетативного равновесия (по значениям ВИК), гибкость, индекс Шаповаловой, прыжок в длину, индекс Руфье и кистевая динамометрия. Высокая диагностическая эффективность отобранных признаков, отражающих функциональные резервы, позволила предположить, что их математическая оценка поможет научно обоснованной дифференциации различных уровней компенсаторных возможностей организма подростка с различным состоянием здоровья и двигательной активности, что позволит определить его принадлежность к группе риска по неблагоприятному прогнозу или «повышенному риску» снижения адаптивных возможностей организма. Это чрезвычайно важно для определения адекватных физических нагрузок как базовой составляющей рациональной индивидуальной профилактики, направленной на оптимизацию функционального состояния и предотвращение возможного возникновения заболеваний.

### Литература

1. Богачев А.Н. Информативность методов врачебного контроля в диагностике функционального состояния организма подростков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 1(3). – С. 96–99.
2. Богачев А.Н., Осадшая Л.Б., Грецкая И.Б. Особенности адаптивных возможностей организма подростков с нарушениями функции респираторной системы при различных режимах двигательной активности // Современные проблемы науки и образования [электронный научный журнал ISSN 1817–6321]. – Электрон. дан. – Издание РАЕ, 2011. – № 6. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru>, свободный.
3. Поляков С.Д., Хрущев С.В., Корнеева И.Т., Кузнецова М.Н., Соболев А.М. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.
4. Стрелкова В.В. Характеристика показателей физической подготовленности, психического и функционального состояния студентов-менеджеров в процессе формирования профессионально-прикладной физической культуры // Философия социальных коммуникаций. – 2013. – №1 (22). – С.109–115
5. Федотова И.В., Стаценко М.Е. Медицинская дизадаптация и частота встречаемости хронических заболеваний у экс-спортсменов в зависимости от возраста // Вестник Волгоградского медицинского университета. – 2013. – № 1. – С. 98–100.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК С ТИПАМИ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН

Мирзаев Дж.А.

Тульский государственный университет

Целью этой работы является определение важности типов мышечных волокон в силовых нагрузках и их взаимосвязь.

**Ключевые слова:** тестирование, классификация мышечных волокон, силовые тренировки, скелетные мышцы.

## INTERCONNECTION OF STRENGTH TRAINING AND TYPES OF MUSCLE FIBERS

Mirzayev J.A.

Tula State University

The purpose of the article is to determine the importance of interconnection of the muscle fibers types and strength training.

**Keywords:** testing, muscle fibers classification, strength training, skeletal muscles.

Во все времена в спортивной науке, как и в других научных областях, были и есть разные гипотезы, идеи, благодаря которым наука не стоит на месте и движется вперед. Существует мнение, что мышцы должны тренироваться по-разному, в связи с преобладающим типом мышечных волокон в скелетных мышцах. Скорее всего, данная идея возникла из тех соображений, что быстро сокращающиеся мышечные волокна лучше реагируют на большие рабочие веса и низкое количество повторений, а медленно сокращающиеся мышечные волокна наоборот на легкие веса и большее количество повторений [1]. Сравнить типы мышечных волокон скелетных мышц можно по разным классификациям – это гистохимическое окрашивание миозин аденозинтрифосфатазы, идентификация тяжелой цепи миозина, биохимическая идентификация метаболических ферментов, но нужная классификация, например, описана в труде Дж. Уилмора, Д.Л. Костилла «Физиология спорта и двигательной активности».

В скелетных мышцах человека есть три типа мышечных волокон [2]:

- I тип – медленно сокращающиеся, окислительные мышечные волокна. Этот тип обладает невысокой скоростью сокращения и силы, но имеют сильную устойчивость по отношению к утомлению.

- II B тип – быстро сокращающиеся, гликолитические мышечные волокна. Этот тип обладает высокой скоростью сокращения и силы, однако неустойчивы к процессу утомления.

- II A тип – быстро сокращающиеся, промежуточные мышечные волокна. Данный тип совмещает в себе промежуточные свойства двух других типов.

В монографии А.В. Самсоновой [6] приведена хорошая таблица «Характеристики различных типов мышечных волокон» (таблица приведена ниже).

Иногда в литературе можно встретить и четвертый тип мышечных волокон тип II x. В некоторых случаях этот тип является прямой заменой типа II b, а иногда представляется как отдельный четвертый тип волокон, который располагается между типами II A и II B с точки зрения функции.

Все чаще на практике используется так называемый тест на соотношение мышечных волокон, описанный в работе T.V. Pipes [3]. По результатам этого теста, если атлет выполнил 7–8 повторений, то преобладают быстро сокращающиеся мышечные волокна, если выполнено 9 повторений, у атлета поровну обоих типов, если же атлет смог выполнить 10–12 повторений, то у него преобладают медленно сокращающиеся мышечные волокна. В своей статье N. Nilsson [4] предлагает модифицированный вариант этого теста, где количество повторений несколько другие, но суть от этого не меняется.

Таблица 1

## Характеристики различных типов мышечных волокон

Характеристика	I тип	II A тип	II B тип
Название мышечных волокон	Красные, медленные, устойчивые к утомлению, окислительные	Промежуточные, быстрые, устойчивые к утомлению, окислительно-гликолитические	Белые, быстрые, быстроутомляемые, гликолитические, анаэробные
Сопротивление утомлению	Высокое	Среднее	Очень низкое
Скорость сокращения	Низкая	Высокая	Высокая
Площадь поперечного сечения мышечного волокна	Небольшая	Большая	Большая
Максимальная сила	Небольшая	Большая	Очень большая

Известно, что при высокоинтенсивных нагрузках в мышечное сокращение включаются оба типа мышечных волокон [6], при обычных нагрузках более выражена гипертрофия II типа волокон [7], а с низким рабочим весом вовлечены все мышечные волокна, но гипертрофируются лишь быстро сокращающиеся мышечные волокна [8]. Другое исследование же продемонстрировало, что медленно сокращающиеся мышечные волокна способны к гипертрофии при 60% от 1ПМ и выше [9].

Как было установлено [5], у верхних конечностей мышц площадь поперечного сечения II типа волокон больше, чем волокон I типа.

Таблица 2

## Площадь поперечного сечения различных типов мышечных волокон у не профессиональных спортсменов

Автор, год	Мышца	Расположение мышцы	$S_{mI}, \text{мкм}^2$	$S_{mB}, \text{мкм}^2$	$S_{mB} / S_{mI}$
P.A. Tech, J. Karlsson, 1985	Дельтовидная	Верхние конечности	4660	5980	1,28
Б.С. Шенкман, 1990			4660	5980	1,28
S.E. Alway et al., 1992	Двуглавая плеча		3990	4580	1,14
G.E. MacCall et al., 1996			4207	6412	1,52
P.A. Tech, J. Karlsson, 1985	Латеральная широкая бедра	Нижние конечности	5710	6490	1,16
J.A. Simoneau, C. Bourchart, 1989			4591	4814	1,05
Б.С. Шенкман, 1990			5271	5573	1,05
Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл, 1997			4722	4709	0,99
Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл, 1997	Икроножная		3501	3141	0,89

На сегодняшний день вопрос возможности превращения одного типа мышечных волокон в другой тип путем специфической тренировки в научном мире еще не решен окончательно [5]. Однако установлено, что содержание в мышце волокон I типа обу-

словлено генетически и не может меняться в результате физических нагрузок [10; 11; 12].

**Выводы.** Подытоживая, можно сделать предположение, что в силовых тренировках нельзя не считаться с типами мышечных волокон. Рекомендуется провести упомянутое тестирование на соотношение мышечных волокон и если выяснится явное преобладание II типа над I (например, 70% на 30%, 80% на 20% и т.д.), то тогда не терять время на тренировку I типа. Если тестирование определит равное соотношение, либо преимущество I типа над II типом, то тренировать их низкоинтенсивными нагрузками без расслабления [13].

### Литература

1. Schoenfeld B.J. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *J Strength Cond Res.* 2010 Oct ; 24(10): 2857–72.
2. Уилмор Дж, Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – Киев: Олимпийская панорама, 1997. – 503 с.
3. Pipes T.V. Strength training and fiber types -Scholastic coach, 1994.– V. 63. – № 8. – P. 67–71.
4. Nilsson Pipes T.V. Strength training and fiber types -Scholastic coach, 1994.– V. 63. – № 8. – P. 67–71.
5. N. Training to Maximize Your Muscle Fiber Types. Feb 02.2004.
6. Самсонова А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека: монография. – СПб., 2012. – 203 с.
7. Henneman E, Somjen G, Carpenter D.O. Functional significance of cell size in spinal motoneurons. *J. Neurophysiol.* 1965. V.28. P.560.
8. Starom R.S. et al. Muscle hypertrophy and fast fiber type conversions in heavy resistance-trained women- *Eur.J.Appl.Physiol.Occup.Physiol.* 1990.V.60(1). P.71.
9. Yasuda, T. Abe. et al. Ishii Muscle fiber cross-sectional area is increased after two weeks of twice daily KAATSU-resistance training – *Int. J. KAATSU Training Res.* 2005; 1: 65–70.
10. Gerson E.R. Muscular adaptations in response to three different resistance-training regimens: specificity of repetition maximum training zones. – 2002.
11. Язвиков В.В. Влияние спортивной тренировки на состав мышечных волокон смешанных скелетных мышц человека // *Теория и практика физической культуры.* – 1988. – № 2. – С. 48–50.
12. Язвиков В.В., Морозов С.А., Некрасов А.Н. Корреляция между содержанием медленных волокон в наружной широкой мышце бедра и спортивными результатами // *Физиология человека.* – 1990. – № 4. – С. 167–169.
13. Язвиков В.В., Петрухин В.Г. Состав мышечных волокон смешанных скелетных мышц как фактор конституции человека // *Теория и практика физической культуры.* – 1991. – № 1. – С. 38–40.
14. Нетреба А.И., Попов Д.В., Бравый Я.Р., Мисина С.С., Виноградова О.Л. Физиологические эффекты низкоинтенсивной силовой тренировки без расслабления // *Физиология человека.* – 2009. – Т. 35, – № 4. – С. 1–6.



# **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

## **ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ КАК СРЕДСТВО МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ – БУДУЩИХ ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА**

**Арутюнян Т.Г.**

**Сибирский государственный аэрокосмический университет  
им. академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск**

**Рубченко В.В.**

**МБОУДОД «СДЮСШОР по боксу им. Н.Д. Валова», г. Красноярск**

Установлено, что воспитанники спортивной школы с помощью качественной морально-психологической подготовки вышли на более высокий уровень физической подготовленности. Взаимосвязь патриотического и физического воспитания, выраженная в авторском спецкурсе «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества», способствовала повышению мотивации воспитанников спортивной школы к двигательной активности. Экспериментально доказана эффективность волеумобилизирующих заданий и уточнены положения Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни, Л.П. Матвеева. Результаты характеризовались статистически значимым приростом с достоверностью 95%. Определялись дисперсия, стандартная ошибка разностей, среднее арифметическое и вычисленный t-критерий.

**Ключевые слова:** упражнение, воля, Отечество, спорт, психология, подготовка, мораль, физическое воспитание.

## **PHYSICAL EXERCISE AS A MEANS OF MORAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES -FUTURE DEFENDERS OF THE FATHERLAND**

**Arutyunyan T.G.**

**Siberian State Aerospace University named after academician M F. Reshetnev, Krasno-  
yarsk**

**Rubchenko V.V.**

**N.D. Valov boxing specialized children and youth sports school of Olympic reserve,  
Krasnoyarsk**

It was found that the sports school students reached a higher level of physical fitness due to qualitative moral and psychological training. The author developed a special lecture course *Physical Exercise as a Means of Volition and Out-of-limit Volition Training of a Fu-*

*ture Defender of the Fatherland* where the interaction of patriotic and physical education was presented. It helped increase student motivation for physical activity. In the article the effectiveness of tasks focused on motivating willpower was experimentally proved. The academic statements of T.T. Dzhamgarov, A.Ts. Puni, L.P. Matveev were clarified. The results were characterized by a statistically significant increase with 95% confidence. Dispersion, standard error of differences, arithmetic mean and the calculated t-test were evaluated.

**Keywords:** exercise, volition, Fatherland, sports, psychology, training, moral, physical.

**Введение.** Во время Великой Отечественной войны внимание всех советских психологов, в том числе и психологов спорта, было сосредоточено на разработке практических вопросов помощи армии в борьбе с немецко-фашистскими захватчиками.

Послевоенные годы – годы интенсивного развития в нарастающем темпе психологии физического воспитания и спорта. Этот период характеризуется, прежде всего, расширением базы научных исследований благодаря участию в них кафедр педагогики и психологии Киевского, Грузинского, Армянского, Литовского, а затем и других институтов физической культуры. Значительно расширилась проблематика исследований. Основные направления ее, говоря обобщенно, включали изучение: психологии личности спортсмена и тренера, общих и специфических для каждого вида спорта психологических особенностей спортивной деятельности, психологических основ обучения и воспитания в спорте, психологии спортивного соревнования, психологических аспектов подготовки и готовности спортсменов к соревнованиям, регуляции и саморегуляции деятельности и состояний спортсменов до, во время и после соревнований, социально-психологических аспектов физического воспитания и спорта, возрастно-психологических особенностей физического воспитания и спорта [3].

Современные исследователи, изучая условия формирования готовности боевых пловцов к эффективной военно-профессиональной деятельности, большое внимание уделили комплексному применению средств технической, специальной, морально-психологической и физической подготовки.

Кроме этого, они установили, что не все боевые пловцы обладают высокой степенью готовности к эффективной военно-профессиональной деятельности, а также и то, что многие боевые пловцы испытывают трудности при перенесении морально-психологических и физических нагрузок во время военно-профессиональной деятельности [9].

Учитывая вышеназванные положения, считаем, что морально-психологическая подготовка имеет большое значение в подготовке спортивного резерва, которые в будущем станут защитниками Отечества. Необходимо исследовать систему совершенствования волевых качеств личности.

**Цель исследования:** эффективно повлиять на морально-психологическую подготовленность воспитанников спортивной школы, которая приведет к улучшению физической подготовленности.

**Задачи исследования.** Экспериментально доказать эффективность волеомобилизирующих заданий. Экспериментально уточнить положения Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни, Л.П. Матвеева. Повысить мотивацию воспитанников спортивной школы к двигательной активности на основе спецкурса «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества» [2], обеспечивающего взаимосвязь патриотического и физического воспитания. Вывести воспитанников спортивной школы с помощью качественной морально-психологической подготовки на более высокий уровень физической подготовленности.

**Методы, организация исследований.** Наша авторская методическая модель взаимосвязи физического и патриотического воспитания – это новое продолжение линий связей физического воспитания Л.П. Матвеева, которую мы использовали и в других исследованиях [1]. Модель учитывает положения Ю.Ф. Курамшина о патриотическом и нравственном воспитании через физическое воспитание [6], а также развитие профессионально важных качеств и психолого-физиологических свойств [10].

Также мы опирались на исследования Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пуни, которые определяют две основные категории трудностей:

первая – биодинамические (непосредственные), возникающие при преодолении сопротивления и противодействия физических сил, действующих непосредственно на тело и организм спортсмена;

вторая – психологические (опосредствованные), затрудняющие двигательную деятельность спортсмена опосредствованно, через угнетение его психического состояния [3].

Предложено содержание теоретической и практической подготовки, ориентированной на сопряженное физическое и патриотическое воспитание, формирование мотивации для службы Отечеству, развитие интереса к двигательной активности и повышение эффективности тренировочной деятельности. Новый подход базируется на уточненном и модернизированном сочетании средств и методов физической, патриотической и теоретической подготовки воспитанников спортивной школы по боксу им. Н.Д. Валова.

Николай Дмитриевич Валов прошел через всю Великую Отечественную войну благодаря хорошей физической подготовке и внес существенный вклад в развитие спорта в Красноярском крае после войны.

Л.П. Матвеев, характеризуя приемы введения и реализации специальных воле-мобилизирующих заданий, установок в практике физического воспитания, условно обозначил следующие группы:

**1. Первая группа** – это введение заданий и установок по превышению привычных параметров усилий (скорости и темпа движений, интенсивности и длительности напряжений и т.д.) на фоне затрудняющих функциональных сдвигов, которые возникают в процессе упражнений; в том числе:

- внезапное введение заданий, требующих преодоления утомления (например, преодолеть дополнительный отрезок дистанции в конце группового кросса с установкой на опережение; добиться победы в дополнительно вводимое время игры);
- проведение прикидок и отдельных контрольных упражнений в условиях неполного восстановления [8].

Мы в своих исследованиях уточняем первую группу воле-мобилизирующих заданий. Добавляем в нее:

- изменение правил и/или условий соревнований для одной из команд или одного из участников усложняющих данное участие;
- изменение технических параметров выполнения физического упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – руки шире чем обычно и другое).

**2. Вторая группа** – это введение соревновательных начал с установкой на обязательное достижение заданного результата, несмотря на завышение требования к условиям его демонстрации (например, проведение контрольного состязания с зачетом результата только в том случае, если он показан сразу же в первой попытке, или игрового состязания, победитель в котором определяется при условии выигрыша двух игр подряд).

**3. Третья группа** – это стимулирование волевых проявлений путем усложнения внешних условий действий, в том числе:

- путем изменения пространственных условий, усложняющих двигательную задачу и/или повышающих степень риска при выполнении упражнений (метания из уменьшенного круга, прыжки в высоту при суженных стойках, упражнения в равновесии на суженной и повышенной опоре, прыжки в воду с увеличенной высоты и другое);
- путем переноса занятий в необычные условия естественной среды или применения непривычного инвентаря, оборудования (проведение занятий на сложно-пересеченной местности, в неблагоприятную погоду, с преодолением естественных предметных препятствий, с использованием подручных отягощений и другое) [8].

Мы добавляем **четвертую группу** воле мобилизирующих заданий, которая стимулирует волевые проявления путем усложнения внутренних условий действий. Примеры реализации нашей экспериментальной методики в тренировочном процессе спортивной школы обозначены ниже.

Педагогические ситуации моделировались с учётом средств физического воспитания, и специфики их влияния на личность учащихся.

Содержание и построение педагогических ситуаций на занятиях по боксу:

- после показа нового технического приёма испытуемым предлагалось наряду с уже освоенными ранее приемами применить и только что разученный, однако при этом требовалось достичь победы над соперником, ибо поражение влияло на исход командной борьбы, где учитывались результаты каждого участника. Реализация его в поединке давала возможность говорить о том, что испытуемые проявляют инициативу и самостоятельность в своих действиях. Настоящее свидетельствует и о том, что юноши, не боясь риска, что недостаточное владение новым приёмом может повлечь за собой угрозу поражения, всё же применяют его, что объективно характеризует и определённую степень проявления ими решительности и смелости в своих действиях, силы воли, сверхволи и силы духа будущего защитника Отечества [2] (изменение технических параметров выполнения физического упражнения, авторское уточнение);
- испытуемым предлагался тренировочный спарринг (бой, поединок) с одним или двумя соперниками. В данной ситуации, так же как и в предыдущей, испытуемые самостоятельно принимают решение. И принятие решения по участию в поединке с двумя соперниками, оценивается как проявление воли и решимости (изменение правил и условий соревнований, авторское уточнение);
- предлагалось выйти любому на пятиминутный поединок с меняющимися каждую минуту соперниками или менять соперников каждые тридцать секунд, но варьировать по две минуты, три минуты и другое (изменение условий соревнований, авторское уточнение);
- предлагалось начать поединок, чтобы один из соперников был в заведомо затруднённом положении. Например, с завязанными ногами, завязанными глазами, и другое (изменение условий соревнований, авторское уточнение).

На занятиях **общефизической подготовки** (ОФП) с военно-прикладной направленностью педагогические ситуации моделировались в соответствии с комплексным характером их содержания:

- испытуемым предлагалось выполнить за определённый отрезок времени либо 10 подтягиваний на перекладине, либо 10 подъёмов с переворотом на перекладине. Наблюдалось проявление учащимися качеств смелости и решительности. Если учащиеся выбирали второе упражнение, то, очевидно, выбор упражнения с повышенным риском может свидетельствовать о большей степени проявления учащимися качеств смелости и решительности. Для более чёткого их определения бралось во внимание и время обдумывания задания. Чем меньше оно было, тем выше оценивалась степень проявления указанных качеств (усложнение внутренних условий, авторское уточнение);

- аналогично предлагалось выполнить на выбор сгибание и разгибание рук в упоре лежа или сгибание и разгибание рук в упоре лежа с подскоком и хлопком (усложнение внутренних условий действий выполнения упражнения, авторское уточнение);
- выполнить на выбор либо подтягивания на перекладине, либо подтягивания на кольцах (усложнение внутренних условий действий, авторское уточнение);
- выполнить на выбор сгибание и разгибание рук в упоре лежа, либо сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (усложнение внутренних условий выполнения упражнения, авторское уточнение);
- выполнить на выбор упражнения для укрепления брюшного пресса, из положения лежа. Поднятие туловища или поднятия туловища и ног одновременно (усложнение внутренних условий выполнения упражнения, авторское уточнение).
- во время игры в футбол предлагалось командам на выбор играть в меньшем или равном составе. Мы предусматривали уменьшение до двух игроков (изменение правил соревнований, авторское уточнение);
- предлагалось участникам на выбор играть в зимний футбол (до температуры – 20°) или в мини-футбол в спортивном зале (изменения внешних условий по Л.П. Матвееву, экспериментально уточнено авторами);
- во время игры в футбол подготовленная группа болельщиков эмоционально поддерживает одну и угнетает другую команду. Наблюдается поведение угнетаемой команды, а так же общий счет игры. Если, несмотря на эмоциональное угнетение, команда выигрывает, мы можем это охарактеризовать как проявление воли и командного самообладания (психологические трудности по Т.Т. Джамгарову и А.Ц. Пуни, экспериментально уточнено авторами).

**Результаты исследования.** В 2015-2016 учебном году на базе МБОУДОД «СДЮСШОР по боксу им. Н.Д. Валова» в городе Красноярске Т.Г. Арутюняном был организован педагогический эксперимент, который проводился совместно с тренером-преподавателем В.В. Рубченко (экспериментальная и контрольная группы). Для решения поставленной проблемы был организован тренировочно-воспитательный процесс с использованием уточненных положений Т.Т. Джамгарова [3], А.Ц. Пуни [3], Л.П. Матвеева [8], Л.И. Лубышевой [7], А.В. Еганова [4] и других, а также разработанного спецкурса дополнительного образования «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества» [2].

Осуществлялся контроль физической и технической подготовки испытуемых. В эксперименте приняли участие 30 человек с одинаковой физической подготовленностью, из которых 15 человек в течение учебного года получали дополнительное образование по спецкурсу «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества», а также принимали участие в выполнении воле-мобилизующих заданий, представленных выше. Проведён формирующий педагогический эксперимент, в котором участвовали спортсмены – воспитанники вышеназванного учреждения. Основной эксперимент всё время проводился в условиях тренировочного процесса, что позволило полностью контролировать уровень физического состояния обучающихся, рост их тренированности и восстановительные процессы. Анализ результатов проводимого педагогического эксперимента позволил конкретизировать методические подходы и внести уточнения в ранее разработанный спецкурс и апробировать воле-мобилизующие задания. Методом случайной выборки в контрольную группу было включено 15 и в экспериментальную 15 учащихся. Сопоставление велось по пяти показателям: прыжки через скакалку за 1 мин (раз), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (раз), подъем туловища за 30 сек (раз), подтягивание (раз), бег 30 м (сек).

Сравнение средних величин по пяти показателям по критерию Стьюдента на начало эксперимента не выявило статистически значимых различий, а на конец эксперимента достоверные различия были выявлены по всем испытаниям. Результаты характеризовались статистически значимым приростом с достоверностью 95%. Определялись дисперсия, стандартная ошибка разностей, среднее арифметическое и вычисленный t-критерий [5].

#### **Выводы.**

1. Экспериментально доказана эффективность волеумобилизирующих заданий.
2. Экспериментально уточнены положения Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни, Л.П. Матвеева.
3. Взаимосвязь патриотического и физического воспитания, выраженная в авторском спецкурсе, способствовала повышению мотивации воспитанников спортивной школы к двигательной активности.
4. Воспитанники спортивной школы с помощью качественной морально-психологической подготовки вышли на более высокий уровень физической подготовленности. Результаты характеризовались статистически значимым приростом с достоверностью 95%.
5. Несмотря на разработку и изученность многих вопросов, связанных с морально-психологической подготовленностью спортивного резерва, которые в будущем станут защитниками Отечества, данная тема с учетом нового геополитического положения России является актуальной.

#### **Литература**

1. Арутюнян Т.Г. Двигательная активность дошкольника в условиях семейного воспитания // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 6–3. – С. 581–584. URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=34206> (дата обращения: 16.03.2016), DOI: 10.18411/d-2016-151
2. Арутюнян Т.Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества: спецкурс, рекомендован КИМЦ ГУО администрации г. Красноярск для практической работы в средних общеобразовательных учреждениях. – Красноярск: Городской информационно-издательский центр, 2011. – 40 с. URL: <http://www.kimc.ms/net/school-net/gmo-fizkult/> (дата обращения: 25. 10.15), DOI: 10.18411/d-2016-152
3. Джамгаров, Т.Т. Пуни, А.Ц. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
4. Еганов А.В. Направленность тренировочного процесса в дзюдо на воспитание социально значимых ценностей // *Фундаментальные исследования*. – 2009. – № 5. – С. 95–97. URL: [www.rae.ru/fs/?section=content&op=show\\_article&article\\_id=1788](http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=1788) (дата обращения: 11.05.2015)
5. Закирьянов К.Х., Орехов Л.И. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре. – Алматы: Казахская академия спорта и туризма, 2002. – 112 с.
6. Кудинова В.А., Кудинов А.А. Эффективность физической культуры и спорта в средних общеобразовательных учреждениях // *Успехи современной науки и образования*. – №4. – Том 1. – С. 51–54
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

8. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технологии реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. (Корифеи спортивной науки).

10. Таймазов В.А., Болотин А.Э., Цветков С.А., Михеев В.Е. Показатели, характеризующие готовность боевых пловцов к военно-профессиональной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 169–172.

11. Хазова С.А. Компетентностный подход к профессиональному физкультурно-спортивному образованию // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – Майкоп, 2008. – Вып. 7. – С. 260–265.

## **СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЛИНГВИСТИЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ НА ИНТЕРАКТИВНОЙ ОСНОВЕ**

**Васильева Ж.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье раскрываются способы упрощения взаимодействия между студентами. В центре внимания находятся различные формы взаимодействия. В ходе анализа этих форм автор приходит к выводу, что некоторые из них требуют специальных знаний стратегий и технологий, позволяющих обеспечить осуществление задуманных идей. Студенты вуза нелингвистического профиля испытывают значительные трудности при выборе правильных языковых форм и клише в процессе использования этих стратегий. В итоге невысокий уровень языковой подготовленности студентов приводит к нежелательному сбою или срыву интерактивного общения. В связи с этим автор предлагает организовать процесс упрощенного взаимодействия, в т.ч., на основе текста, являющегося источником лексического наполнения речи взаимодействующих сторон.

**Ключевые слова:** интерактивные формы работы, диалог, дискуссия, полемика, кейс-задания, взаимодействие, конфликт, лидерские бои, текст.

## **SOME WAYS TO OVERCOME DIFFICULTIES IN INTERACTION-BASED FOREIGN LANGUAGE TEACHING TO STUDENTS-ATHLETES**

**Vasiljeva Zh.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article is devoted to the ways of facilitating students' interaction. Various interaction forms are in the highlight. Analyzing these forms the author comes to the conclusion that some of these interaction activities require special knowledge of strategies to provide a perfect implementation of the conceived ideas. The students of a non-linguistic higher school experience some considerable difficulties in selecting correct language forms and clichés when using these strategies. As a result a low level of the students' language proficiency can lead to an undesirable failure or interruption of interactive communication. In this regard the author offers to organize the process of facilitated interaction including that based on the text which

is the most effective means and the source of the speech lexical content of the communicating parties.

**Keywords:** interactive activities, dialogue, discussion, polemic, case-study, interaction, conflict, fights of leaders, text.

Иностранный язык обладает большим образовательным, воспитательным и развивающим потенциалом. В роли учебного предмета иностранный язык отличается тем, что обучение ему не подчиняется задаче овладения основами наук, а заключается в овладении новым вербальным кодом как средством межкультурного общения, инструментом приобретения новых знаний о мире. Иностранный язык призван, с одной стороны, решать общие для всех предметов цели образования, воспитания, развития, а с другой – обеспечивать студентам достижение предусмотренного Государственным образовательным стандартом уровня владения изучаемым языком.

Для этого необходима реализация новых подходов в образовательном процессе. Современному преподавателю следует выбирать такие технологии обучения, при которых обучающиеся могут проявить не только интеллектуальную, познавательную активность, но и личностную социальную позицию, свою индивидуальность, выразить себя как субъект обучения. В этой связи на первый план при обучении иностранному языку выходят методические инновации, связанные с применением интерактивных методов обучения, более других отвечающие требованиям времени.

Слово “интерактив” образовано от английского слова “interact”, где “inter” – взаимный, “act” – действовать. “Интерактивность” означает способность взаимодействовать или находиться в режиме диалога. Таким образом, интерактивное обучение предполагает взаимодействие всех обучающихся, включая преподавателя. Преподаватель и студент являются равноправными субъектами взаимодействия. Роль педагога заключается в создании условий, в которых студенты сами будут открывать, приобретать и конструировать знания.

Интерактивное педагогическое взаимодействие характеризуется высокой степенью интенсивности общения его участников, их коммуникации, обмена деятельностью, сменой и разнообразием их видов, форм и приемов, целенаправленной рефлексией участниками своей деятельности и состоявшегося взаимодействия.

Приблизиться к цели овладения различными формами интерактивного общения студентам вуза лингвистического профиля позволяет использование приемов снятия языковых трудностей, которые мы рассмотрим более детально применительно к различным аспектам парного и группового взаимодействия.

В связи с возрастающей ролью интерактивных форм обучения на первый план в обучении иностранному языку выходит *диалог*. Как форма непосредственного общения диалог строится по определенным языковым моделям, которые включают в себя такие пары реплик, как стимул и реакция. При этом стимул выражается в передаче собеседнику сообщения о чем-то, вопроса, приказа, просьбы, совета, обещания и т.п. Реакция – в выражении согласия и/или несогласия с сообщением, принятия и/или непринятия выполнения приказа, просьбы и т.д.

Диалог может быть заранее подготовленным, импровизированным, на учебную, бытовую, профессиональную или воображаемую ситуацию, отвлеченную от забот и обязанностей студента.

Мы не ставим своей задачей сформировать в течение первого курса навыки свободного ведения беседы в рамках изучаемого материала и порождения собственных диалогических высказываний. Эта цель не представляется достижимой и при более длительном изучении языка в лингвистическом вузе. Более осуществимой задачей в данных условиях является, с нашей точки зрения, научить студентов комбинировать на



основе некоторого количества готовых образцов. Поэтому основными заданиями на первом курсе должны преимущественно стать задания, направленные на подстановку, реконструкцию, трансформацию или комбинирование речевых моделей.

С этой целью можно предложить студентам составить свой диалог на основе отдельных фрагментов существующих диалогов (комбинирование), «встроить» информацию о себе в готовую речевую модель (построение диалога по образцу), продолжить или завершить диалог.

Расширить диапазон работы с диалогом позволяет перенос привычных навыков, полученных студентами при работе с текстом, в режим диалога. Приведем некоторые из них, которые мы считаем уместными при работе с диалогическими единствами.

- Отделите основную информацию от второстепенной информации.
- Сократите диалог, опустив несущественную информацию.
- Озаглавьте диалог, предварительно ознакомившись с его содержанием.
- Выделите основную мысль в диалоге. В каких репликах она озвучена?
- Передайте содержание диалога по ключевым словам, плану или другим ментальным опорам.

- Какой из предложенных вариантов концовки диалога вы находите наиболее приемлемым? Предложите свой вариант развития ситуации.

- В каком месте диалога будет уместно употребить следующие высказывания? Дополните ими диалог. Сопоставьте вашу версию с исходным вариантом.

При работе с текстом структура разбивается нами на смысловые фрагменты, устанавливаются границы каждого из них, даются им определения. Похожие действия можно произвести также при работе с диалогом.

Обучение диалогу происходит на основе микроситуации. При этом под микроситуацией понимается ситуация, речевой реакцией на которую является сочетание двух-трех взаимосвязанных реплик. В расширенном диалоге мы выделяем несколько микроситуаций, которые можно обозначить следующим образом:

- 1) установление контакта;
- 2) введение в курс дела;
- 3) разрешение проблемы;
- 4) завершение диалога, прощание.

В структурном отношении диалог представляет собой единство всех четырех микроситуаций. Можно предложить студентам определить границы каждой части. Также можно на время удалить одну часть и попросить студентов определить ее, восполнив недостающий информационный фрагмент своими собственными репликами. Далее уместно провести сравнение с полной версией исходного варианта диалога.

Прежде чем работа с диалогом выйдет на уровень построения самостоятельных по форме и содержанию высказываний в совокупности с овладением культурой взаимодействия, необходимо поэтапно отработать на практике конкретные умения. Точно так же, как мастер наполняет холст красками, предварительно очертив контуры будущего произведения, мы формируем эскиз предполагаемого диалога, выстраивая последовательность работы с ним.

Итак, возможными вариантами работы с диалогом могут быть:

Соотнесите вопросы с ответными репликами (вопросы приводятся в правильной последовательности, реагирующие реплики – в произвольном порядке).

Установите последовательность вопросно-ответных реплик диалога.

Выразите свое согласие/несогласие с высказыванием, пояснив свою позицию 2-3 предложениями. (В данном случае отрабатываются стандартные типы реакции). Например:

- We should dry ourselves with a towel before leaving the swimming pool.

- I fully agree with you. Otherwise we can catch a bad cold.
- It is not necessary to wear a sport suit and running shoes during the workout.
- You are wrong. A good sport suit and running shoes can prevent an injury.

Сформировать навыки интерактивного общения в режиме диалога позволяет работа с подстановочными таблицами. Цель таких упражнений – установить в памяти студентов прочные связи между репликами, которые часто выступают в сочетании друг с другом в составе диалогов:

- |  |  |
|--|--|
| When did you take part in <i>competitions</i> last time? | I took part in <i>competitions last month.</i> |
| - relay  | - last week                                    |
| - contests   | - yesterday                                    |
| - championships  | - two days ago                                 |

Обучение диалогу подразумевает как тренировку речевых действий в типичных, повторяющихся условиях, так и накопление речевого опыта для самостоятельного ведения диалога в разнообразных речевых ситуациях, требующих элементов творчества, самовыражения, своего видения ситуации. Выйти на самостоятельный уровень построения диалогических единств станет возможным на более продвинутом этапе обучения (магистратура, аспирантура), когда у студентов повышается уровень овладения аналитико-синтетическими операциями и степень проникновения в сущность речевой деятельности.

Зрелость мышления и доминирование когнитивных процессов у магистрантов позволяет им попробовать себя в таких интерактивных формах как диалог-опрос, диалог-интервью, диалог-телемост, диалог-форум ит.д. Некоторые из указанных форм взаимодействия получают дальнейшее развитие в виде цепочки последовательных действий.

Примером развернутой схемы диалогического общения может служить диалог-опрос общественного мнения, при котором один студент проводит в своей группе опрос, касающийся удовлетворенности студентов состоянием спортивных сооружений, качеством проведения спортивных мероприятий, работой служебных подразделений, расположенных на территории академии, условиями проживания в студенческом общежитии и пр.

Впоследствии собранные студентом данные передаются другому студенту, выступающему в роли сотрудника студенческого комитета. Последний студент, в свою очередь, транслирует полученную информацию редактору спортивной газеты. Тот вынужден согласовать возможность ее размещения на страницах газеты с высшим руководством в лице проректора. Таким образом, студенты осуществляют взаимодействие на основе одного и того же лексического наполнения, несущего в каждом случае примерно одинаковую смысловую нагрузку. Меняются только участники взаимодействия и способ подачи информации.

В этом случае смена коммуникативных условий позволяет студентам отработать на практике этику речевого взаимодействия в разных ситуациях, наполняя каждую речевую ситуацию новыми способами взаимодействия и новыми эмоциями. Одновременно обеспечивается более прочное усвоение всех компонентов лексического наполнения, остающегося инвариантным на всех стадиях этой цепочки действий.

Основная задача обучения диалогу на этапе, когда механизм диалога уже сформирован, состоит в том, чтобы вызвать у студентов потребность в общении. Поэтому целью на данном этапе являются определение темы и распределение ролей. Реакция студента на ситуацию будет зависеть от того, насколько ему нравится его роль, в какой степени ему близка предложенная мотивация, насколько значимыми являются для него предлагаемые мотивы и цели.

*Дискуссия* – публичный спор, целью которого является выяснение и сопоставление разных точек зрения, выявление истинного мнения, нахождение правильного решения спорного вопроса. В то время как полемика преследует цель одержать победу над противником, отстоять и утвердить собственную позицию, дискуссия нацелена на установление истины путем сопоставления противоречивых суждений и выработку общего решения. Ведение дискуссии – сложный процесс, предполагающий преодоление разногласий за счет использования тактики убеждения и соответствующего психологического инструментария.

Для студентов нелингвистического вуза, имеющих невысокие показатели коммуникативной компетенции, этот процесс будет осложняться отсутствием в их арсенале речевых средств, необходимых для осуществления в рамках дискуссии поставленной коммуникативной задачи. Поэтому в данном случае дискуссию лучше проводить, как подготовленный спор, который планируется заранее так, что студенты имеют возможность ознакомиться с предметом спора, необходимой терминологией, определить свою позицию, продумать аргументы.

Мы придерживаемся мнения, что в условиях недостаточно сформированной лингвистической компетенции студенты должны готовиться к дискуссии внеаудиторно, например: сбор дополнительной информации (данные, даты, факты), письменная формулировка тезиса, составление тезисного плана, составление словаря. Всесторонняя, в том числе и лингвистическая, предварительная подготовка студентов позволит им лучше сконцентрироваться на предмете обсуждения, процессе ведения дискуссии, соблюдении норм и регламента выступлений, а также на выборе оптимальной стратегии для реализации коммуникативной задачи.

Приоритет должен, на наш взгляд, быть отдан формам или моделям обучения, которые облегчают процесс формирования навыков ведения дискуссии. В связи с этим будет полезно при ведении дискуссии заимствовать языковое содержание из текстов. Студентам может быть предложено разделиться на две группы и классифицировать информацию, представленную в тексте, по указанным направлениям, а при наличии расхождений – путем обсуждения прийти к единому решению по спорному вопросу.

Информация из текста:

спорная / достоверная; позитивная / негативная; важная / второстепенная; актуальная / устаревшая; сложная для восприятия / простая; вызывающая интерес / неинтересная; связанная / не связанная с будущей специальностью.

Текст может служить ценной основой для порождения речевых высказываний интерактивного характера не только в рамках диалога и дискуссии, но также в режиме обсуждения, полемики или ролевой игры. Так, текст, повествующий о способах предосторожности во время тренировочного процесса, может скоординированными усилиями студентов и преподавателя стать основой для обсуждения описанных в тексте или дополнительных мер борьбы с травмами.

На текстовой основе может быть развернута полемика «За и против подхода (метод тренировки), представленного в тексте».

Также можно организовать ролевую игру на основе содержания текста, когда студенты примеряют на себя роли персонажей текста и готовы, отталкиваясь от текста, отвечать на обращенные к ним вопросы, выходящие за рамки содержания этого текста.

Речевая деятельность на базе текста также может иметь характер рекомендации: - Посоветуйте своему другу, впервые приступившему к серьезным тренировкам, использовать меры предосторожности, о которых говорится в тексте.

В студенческой среде нередко происходит столкновение мнений, возникают разногласия, назревает *конфликт*. К зарождению конфликтной ситуации приводят противоречия ценностных, поведенческих установок и коммуникативных целей, рассогла-

сованность убеждений, столкновение противоположных интересов и взглядов. В основе конфликта как формы спора лежат реальные или иллюзорные, объективные или субъективные противоречия в целях общающихся личностей при попытках их разрешения на фоне острых эмоциональных состояний.

Если коммуниканты сами создают конфликты, то, следовательно, сами могут их устранять. Умение корректно и конструктивно преодолеть конфликтную ситуацию, разрешив все разногласия, напрямую зависит от вербальных способностей студентов. Обучение этому «искусству» можно организовать непосредственно на занятиях по иностранному языку в рамках формирования интерактивных умений.

В данной связи мы предлагаем отработать на практике конструктивные модели выхода из конфликтных ситуаций, привлекая для этого арсенал речевых средств студентов. Анализ проводится на основе как потенциально возможных, так и реальных конфликтных ситуаций, путь к преодолению которых, благодаря отработке на практике под руководством преподавателя, может оказаться вполне реальным.

Наряду с этим, у студентов появится возможность зафиксировать в своем сознании созидательные модели решения конфликтных ситуаций, обратиться к положительному опыту выхода из конфронтации.

Вопрос, который возникает в связи с применением данной формы учебного взаимодействия – как облегчить студентам задачу решения острых споров. Что могло бы послужить ментальной опорой при разрешении разногласий. На наш взгляд, наилучшим способом могут стать заготовки в виде клише, составленные применительно к решению острых споров и противоречивых ситуаций, насыщенные эмоционально окрашенной лексикой. Также может быть предложено, занять стороны конфликтующих сторон с тем, чтобы продолжить спор, начатый участниками диалога, перевести его на предложенной текстом диалога языковой основе в русло примирения.

Работа с *кейс-задачами* также может быть выстроена на интерактивной основе. В связи с этим цель должна быть поставлена так, чтобы она направляла действия обоих участников беседы. Для этого задание должно включать коммуникативную установку «Обменяйтесь сведениями (о том, как у вас проходит тренировочный процесс)», «Обсудите (время, когда вы оба свободны и можете вместе позаниматься спортом)», «Убедите друг друга (в необходимости разминаться перед каждой тренировкой)».

Важными факторами успеха взаимодействия должны стать актуальность поднимаемой в кейс-задаче проблемы, а также наличие мощного задания-стимула, побуждающего студента к речевой деятельности.

Проанализировав кейс-задачи, составленные преподавателями нашей кафедры, мы пришли к следующему выводу. Больше побудительной силой обладают те из них, в которых заложено преднамеренно неверное суждение о каком-либо явлении или объекте действительности, требующее от студента активизации его коммуникативных способностей для опровержения данной информации. Приведем некоторые примеры.

«Вы состоите в переписке с другом из Великобритании. Он никогда не был в России, и у него сложилось представление, что это отсталая страна, в которой круглый год зима, а на улицах темно и грязно. Расскажите о том, как вы видите свою страну».

«Ваш друг собирается поступать в спортивный вуз, но никак не может определиться с выбором учебного заведения. Родители, окончившие нашу Академию тридцать лет назад, отговаривают своего сына от поступления, мотивируя это недостаточной развитой спортивной инфраструктурой».

«Несмотря на запреты спортивного врача принять участие в соревнованиях, спортсмен упорно продолжает готовиться к ним. Друзья спортсмена согласны с ним».

Данные ситуации не могут не вызвать эмоционального отклика обучающегося, что в значительной степени способствует снятию языкового барьера, устранению страха допустить ошибку, в итоге облегчая решение коммуникативной задачи студента.

Приведем еще один вариант интерактивного общения, формат которого известен в студенческой среде как «*Лидерские бои*» («*Leaders' Fights*»). Главной задачей конкурсантов является убеждение противоположной стороны и судей в правильности своей позиции. На контроль выносятся умение быстро и эффективно реагировать на аргументацию оппонента и реализовать коммуникативную задачу, описанную в задании. Описание проблемных ситуаций все конкурсанты получают заранее. Соревнование проводится по олимпийской системе – на выбывание в три раунда: **четвертьфинал**, полуфинал и финальный поединок.

По каким критериям следует оценивать интерактивное общение? Будут ли эти критерии принципиально отличаться от критериев, по которым оценивается монологическое высказывание, а именно, логичность, связность и последовательность изложения материала? В данном случае на первый план **выйдут умение** правильно оценить ситуацию, в которой предстоит взаимодействовать участникам общения, подобрать соответствующие ей речевые средства и способы взаимодействия, адекватно реагировать на реплики оппонента, побуждая его к высказыванию ответных суждений.

Итак, на начальном этапе формирования навыков интерактивного общения в основу оценивания могут быть положены следующие критерии:

- вариативность в использовании лексических единиц; наличие в опорной реплике четко выраженного вербального стимула к порождению ответного высказывания;
- умение проявлять заинтересованность при восприятии информации собеседника;
- достаточно точное восприятие информационных блоков, переходящее в адекватную реакцию на реплики стимулирующего характера;
- использование общеупотребительной, тематической или профессиональной лексики в зависимости от коммуникативной ситуации;
- использование когнитивных схем при построении диалога (фреймы, скрипты), предписывающих стереотипное речевое поведение в конкретной ситуации общения.

На заключительном этапе формирования навыков диалогического и группового взаимодействия предлагаем оценивать совместную работу студентов по критериям, которые опираются на социально-психологические и лингвистические характеристики:

- знание основных параметров, по которым выстраивается цепочка взаимодействий: стимул-реакция, дейктических параметров; речевых стратегий, указывающих на тип языковой личности, участвующей во взаимодействии (деструктивный, т.е. осуществляющий психологическое давление, оскорбляющий, подчиняющий и подавляющий волю и конструктивный, направленный на созидательное взаимодействие и выработку приемлемых для обеих сторон решений, поиск общих точек соприкосновения и компромиссных путей взаимодействия);
- преобладание лексем с положительной семантикой при конструктивном взаимодействии или пейоративов (слов, выражающих негативную оценку, неодобрение, порицание или иронию) при конфронтации;
- владение основными способами представления информации: эксплицитным или имплицитным, требующим расшифровки вербального кода, заложенного в диалоге;
- соблюдение этических норм ведения полемики, в частности, за счет эвфемизмов;
- использование стилистических средств, обеспечивающих эффективность общения;
- содержательность, насыщенность информацией, профессиональная направленность высказываний, убедительность присутствующих в высказываниях аргументов;
- отражение в собственных высказываниях мнения, интенций или настроения оппонента, указывающие на полноту взаимодействия;

- умение удерживать внимание оппонента, убедить, вызвать заинтересованность, расставить акценты, снять напряженность;
- отступление от стандартных моделей построения взаимодействия, использование инновационных форм взаимодействия, заимствованных из СМИ (ток-шоу, полемика) или Интернет порталов (форумы, вопросы-ответы).

Итак, представленные выше способы устранения лингвистических трудностей включают в себя: систематический повтор содержания речи в меняющихся условиях, использование лексико-грамматического наполнения текста, выступающего в качестве ментальной опоры и «языковой подсказки» при взаимодействии, предварительный сбор терминов и сортировка информации. Также к этой категории можно отнести наличие четкой установки к взаимодействию, мощной опорной реплики и задания, вызывающего живую реакцию, эмоциональный отклик и желание вступить в диалог. Как показывает практика, предлагаемые нами способы снятия языковых трудностей в ходе интерактивного общения студентов повышают уровень их взаимодействия, выводя на первый план качество, стратегии общения и содержательную сторону речи.

### Литература

1. Воробьев Н.Е., Мизюрова Э.Ю. Развитие творческой активности студентов при изучении дисциплин гуманитарного цикла (на материале преподавания иностранного языка в неязыковом вузе): монография. – Волгоград, 2001. – 184 с.
2. Закирова Ф.К. Организация вопросно-ответных упражнений в обучении учащихся говорению // Иностранные языки в школе. – 2011. – № 9. – С. 53–58.
3. Павлова Е.А. Особенности организации групповой формы работы на уроке иностранного языка // Иностранные языки в школе. – 2011. – № 9. – С. 23–28.

## **ЭТНОСПОРТ КАК ВЫРАЖЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ» И ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОГО МЫШЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ОБЩЕСТВЕ**

**Магомедов Р.Р., Дауров А.М.**

**Ставропольский государственный педагогический институт**

В данной статье рассматривается этноспорт как средство «устойчивости» человека в обществе. Авторами предпринята попытка раскрыть понятие «толерантность» в различных значениях и аспектах физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** этноспорт, физическая культура, спорт, общество, толерантность, этническая толерантность, национальная толерантность.

## **ETHNOSPORT AS AN EXPRESSION OF THE *SPORT FOR ALL* CONCEPT AND A FACTOR OF DEVELOPING A TOLERANT INDIVIDUAL IN SOCIETY**

**Magomedov R. R., Daurov A. M.**

**Stavropol State Pedagogical Institute**

The article deals with ethnosport as a means of a person's "stability" in society. The authors attempted to consider the concept of tolerance in different meanings and aspects of physical education and sports.

**Keywords:** ethnosport, physical education, sport, society, tolerance, ethnical tolerance, national tolerance.

В последние десятилетия для современного российского общества характерно повышенное внимание к вопросам национального самосознания сохранение и развитие этнокультурного многообразия народов России. История каждого народа, содержание которой отражает материнский язык, фольклор, этническая символика, традиции, обычаи, духовно-нравственные ценности и в настоящее время формирует лучшие общечеловеческие человеческие ценности и качеств. Этноспорт выступает как важная часть культурного наследия народов мира и форма этнокультурной самоидентификации. К нему относятся традиционные игры и этнокультурные виды физической активности, связанные с национальными укладами и обычаями [2].

Этноспорт – это формы традиционных игр и состязаний, являющихся телесным и духовным выражением адаптации человека к природной и культурной среде, специфической телесной моторики, которая служит механизмом воспроизводства идентичности этнокультурной общности, этнокультурной самоидентификации. К нему относятся традиционные игры и этнокультурные виды физической активности, связанные с национальными укладами и обычаями, то есть, другими словами, этноспорт является «спортом для всех» и средством толерантного мышления личности, возникшим на западе в 60-е годы XX века.

В русском языке термин «толерантность» носит сложный характер и имеет различное значение в разных областях знаний [7].

Значимость Толерантности как явления подтверждена на самом высоком международном уровне, когда ООН объявила 1995 год «Годом толерантности», а 16 ноября того же года приняла Декларацию принципов толерантности [6].

«Толерантность» происходит от латинского «Tolerantia» – «терпение» и имеет следующее значение:

1. Иммунологическое состояние организма, при котором он не способен синтезировать антитела в ответ на введение определенного антигена при сохранении иммунной реактивности к другим антигенам.

2. Способность организма переносить неблагоприятное влияние того или иного фактора среды.

3. Терпимость к чужим мнениям и верованиям [3].

Мы обнаружили, что в литературе встречается понятие «этническая толерантность», которая трактуется как специфическая черта национального характера того или иного народа, его менталитета, ориентирующая на терпимость, согласие, готовность к конструктивному решению возникающих проблем в межнациональных отношениях. Толерантность, прежде всего, ориентирована на взаимоуважительное отношение представителей различных этносов, сохранение этнического и культурного разнообразия. Она выступает как основа снятия напряженности, урегулирования социальных и межэтнических конфликтов

Следует отметить, что в литературе встречается понятия как «Национальная толерантность», которая характеризуется отказом от абсолютизации полярностей дальней оппозиции и максимальное внимание к взаимопроникновению, к их существованию друг через друга, что порождает новые смыслы, новое содержание [1].

Как пишет З.В. Синкевича, «причиной усиления конфликтогенности не только в России, но и на всём постсоветском пространстве, стало общее возрастание межгрупповой и межличностной нетерпимости, которая формировалась в условиях усиления системы социальных неравенств и имущественного расслоения граждан, утраты привычной среды обитания, переоценки ценностей» и т.п. [4].

Стоит обратить внимание и на проблему этноспортивной деятельности, на социализацию и толерантность, например, Н.В. Ларшина, считает, что проявлению толерантности в спорте могут способствовать три фактора:

1. Воспитание, формирование личности спортсмена.

Проявление толерантности связано с воспитанием, формирование ценности спортсмена. Ключ к успеху в деле воспитания заключается в социально-педагогической компетенции тренера или спортивного психолога. Спортсмена важно научить «секретам общения, вежливости, терпимости» и т. д.

2. Формирование установок (социальных установок) на самокритику.

Аттитюды играют в жизни человека регулятивную роль, оказывают направляющее и динамическое влияние на поведение. Формирование установки на самокритику – сложный процесс, его можно соотнести с «угрызением совести». Но подавление способности беспристрастного личностного самооценивания ведет к деградации личности.

3. Изменение установки *Homo aggressor* на *Homo ludens*.

Помимо состязательности, спорт также обладает игровой характеристикой. Образно говоря, превратить *homo aggressor* в *homo ludens*. Борьба людей в спорте за право быть первым является «формой проявления феномена доминирования человека над человеком» [3].

В западной социологии спорта влияние спортивной деятельности на социализацию и толерантность остается одним из основных вопросов. Спорт, сформировавшись в XX веке как социальный институт, является в той или иной мере носителем официальной идеологии. Это означает, что спорт становится полем социализации его участников, которые принимают ценности, роли и нормы, совместимые с доминирующими ценностями, ролями и нормами общества.

Таким образом, в социализации участников спорт, так или иначе, ориентирует людей на ценности, вложенные в официальную идеологию. Одним из механизмов социализации, по мнению американские исследователи, является воспроизводство структуры общества через занятия определенными видами двигательной активности и спортом.

Другими словами, подготовка детей для выполнения социальных ролей, соответствующих их происхождению. По мнению зарубежных ученых, школьные спортивные состязания выполняли эту функцию сначала в девятнадцатом столетии в британских мужских школах (и позже в США). Первоначально презираемые школьными властями, спортивные состязания позднее были оценены за их влияние на характер поведения школьников. Предполагалось, что спортивные занятия способствуют формированию уверенности в себе, навыков лидерства, спортивного мастерства, умения не только выигрывать, но и проигрывать, навыков соревнования, внутреннего контроля и других важных качеств характера. Эти качества не теряют своего значения и на сегодняшний день в США как элементы доминирующей идеологии спорта. Отмечается роль спорта, как механизма контроля. В ходе занятий спортом, участники узнавали, что социально одобряемые качества личности это уважительное отношение к власти, повиновение, послушание и т.п. Эта ориентация была функциональна в начале двадцатого столетия в Америке, которая развивалась в то время в условиях быстрой индустриализации и испытывала на себе давление нарастающей эмиграции [8].

Американский спорт готовит молодежь, так чтобы она стала рабочей силой, послушной массой, принимая авторитарное лидерство и выполняя специализированные роли в разделении труда. Современные исследования показывают, что на формирование ценностей, поведения, индивидуальности спортивная деятельность как



таковая значительного влияния не имеет. Если спортсмены отличаются от не спортсменов, то это – результат отбора, селекции, отражающих процесс фильтрации участников в данном виде спорта.

Толерантность в спорте связывается не с результатом, а с самим процессом спортивной деятельности. Иными словами, от того какие будут даны установки в процессе спортивной деятельности – таковы будут и результаты.

Таким образом, использование этноспорта служит средством терпимости, то есть устойчивости человека в обществе.

### Литература

1. Днепрова Т.П. Национальная толерантность в биполярном отечественном образовании // Педагогика. – 2009. – № 2. – С. 26–31.
2. Кыласов А. Ярмарка игр / Федерация исконных забав и этноспорта России // СБК. Спорт Бизнес Консалтинг = SBC. Sport Business Consulting. – 2013. – № 6 (12). – С. 20–22.
3. Ларшина Н.В. Профессиональный спорт: повторение пройденного? // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сборник научных трудов. – СПб., 2013.
4. Сикевич З.В. Об этнической нетерпимости (по материалам исследований) // Санкт-Петербургский социологический ежегодник / под ред. А.А. Бороноева, Н.Г. Скворцова. – СПб.: Аст ерион, 2009. – С. 253–260.
5. Станиславский В.Н. Толерантность как фактор социального здоровья молодежи // Вестник Балтийской Педагогической Академии: сборник научных трудов. Вып. 64: Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы. – СПб.: БПА, 2006. – С. 133–138.
6. Титова Т.А., Козлов В.Е. Толерантность малых этнических групп Татарстана // Социологические исследования. – 2006. – № 6. – С. 47–54.
7. Утишева Е.В. Спорт в диапазоне толерантности // Третьи Ковалевские чтения: материалы науч.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 12–13 ноября 2008 г.) / отв. ред. Ю.В. Асочаков. – СПб., 2008. – С. 696–697.
8. Edwards S. Triathlon: A triple fitness sport. – Chicago Contemporary books, Inc., 1983. – 297 с.
9. Guttman F: Roman / Peter Hartling. – Weimar: Aufbau-Verl., 1986.

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

## **ПРОБЛЕМЫ ИНТЕГРАЦИИ В СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИКЕ**

**Максимова С.Ю.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматриваются вопросы интеграционных возможностей педагогики. Дается анализ ее трактовок, рассматривается ее обоснование в методологическом, теоретическом и практическом направлениях. Автор приводит направления и механизмы интеграции в педагогической практике, примеры научно обоснованных интеграционных методик обучения.

**Ключевые слова:** интеграция, педагогика.

## **INTEGRATION PROBLEMS IN MODERN EDUCATION**

**Maksimova S.Yu.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article deals with the integration opportunities of education. The analysis of its theories is given, its methodological, theoretical and practical justifications are considered. The author gives some directions and mechanisms of integration in teaching practice, and offers examples of research-based teaching methods of integration.

**Keywords:** integration, education.

Процесс интеграции возникает в том случае, если имеются ранее разобщенные элементы и возникает объективная необходимость их объединения. Оно осуществляется при помощи синтеза и в результате образуется новая система, характеризующаяся целостностью и более высокой функциональностью.

Идеи интеграции различных областей знаний встречались уже в работах древнегреческих философов Аристотеля, Платона, а также в трудах их последователей – Канта, Гегеля. Научное обоснование этой проблемы представлено в трудах отечественных ученых: И.П. Павлова, Н.И. Вавилова и др.

Многогранность, разнообразие проявлений интеграции привело к появлению многочисленных ее трактовок, которые взаимно дополняют и раскрывают сущность этого понятия.

В кратком словаре интеграция понимается как объединение в целое каких-либо частей, элементов; процесс сближения и связи наук, происходящий наряду с их дифференциацией [3].

Большинство исследователей считают, что возникновение явления интеграции является закономерной характеристикой современного уровня развития науки, и на основе этого слияния возникает качественно иное, обогащенное научное знание.

Интеграционные процессы в обязательном порядке приводят к образованию нового целого и одновременно к обогащению составляющих интегрируемых компонентов.

Возможности построения образовательного процесса в педагогике на основе интеграционных механизмов также имеют достойное историческое и научное обоснование. Значительный вклад в формирование данного научного знания внесли труды Я.А. Коменского и его последователей. В целом, на сегодняшний день в педагогической практике научно обоснованы общетеоретические и педагогические аспекты интеграции, сложилась определенная система взглядов на само понятие.

В педагогике интеграция трактуется как высшая форма объединения целевых установок, принципов, содержания обучения и воспитания, обеспечивающих у обучающихся формирование новых знаний.

Своеобразна трактовка интеграции в коррекционной педагогике. Под интеграцией, прежде всего, представляется процесс включения лиц с ограниченными возможностями здоровья в окружающий социум. Коррекционная педагогическая практика имеет достаточное количество работ методического плана, обосновывающих этот процесс. Однако наряду с этими имеются труды, обосновывающие интегрированное обучение.

Анализ научных разработок интересующего нас плана позволил увидеть, что обоснование эффективного интеграционного процесса ведется в трех направлениях: методологическом, теоретическом и практическом.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что интеграционные процессы в педагогике дают положительный результат лишь на основе осмысления ее теоретико-методологических предпосылок, условий ее реализаций в практике. В данном отношении ведущие теоретические ориентиры содержит теория деятельности, ориентирующая управлять образовательным процессом в контексте жизнедеятельности ребенка – его интересов и стремлений. Важнейшие положения задает системный подход, указывающий на целостность, системность педагогической деятельности и его взаимосвязь со многими процессами. Безусловно, основания для организации интегрированного обучения задают положения теории о единстве обучения и воспитания.

Значительный вклад в обоснование методологии интеграции педагогики внесли исследования Н.К. Чапаева [9] и др. В данных трудах определены основания, категориальный аппарат педагогической интеграции; выявлены ее структурно-морфологические составляющие, исследовательский инструментарий; обоснованы средства технологического обеспечения данного процесса; доказана единая ключевая нацеленность его различных вариантов на формирование личности обучаемого.

Анализ работ теоретического плана показал, что в образовательной практике процесс интеграции может быть условно представлен в трех направлениях:

- через субъекты развития (дети дошкольного возраста, школьники, студенты);
- через системные формы образования (общее, начальное, среднее, дополнительное, высшее профессиональное и пр.);
- через различные виды ведущей деятельности, выполняющей развивающую функцию (учебно-познавательная, учебно-профессиональная, творчески ориентированная и пр.) [9].

Обобщение теоретико-методического опыта позволяет выделить механизмы интеграции на таких уровнях как:

1) Внутрипредметная интеграция содержания. Примером такого процесса является систематизация содержания внутри одной образовательной дисциплины, переход от разрозненных фактов к целостной системе знаний. Примером такой интеграции выступает общеизвестная концепция укрепления дидактических единиц, разработанная ученым практиком П.М. Эрдниевым [10], обосновавшим технологию обучения математике.

2) Межпредметная интеграция содержания. В данном случае законы, положения одной предметной области активно используются в обучающем процессе другой. Интеграционное взаимодействие здесь может быть как на горизонтальном, так и на вертикальном уровнях. Примером такого взаимодействия является интегрированный урок, использующий в своем содержании части учебного материала двух-трех учебных дисциплин. Также в педагогической практике наблюдаются и интегрированные курсы, объединяющие несколько учебных дисциплин в одну.

3) Межсистемная интеграция содержания. Примером такого интеграционного процесса может выступать система дополнительного образования, ориентированная на социализацию, обучение и саморазвитие (Вульф) [1].

Значимыми, в теоретическом плане, являются труды М.В. Лазаревой [4]. Разработанная ею теоретическая модель интегрированного обучения детей в дошкольных образовательных учреждениях, полностью раскрывает алгоритм педагогического процесса. Его структуру составляет личностный, целевой, содержательный, операционально-деятельностный, оценочный компоненты. Автор раскрывает механизм определения содержательных и формальных целевых установок, реализации педагогического воздействия с учетом различных направлений интеграции на разных уровнях. В качестве ведущей формы педагогического процесса ученый выделяет интегрированные занятия.

Проведя анализ практических разработок отечественной системы образования можно увидеть, что на сегодняшний день во всех ее звеньях функционирует большое количество интегративных программ. Необходимость их создания продиктована целевыми установками современной системы образования. Так, в дошкольном обучении и воспитании построение образовательных программ на основе интеграции образовательных областей является одним из ключевых требований федеральных государственных образовательных стандартов, а целевые установки школьного обучения направлены на формирование у учащихся универсальных учебных действий, указывающих на необходимость комплексного педагогического воздействия. Вариантом соответствия требуемому являются программы по окружающему миру, литературе, искусству, театру и другим учебным дисциплинам. На межпредметной интеграции построена базовая часть программы общеобразовательной школы, дошкольного обучения и воспитания. Ключевые требования в процессе профессионального обучения задает компетентностный подход, указывающий на необходимость использования интегративных методик.

На сегодняшний день проблемы научного обоснования интеграции в педагогике по-прежнему актуальны. Это подтверждается большим количеством работ, обосновывающих эффективность такого педагогического процесса в образовательной практике.

Так, в исследовании С.А. Саокияна [7], научно обоснована интегрированная методика обучения иностранному языку, построенная на синтезе музыкального искусства и лингвистики. Полученные экспериментальные данные позволили констатировать положительное воздействие на формирование личности детей младшего школьного возраста, навыков устной речи, культурологических компетенций.

Эффективность методики обучения математике, построенной на внутрипредметной и межпредметной интеграции, доказана в трудах И.М. Хаджарова [8] Автором научно обоснована необходимость построения данного курса на взаимном дополнении содержательных компонентов алгебры и геометрии. Полученные научные результаты подтвердили эффективность используемого нововведения в педагогической практике.

Оригинальный межпредметный практикум по физике, используемый при обучении студентов железнодорожного колледжа, представлен в трудах А.В. Рогалева [6]. Автор построил свою инновационную методику на основе синтеза профессиональных и

общефессиональных дисциплин, с моделированием профессиональной деятельности. В ходе экспериментального апробирования автором зафиксирован рост профессионального мастерства студентов, развития у них системного мышления.

Целесообразность профессиональной подготовки будущих педагогов на основе межпредметной интеграции доказана в трудах ученого практика М.С. Прокопьева [5]. Свою методику автор строит на межпредметном синтезе содержательного компонента информатики, вычислительной техники, экономики и управления. Полученные результаты исследований позволили констатировать положительное воздействие на формирование профессиональной компетентности обучающихся.

Подводя итог проведенного анализа педагогической интеграции можно отметить ее положительные моменты:

1) Интегрированное содержание обучения является ёмким и позволяет формировать у обучающегося такие характеристики мышления как системность, альтернативность, диалектичность.

2) Интегрированные понятия позволяют формировать способность обобщать, давать емкие характеристики.

3) При интеграции различных компонентов обучения формируется способность целостно воспринимать мир, привлекать для этого различные способы познания.

Изучение проблемы интеграции показало, что предпосылки интегрированного обучения обусловлены как исторически, так и требованиями современных образовательных реалий. Построение педагогического процесса на ее основе позволяет формировать всестороннюю личность, обладающую системным мышлением, самоанализом, способностью принимать решения.

### Литература

1. Вульф В.З. Семь парадоксов воспитания. – М.: Новая школа, 1994. – 78 с.
2. Зеер Э.Ф., Новоселов, С.А. Инновации как форма интеграции педагогической науки и образовательной практики // Педагогическое образование в России. – 2011. – № 2. – С. 155–158.
3. Краткий словарь современной педагогики / сост. Т.Б. Санжиева [и др.]; под ред. Л.Н. Юмсуновой. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского университета, 2001. – 100 с.
4. Лазарева, М.В. Интегрированное обучение детей в дошкольных образовательных учреждениях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2010. – 48 с.
5. Прокопьев М.С. Методика обучения дисциплине «ИКТ в образовании» будущих педагогов на основе модульной межпредметной интеграции: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2015. – 21 с.
6. Рогалев А.В. Междисциплинарный практикум по физике как средство развития технического мышления студентов железнодорожного колледжа: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2015. – 24 с.
7. Саокян С.А. Использование музыкального компонента как эффективного средства овладения младшими школьниками устной иноязычной речью: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2015. – 25 с.
8. Хаджарова И.М. Комплексный подход к обучению математике в основной школе как фактор формирования системности знаний учащихся: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Саранск, 2015. – 23 с.
9. Чапаев Н.К. Структура и содержание теоретико-методологического обеспечения педагогической интеграции: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Екатеринбург, 1998. – 52 с.

10. Эрдниев П.М. Взаимно обратные действия в арифметике. II–IV классы: (Одновременное изучение противоположных и сходных понятий). – М.: Просвещение, 1969. – 335 с.

## **РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Тамаров И.С.**

**Волгоградский государственный технический университет**

**Полшков Я.А.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

**Карпов В.Ю.**

**Российский государственный социальный университет**

**Сарыев А.Г.**

**Национальный институт спорта и туризма Туркменистана**

В статье представлена сущность компетентностного подхода, проанализирована идея его возникновения и развития в плавном переходе между школьным образованием и образованием в вузах. Определены основные отличия традиционного подхода от компетентностного. Показана возрастающая роль компетентностного подхода в профессиональном образовании.

**Ключевые слова:** компетентностный подход, образование, модернизация образования, компетентностно-деятельностный подход.

## **A RETROSPECTIVE ANALYSIS OF COMPETENCY-BASED APPROACH IN EDUCATION**

**Tamarov I.S.**

**Volgograd State Technical University**

**Polshkov Ya.A.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

**Karpov V.Yu.**

**Russian State Social University**

**Saryev A.G.**

**National Institute of Sports and Tourism of Turkmenistan**

The article deals with the essence of competency-based approach, the idea of its origin and development in a seamless continuum from secondary education to higher education is analyzed. The main differences between a traditional and competency-based approach are defined. The growing role of competency-based approach in professional education is presented.

**Keywords:** competency-based approach, education, modernization of education, competency and activity-based approach.

Компетентностный подход получил распространение относительно недавно в результате поиска новых путей по модернизации российского образования. Обращение к этому понятию связано с желанием определить изменения в образовании (и в школьном в том числе), которые необходимы из-за перемен, происходящих в обществе. В настоящее время появляется множество научно-теоретических и научно-методических работ, посвященных анализу сущности этого подхода и проблемам формирования ключевых компетенций [1, с. 90].

Понятийный аппарат, который характеризует компетентностный подход в образовании, еще не до конца устоялся. Но, тем не менее, уже есть возможность выделить некоторые характерные его черты. Компетентностный подход – это комплекс общих принципов, необходимых для того чтобы определить цели образования, организовать образовательный процесс и оценить его результаты.

Рассмотрим принципы компетентностного подхода. Весь смысл образования состоит в том, чтобы развить у обучаемых способности к самостоятельному решению проблем в разных видах и сферах деятельности, используя социальный опыт, в который включен и собственный опыт учеников. Содержанием образования является адаптированный дидактически социальный опыт решения мировоззренческих, познавательных, политических, нравственных и других проблем. Смысл организации процесса обучения состоит в создании необходимых условий для формирования у учеников опыта, необходимого для самостоятельного решения коммуникативных, познавательных, нравственных, организационных и прочих проблем, которые и составляют содержание образования. При оценке образовательных результатов нужен анализ уровней образованности, которые достигнуты учениками на определенном этапе обучения. Рассмотрим более детально, что же такое «компетенция». Термин «компетенция» означает круг полномочий лица или учреждения, а также круг вопросов, для решения которых лицо имеет опыт и соответствующие знания. Таким образом, можно сказать, что способность действовать в ситуациях неопределенности – это компетентность [3, с. 8].

Проведя глубокий ретроспективный анализ, удалось установить идею возникновения компетентностного подхода. Выше было отмечено, что изменения в обществе обусловили появление нового подхода в образовании. Но какие это были изменения? Для чего необходима была модернизация? Нужно отметить, что само понятие «модернизация образования» нельзя свести к какой-то конкретной программе, которая рассчитана на определенный промежуток времени. Модернизация образования, то есть обеспечение его соответствия возможностям и запросам общества, в какой-то мере, осуществляется всегда. Это зависит от способностей системы образования к изменениям. На ситуацию в образовании влияет темп развития общества. Получается так, что школа обязана подготовить своих учеников к дальнейшей жизни, о которой она сама мало что знает. Ведь могут произойти очень сильные изменения за период жизни человека. Вот почему школе нужно готовить учеников к возможным переменам, развивая у них разные качества, такие как конструктивность, мобильность, динамизм.

Компетентностный подход в обучении появился при изучении ситуации на рынке труда: были рассмотрены требования, которые предъявляются по отношению к работнику. Поэтому современное образование должно формировать профессиональный универсализм – способность человека менять способы и сферы своей деятельности. Хороший сотрудник должен быть профессионально подготовлен, а также сейчас от него требуется умение работать в команде, принимать самостоятельные решения, он должен проявлять инициативу и быть способным к инновациям. Готовность к перегрузкам, психологическая устойчивость, стрессоустойчивость – вот к чему должен быть готов современный работник, который стремится построить карьеру [2, с. 112].

Отличие традиционного подхода от компетентностного. Традиционный подход в образовании стремится к тому, чтобы ученик получил как можно больше знаний. Однако уровень образованности, а тем более в современных условиях, нельзя определить через объем знаний. Компетентностный подход в образовании требует от учеников умения решать проблемы разной сложности, основываясь на имеющихся знаниях. Этот подход ценит не сами знания, а способность использовать их. Традиционный подход стремится к результату, который показывает, что нового узнает учащийся в школе. Компетентностный подход дает понять, чему научился учащийся за период обучения в школе. Оба подхода стремятся развить у ученика определенные качества личности, сформировать систему ценностей. Различия связаны с разными представлениями о способах достижения желаемого. При традиционном подходе считается, что всего этого можно достичь путем приобретения новых знаний. Компетентностный подход в обучении рассматривает получение опыта при самостоятельном решении проблем.

Проанализируем принципы компетентностного подхода. В своей основе компетентностный подход в образовании имеет три принципа. Первый из них гласит, что основой образования должны являться базовые знания и соответствующие им умения, навыки и способы обучения. Для того чтобы этого достичь, учащимся необходимо овладеть основными инструментами учения: письмом, чтением, математической грамотностью. Второй принцип заключается в следующем: в содержание современного образования должны включаться необходимые и действительно важные, а не второстепенные знания. Можно сказать, что система образования должна иметь ориентацию на базовые отрасли науки и носить академический характер. Школа должна направлять свое внимание на то, что уже проверено временем и является основой. Реализация компетентностного подхода не возможна без принципа гуманного отношения к каждой личности – это третий принцип.

Однако, несмотря на все положительные направления в его реализации, существуют и проблемы. Проблемы компетентностного подхода рассматриваются в виде ряда вопросов, ответив на которые можно понять, возможно ли внедрение данного подхода в систему образования или же все его идеи останутся на бумаге и в умах ученых. Готово ли образование в России и сознание педагогов к внедрению подхода, какова цена этого (в том числе и в экономическом смысле)? При каких субъективных и объективных условиях компетентностный подход прочно войдет в систему образования? Приведет ли переход к этому подходу к повышению уровня качества образования? Что такое качество выпускника с позиции этого подхода? Можно ли внедрять технологии компетентностного подхода без осуществления кардинального реформирования традиционной системы профессиональной и общеобразовательной школы? Подойдет старая система или ее необходимо полностью поменять? Есть ли возможность не применять развитую психолого-педагогическую теорию, которая лежит в основе компетентностного подхода? Если нет, то существует ли теория, которая подойдет для этого?

Рассмотрим роль компетентностного подхода в профессиональном образовании. Подготовка высококвалифицированного специалиста профессионального образования является основным этапом в процессе его реформирования. Происходят изменения, которые необходимы для того, чтобы обеспечить повышение качества образования выпускников и приведение их компетенций в соответствие с запросами работодателей в различных сферах деятельности. Компетентностный подход в профессиональном образовании формирует новую модель будущего специалиста, который отвечает условиям экономического развития страны и востребован на рынке труда [4, с. 111].

Этот подход позволяет актуализировать у учащихся спрос на образование и обеспечивает высокое качество подготовки будущих специалистов. Результатом обуче-



ния является получение студентами компетенций в процессе освоения профессиональных модулей.

Компетентностно-деятельностный подход лучше всего осуществлять при использовании модульной технологии, которая позволяет гибко строить содержание образования из блоков, использовать разные формы и виды обучения, выбирать наиболее удачные для определенных групп обучаемых. При этом подходе цели образования связаны с объектами и предметами труда, а также с выполнением определенных конкретных функций и с междисциплинарными требованиями к результату процесса образования [5, с. 138]. Можно сказать, что результатом образования будет являться совокупность результатов по становлению и развитию основных компетенций, которые будут дополнением привычных целей образования.

Большое внимание при компетентностном подходе уделяют самостоятельной работе студентов. Это может быть выполнение домашних заданий, опираясь на рекомендованные источники по теме занятий в аудитории, а также подготовка рефератов и сообщений с помощью дополнительной литературы. Рост компетенции студента в профессиональном смысле подразумевает не только выполнение указаний преподавателя, но и поиск эффективных способов обучения [6, с. 479]. Компетентностный подход предполагает изменение и других компонентов, включенных в образовательный процесс. Это педагогические технологии, содержание, средства оценки и контроля. Огромную роль играют такие активные методы обучения, как решение ситуационных задач, общение, диспуты, дискуссии, выполнение проектов.

**Основные выводы.** При внедрении компетентностного подхода в образование произошло изменение всей педагогической системы, осуществился переход к новому типу воспитания и обучения. Однако, как показала уже существующая реализация компетентностного подхода, образование и общество еще не готовы к подобному кардинальному сдвигу. Переход к компетентностному образованию подразумевает долгий процесс исследований, осмысления, принятия и разработок административно взвешенных и научно обоснованных решений. Для удачной реализации этого процесса необходима опора на психолого-педагогическую теорию или даже комплекс теорий. Нужны серьезные государственные инвестиции в образование для перехода к новой модели и повышения качества образования.

### Литература

1. Бондаренко М.П. Методика оценки компетентности спортивных тренеров // Уровень жизни населения регионов России. – 2013. – № 3. – С. 90–92.
2. Бондаренко М.П. Оплата труда спортсменов и тренеров в российской федерации // Уровень жизни населения регионов России. – 2012. – № 5. – С. 112–115.
3. Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А., Карпов В.Ю., Бакулина Е.Д. Научная организация труда основных участников профессионального спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 7–12.
4. Бондаренко М.П., Похлебаева К.С. Обязательства в работе спортивного фрилансера // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). – С. 110–114.
5. Бондаренко М.П., Тамаров И.С. Социальная и мировоззренческая позиции менеджера в процессе преподавания физической культуры // Вестник Евразийской академии административных наук. – 2016. – № 1 (34). – С. 136–139.
6. Bondarenko M.P. Wages in municipal sport facilities // World Applied Sciences Journal. – 2013. – Т. 27, № 13. – С. 478–481.

## **ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА**

### **ПРАВИЛА ПУБЛИКАЦИИ В ЖУРНАЛЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА»**

#### **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

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

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

Статья должна быть тщательно отредактирована автором.

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

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

Рукописи, не принятые в печать, не возвращаются.

#### **СТРУКТУРА НАУЧНОЙ СТАТЬИ**

Для исследовательских работ рекомендуются следующие разделы:

- титульная часть,
- введение,
- методика исследования,
- результаты и их обсуждение,
- заключение (выводы),
- список литературы, использованной в статье;
- краткие сведения об авторе/авторах (Ф.И.О., ученое звание или ученая степень, место работы, должность, e-mail, контактный телефон).

Титульная часть статьи должна содержать в следующем порядке:

- Название статьи (на русском языке);
- Фамилия И.О. автора(ов) (на русском языке);
- Полное название организации (на русском языке);
- Аннотация к статье (на русском языке);
- Ключевые слова (на русском языке);

- Название статьи (на английском языке);
- Фамилия И.О. автора(ов) (на английском языке);
- Полное название организации (на английском языке);
- Аннотация (на английском языке);
- Ключевые слова (на английском языке);

#### Аннотация

В аннотации автор должен кратко изложить суть своего исследования, указывая важность и актуальность проблемы, цели, методы решения, заключение и выводы (всего не более 200 слов).

#### Список цитируемой литературы и источники

Список цитируемой литературы должен включать не более 10 наименований. Желательно в списке источников указывать литературу, изданную не ранее 2000 года. Исключения составляют неперездававшиеся труды признанных ученых. Список литературы составляется в алфавитном порядке – сначала отечественные, затем зарубежные авторы и оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5 2008.

Цитируемая в статье литература (автор, название, место издания, год издания, страницы) приводится в виде списка в конце статьи по алфавиту. В тексте статьи ссылка на источник делается путем указания в квадратных скобках порядкового номера цитируемой статьи [1; 5].

#### ФОРМАТИРОВАНИЕ

##### Шрифт, стиль

Статья предоставляется в виде файла формата MS Word (\*.doc).

При наборе текста используется шрифт Times New Roman – 12 pt. Рукопись печатается через 1,5 интервала на листах формата А4 с полями 25 мм.

Все страницы рукописи, включая таблицы и иллюстрации, должны быть пронумерованы.

Функция «автоматическая расстановка переносов» должна быть включена.

##### Иллюстрации, таблицы, графики

Все рисунки, таблицы, схемы, фотографии в статье должны быть пронумерованы (сквозная нумерация), иметь подписи (заголовки, условные обозначения). Ссылки на них в тексте обязательны.

Все иллюстрации (не более 3) сопровождаются подрисуночными подписями, включающими в себя номер, название иллюстрации и при необходимости – условные обозначения. Сокращения слов в рисунках не допускаются.

Каждую таблицу (не более 3) следует снабдить порядковым номером и заголовком, расположенным над таблицей. Все графы в таблице должны иметь заголовки с прописной буквы, сокращения слов в таблице не допускаются. Таблицы ориентируются по вертикали.

Рисунки выполняются в графических редакторах и представляются в виде черно-белых графических файлов формата \*.jpg с разрешением 300x300 dpi.

Формульные выражения выполняются только в «Редакторе формул».

**Контакты**

Статьи для публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» должны быть представлены в электронном варианте по адресу:

Прописнова Елена Павловна

ответственный редактор

E-mail: [propisnova@vgafk.ru](mailto:propisnova@vgafk.ru)

Телефон: (8442) 23-91-57; 23-66-85

## **Instructions for journal articles submission**

### **GENERAL INFORMATION**

The journal Physical education and sports training publishes the articles that sum up the results of theoretical and experimental research in the field of physical education and sport. The sections of the journal are:

- Theory of physical education and sports training
- Matters of Adaptive physical education
- Medical and biological aspects of physical education and sports training
- Psychological and pedagogical aspects of physical education and sports training
- Physical education and sport management
- Matters of professional education in physical education and sports

The length of a manuscript, including the references, should be less than 10 pages for theory application papers and 8 pages for research papers. Brief Communications and methods articles should be between 4 and 5 pages.

Manuscripts should be carefully checked for content and style.

Postgraduate students and applicants for the Candidate of Science degree must attach a Doctor of Science's review that proves scientific credibility of the submitted article.

Doctors of Science may submit articles without the accompanying documents.

The other authors, in case of need (following the Editorial board's decision), must attach the cover letter with of a Doctor of Science's review.

The manuscripts unaccepted for publication will not be returned.

### **STRUCTURE OF A RESEARCH PAPER**

For a research paper the following components are recommended:

- Introduction
- Methods
- Results
- Discussion/Conclusion
- References

Title section

The title section should be compiled in the following order:

- The title of the article (in Russian);

- The author's/authors' name(s) (in Russian);
- The author's/authors' affiliation (the full name of the institution) (in Russian);
- The abstract (in Russian);
- Keywords (in Russian);
- The title of the article (in English);
- The author's/authors' name(s) (in English);
- The author's/authors' affiliation (the full name of the institution) (in English);
- The abstract (in English);
- Keywords (in English).

#### Abstract

Abstract is a summary of the entire research paper. It should introduce the topic and the specific research question, provide a statement regarding methodology and should provide a general statement about the results and the findings. Its length is less than 200 words.

#### References and sources

The list of references should not exceed 10 items. Sources have to be published within the last fifteen years except for original works of respected scientists.

The references are listed into alphabetical order: first Russian authors' names, then these of foreign authors. The format of the references will match the format and style used in the State Standard GOST P 7.0.5 -2008.

Citing sources used in the article must include the following information: the author's name, the source's title, the place of publication, the year of publication, page numbers. They are alphabetically introduced in the reference list. The in-text citations are noted in square brackets

[1; 5] to refer to the reference list at the end of the paper.

#### FORMATTING

##### Font, style

Articles should be submitted both in MS Word format. Manuscripts should be typed in Times New Roman Cyrillic, font size - 12 pt, line spacing – 1,5. Use A4 paper, margins (25mm).

Each page including tables and figures must be numbered.

Automatic hyphenation function should be used.

##### Illustrations, figures, tables

All illustrations, figures, tables, diagrams must be sequentially numbered (as you refer to them in the text) and have captions (headings, conventional signs). The references to them in the text are obligatory.

Illustrations (no more than 3) must have captions below. The abbreviations are not allowed.

Each table (no more than 3) must carry a short title and a number above. The headings of columns must be capitalized. The abbreviations are not allowed. The tables are oriented vertically.

Image files should be made in the graphic editors and accepted as black-and-white JPG graphic format with a resolution of 300x300 dpi.

Equitation Editor should be used only for formulae.

CONTACTS

Editorial correspondence for Physical education and sports training journal should be addressed to:

Propisnova Yelena Pavlovna

Publishing Editor

E-mail: [propisnova@vgafk.ru](mailto:propisnova@vgafk.ru)

Phone: (8442) 23-91-57; 23-66-85

Научное издание

**Научно-методический журнал**  
**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**  
**И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**

**№ 3(17) – 2016 год**

Ответственный редактор  
Прописнова Е.П.

Редакторы:  
Горбачева В.В., Кириллова Е.Б., Васильева Г.В.

Подписано в печать 20.10.2016.  
Формат 210x294. Усл. печ. листов 12,3.  
Тираж 1000 экз. Заказ № 1478.

---

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»  
400005, Волгоград, пр. Ленина, 78