

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ**

**ФИЗИЧЕСКОЕ  
ВОСПИТАНИЕ  
И СПОРТИВНАЯ  
ТРЕНИРОВКА**



**№ 2 (4) – 2012**

**ВОЛГОГРАД**

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**

**2 (4) – 2012  
СОДЕРЖАНИЕ**

## **Научно-методический журнал**

### **Учредитель:**

ФГБОУ ВПО «Волгоградская  
государственная академия  
физической культуры»

### **Главный редактор:**

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

### **Заместители**

#### **главного редактора:**

д.п.н., профессор  
ЧЕРКАШИН В.П.  
д.б.н., профессор  
СОЛОПОВ И.Н.

### **Редакционная**

#### **коллегия:**

д.п.н., профессор  
КУДИНОВ А.А. (Волгоград)  
д.п.н., профессор  
ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)  
д.п.н., профессор  
ЗУБАРЕВ Ю.А. (Волгоград)  
д.м.н., профессор, академик РАМН  
БАРАНОВ В.М. (Москва)  
д.б.н., профессор  
ГОРОДНИЧЕВ Р.М. (Великие Луки)  
д.б.н., профессор  
СЕНТЯБРЕВ Н.Н. (Волгоград)  
д.п.н., профессор  
ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. (Беларусь)  
д.б.н., профессор  
ВИКУЛОВ А.Д. (Ярославль)  
dr. hab., prof.

NOWOSIEN Jerzy (Польша)

д.п.н., доцент

АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)

д.п.н., доцент

ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)

### **Ответственный редактор:**

к.ф.н., профессор  
МОСКВИЧЁВ Ю.Н.  
Тел. (8442)23-66-58

### **Редакторы:**

БГАНЦЕВА И.В., БАБАШЕВ А.Э.

### **Адрес редакции:**

400005 г. Волгоград, пр. Ленина, 78  
Тел. (8442)23-66-58

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

И.А. Фатьянов. Экспериментальная оценка развивающего потенциала специальных силовых комплексов в формировании специфического профиля подготовленности бегунов на сверхдлинные дистанции.....	6
А.М. Гребенников. Повышения спортивного результата юных гребцов на основе улучшения их силовых Способностей .....	9
Р.В. Камнев. Специальная физическая подготовка в таеквон-до ИТФ с учетом стиля ведения поединка.....	13
В.Н. Мишустин. Дифференцирование тренировочных нагрузок квалифицированных тяжелоатлетов на различных стадиях их подготовки.....	17
А.Н. Кабанова. Влияния оздоровительного плавания в сочетании с аквааэробикой на физическое состояние мужчин...	25
Е.В. Горина. К вопросу прогнозирования в спортивном плавании.....	28
О.Е. Ушакова. Возрастная динамика результатов физической подготовленности сильнейших спортсменов как ориентир при отборе юных метателей диска.....	32
Т.Р.Лебедева. Должная динамика годовых объемов тренировочных нагрузок для молодых перспективных прыгуний в длину и тройным .....	36
В.В. Чемов, Е.Ю. Барабанкина. Оптимизация процессов восстановления у легкоатлетов-спринтеров на общеподготовительном этапе посредством дыхания через дополнительное «мертвое» пространство .....	43
Е.В. Горина, Т.В. Вишневецкая, В.В. Горшенина, М.Н. Сидорчук. Построение занятий по физическому воспитанию дошкольников на основе межпредметных взаимосвязей .....	48
М.Г. Бекирова. Эффективность спортивных занятий для физического и оздоровительного развития детей дошкольного и школьного возраста .....	52
А.В. Черняева, И.В. Черемисова. Использование камнетерапии в процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.....	57

## **Вопросы адаптивной физической культуры**

С.Ю. Максимова. Современные тенденции построения процесса адаптивного физического воспитания в специальных образовательных учреждениях.....	61
Е.А. Сырцова, И.К. Спирина. Нестандартное оборудование для развития ориентировки в пространстве в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста с нарушением зрения .....	65
В.В. Вербина. Реализация методических особенностей адаптивного физического воспитания дошкольников с нарушением слуха на занятиях по дисциплине «Специализация АФВ» .....	71

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

М.В. Лагутина. Возрастно-квалификационные особенности спирометрических показателей у спортсменов специализации фитнес-аэробика .....	75
А.Н. Богачев, И.Б. Грецкая. Состояние функциональных резервов младших школьников с патологией системы дыхания и различными режимами двигательной активности...	80
В.Г. Овчинников. Влияние композиций эфирных масел на показатели мозгового кровообращения в зависимости от пола спортсменов .....	83
Е.Ю. Барабанкина. Особенности протекания восстановительных процессов у легкоатлетов-спринтеров на специально-подготовительном этапе в результате применения увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию .....	87
И.А. Фоменко. Особенности структуры функциональной подготовленности спортсменов адаптированных к различной специфической мышечной деятельности .....	92

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

А.В. Саханский, И.В. Черемисова. Длительный стресс в спортивной деятельности и его профилактика .....	101
И.В. Черемисова. Развитие личности дошкольника в пространстве физической культуры: эстетико-семиотический подход .....	107
Г.А. Дорофеева. Современные взгляды на процесс психологической подготовки юных тхэквондистов к соревновательной деятельности .....	113

### **Менеджмент в сфере физической культуры и спортивной тренировки**

Ю.А. Зубарев. Подготовка спортивного менеджера в высшем учебном заведении .....	118
В.В. Горбачева. Профессиограмма как направление формирования профессионально-прикладной физической культуры спортивного менеджера .....	125
М.П. Бондаренко, Рябенко Г.В. Основные элементы процесса управления маркетингом в физкультурно-спортивной организации .....	129
А.П. Братчиков, А.С. Андреев. Механизмы управления в сфере физической культуры и спорта и особенности подготовки кадрового резерва для этой отрасли .....	133
Е.М. Губина, А.Н. Сырбу. Основные элементы конкурентноспособности вуза на современном этапе .....	140
Рябенко Г.В., Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А. Сущность маркетинга в физкультурно-спортивной деятельности .....	145
А.А. Губанищева, А.Г. Мастеров. Учет особенностей профессиональной деятельности будущих менеджеров в сфере гостиничного и туристического бизнеса в процессе профессионально-прикладной физической подготовки .....	148
А.Г. Мастеров, О.А. Тынянкин, В.В. Галиуллин. Оптимизация процесса подготовки студентов-спортивных менеджеров на основе применения эргогенических средств и дифференцированного мониторинга физического состояния .....	154

В.М. Степанян. Основные проблемы подготовки студентов вузов физической культуры к должности менеджера по туризму .....	161
--	-----

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

А.Ю. Илясова. Информационная компетентность специалиста по физической культуре и спорту как педагогическая проблема .....	164
---	-----

Е.А. Шмарева. Творческая самореализация студентов как основополагающая компетенция в формировании специалиста в сфере физической культуры и спорта .....	167
--	-----

Л.В. Калинина, И.В. Прохорова. Шкала оценки и анализ исходного уровня сформированности профессионально-педагогических умений у студентов вузов физической культуры .....	174
--	-----

Н.Г. Свинцова. К вопросу о формировании универсальных учебных действий у бакалавров физической культуры ....	178
--	-----

Ю.Н. Москвичев. Проблема экспликации теоретической значимости результатов научного исследования по предмету научной специальности 13.00.04 .....	181
--	-----

### **От редакции журнала**

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» .....	186
--	-----

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

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА РАЗВИВАЮЩЕГО ПОТЕНЦИАЛА СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ КОМПЛЕКСОВ В ФОРМИРОВАНИИ СПЕЦИФИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ НА СВЕРХДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

**Фатьянов И.А.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье изложены результаты исследования эффективности использования в тренировочном процессе специализированных силовых комплексов с целью формирования специфического профиля подготовленности у спортсменов, специализирующихся в беге на сверхдлинные дистанции.

Ключевые слова: выносливость, специфический профиль подготовленности, бегуны на сверхдлинные дистанции, силовая подготовленность.

## **EXPERIMENTAL ASSESSMENT OF DEVELOPMENTAL POTENTIAL OF SPECIAL POWER COMPLEXES IN SPECIFIC PROFILE FORMATION OF SUPERLONG DISTANCES RUNNERS' READINESS**

**Fatjanov I.A.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The paper presents the results of research of efficiency using in the training process of specialized power complexes with the purpose of specific profile formation of athletes' readiness specializing in superlong distances running.

Keywords: the endurance, specific profile of readiness, superlong distances runners, power readiness.

Одним из перспективных направлений в поиске путей совершенствования подготовки бегунов на выносливость, по мнению ряда специалистов [1,2,3,4], является разработка проблемных вопросов оптимизации процесса специальной силовой подготовки спортсменов данной специализации.

В структуре специальной силовой подготовленности бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции можно выделить два основных компонента:

I - собственно рабочие силовые проявления, обеспечивающие продвижение бегуна, то есть силовая динамическая выносливость, в инфраструктуре которой можно выделить две составляющие:

- способность развивать оптимальную мощность рабочего усилия, которая внешне проявляется в длине бегового шага;

- способность поддерживать необходимую мощность рабочего усилия (длину бегового шага) длительное время.

II - вспомогательные силовые проявления, создающие благоприятные условия для рабочих силовых проявлений, которые в свою очередь включают:

- статическую силу мышц, обеспечивающих рабочую позу;
- статическую силовую выносливость этих мышц.

Основываясь на представлении о силовой выносливости как способности спортсмена повторять максимально длительное время усилия, равные по величине средне соревновательным, и большие, применительно к бегу на выносливость можно выделить два основных критерия для оценки специальной силовой подготовленности:

- величина усилия, которая внешне проявляется и может быть измерена длиной шага на уровне околосоревновательной, соревновательной и сверхсоревновательной скоростей бега;

- время, в течение которого бегун может поддерживать необходимую длину шага.

Вопрос о том, какую именно из сторон подготовленности характеризуют показатели величины и соотношения длины и частоты шагов - техническую или силовую, не является принципиальным, если исходить из представления о различных компонентах в структуре подготовленности как об отдельных характеристиках одного явления. Специальная силовая подготовленность занимает ведущее место в структуре подготовленности бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции. При этом становится актуальной проблема повышения эффективности процесса специальной силовой подготовки спортсменов. Подбор эффективных средств, разработка рациональных способов и оптимальных режимов выполнения упражнений с учетом специфики бега на длинные и сверхдлинные дистанции являются условиями решения данной проблемы.

В экспериментальной серии нами проводилась оценка эффективности разработанных нами комплексов, включающих общеразвивающие упражнения, беговые упражнения, прыжковые упражнения, бег с различной скоростью, объединенных в рамках круговой тренировки. В состав комплексов вошли наиболее часто используемые бегунами средства силовой подготовки, при этом в отличие от традиционного подхода нами был предложен несколько другой режим выполнения данных упражнений. В процессе выполнения предлагаемых комплексов происходит постоянное чередование одного упражнения с другим таким образом, что организм спортсмена работает в непрерывном режиме, при этом продолжительность выполнения комплексов постепенно увеличивается и достигает продолжительности соревновательного упражнения. Так общее время тренировки марафонцев, включающей данные комплексы, достигало 2 часов 40 минут. Основным принципом предлагаемого нами подхода являлось повышение "специализированности" традиционных средств силовой подготовки, применительно к бегу на выносливость с помощью режима, который более соответствует структуре соревновательного упражнения.

В ходе эксперимента спортсменам было предложено выполнить два варианта тренировочной программы, не имеющих значительных различий в валовых показателях объема тренировочных нагрузок. В первом случае спортсмены выполняли основной объем средств силовой подготовки после проведения основной части занятия, что является достаточно традиционным подходом в подготовке бегунов на выносливость. Основу второго варианта экспериментальной программы составили разработанные нами комплексы упражнений.

Оценка уровня развития специальной и специальной силовой подготовленности проводилась с использованием бегового теста со ступенчато повышающейся интенсивностью. Предполагалось последовательное выполнение следующих действий:

1. Пробегание спортсменами 7-8 отрезков по 1000 метров. Скорость бега на первой ступени теста зависит от подготовленности бегуна на данном этапе и подбирается таким образом, чтобы был задействован исключительно аэробный механизм энерго-

обеспечения. Далее время пробегания каждого очередного отрезка уменьшается на 15 секунд. В интервале между ступенями выполняется медленный бег 200 метров.

2. Регистрация следующих параметров на каждой ступени теста: количества беговых шагов на стандартном отрезке; скорости бега на стандартном отрезке; концентрации лактата в крови на финише каждого отрезка; частоты сердечных сокращений в процессе пробегания тестовых отрезков и в течение 1 минуты восстановления.

Регистрация частоты сердечных сокращений проводилась с использованием спорттестера.

3. Расчет следующих показателей: уровень аэробного порога; уровень анаэробного порога; длина бегового шага, соответствующая аэробному порогу; длина бегового шага соответствующая анаэробному порогу; максимальная длина бегового шага, зарегистрированная в тесте; динамика длины беговых шагов; динамика частоты беговых шагов.

4. Оценка. Для положительной динамики уровня специальной силовой подготовленности бегунов характерно: увеличение длины бегового шага на скорости, соответствующей анаэробному порогу; увеличение длины бегового шага при максимальной скорости бега; подключение силового компонента на скорости, соответствующей анаэробному порогу; преимущественное использование частотного резерва в допороговой зоне для повышения скорости бега и появления фазовости в использовании силового и частотного резерва.

Результаты тестирования, проведенного до и после первой части данной экспериментальной серии (табл. 1), свидетельствуют о некотором снижении пороговой скорости бега, что, на наш взгляд, вызвано значительным увеличением объема средств силовой подготовки и соответственным уменьшением доли специализированных нагрузок. Единственным показателем, имеющим положительную динамику, является максимальная длина бегового шага, зарегистрированная в тесте, которая увеличилась после реализации программы на 5,4 % ( $p < 0,01$ ).

**Таблица 1**

**Результаты предварительного и заключительного тестирования бегунов в процессе реализации 1-го варианта экспериментальной тренировочной программы**

№	Изучаемые показатели	n	Предварит - е тестирование	Заключит - е тестирование	Достоверность различий
1	Скорость бега на уровне Ан II	8	5,20 ± 0,07	5,17 ± 0,05	p < 0,01
2	ЧСС на уровне Ан II	8	178,3 ± 0,34	179,2 ± 0,29	p < 0,01
3	Длина беговых шагов на уровне Ан II	8	166,2 ± 0,29	166 ± 0,33	p < 0,01
4	Максимальная длина шагов	8	185,1 ± 0,47	188,3 ± 0,36	p < 0,01

Как показывают результаты комплексного тестирования, проведенного до и после второй части экспериментальной серии, второй вариант тренировочной программы оказался предпочтительнее в плане повышения уровня специальной силовой подготовленности бегунов и уровня их соревновательной результативности. Об этом свидетельствует увеличение пороговой скорости бега на 0,3 % ( $p < 0,05$ ), длины бегового шага на уровне анаэробного порога на 4,9 % ( $p < 0,01$ ), а также максимальной длины бегового шага на 2,9 % ( $p < 0,01$ ).

Результаты эксперимента позволяют говорить об эффективности предлагаемого нами подхода, суть которого состоит в повышении “специализированности” традицион-

ных средств силовой подготовки спортсменов применительно к специфическим особенностям бега на длинные и сверхдлинные дистанции.

**Таблица 2**

**Результаты предварительного и заключительного тестирования бегунов в процессе реализации 2-го варианта экспериментальной тренировочной программы**

№	Исследуемые показатели	n	Предварит - е тестирование	Заключит - е тестирование	Достоверность различий
1	Скорость бега на уровне Ан П.	8	5,18 ± 0,05	5,33 ± 0,03	p < 0,05
2	ЧСС на уровне Ан П.	8	177,8 ± 0,27	177 ± 0,24	p < 0,1
3	Длина беговых шагов на уровне Ан П.	8	166 ± 0,34	168,2 ± 0,29	p < 0,01
4	Максимальная длина шагов.	8	186,1 ± 0,40	188 ± 0,41	p < 0,05

На наш взгляд, перспективным направлением дальнейших исследований в данной области является:

- оценка нагрузочной стоимости различных вариантов экспериментальных силовых комплексов с целью дальнейшей стандартизации и повышения целенаправленности тренирующих воздействий;

- изучение эффекта сопряженного воздействия на различные компоненты подготовленности спортсменов, специализирующихся в беге на длинные и сверхдлинные дистанции в процессе применения специализированных силовых комплексов;

- выявление рациональной последовательности использования различных вариантов специализированных силовых комплексов в рамках различных циклов подготовки бегунов.

### Литература

1.Верхошанский Ю.В. Силовая подготовка бегунов на средние дистанции / Ю.В. Верхошанский, В.А. Сиренко // Легкая атлетика. - 1983. -№12. - С. 9-10

2.Мякинченко Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

3.Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции: учеб. пособие / В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

Сулов Ф.П. О силе и выносливости в циклических видах / Ф.П. Сулов // Тренер. - 1993. - № 4. - С. 17 - 18.

## ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА ЮНЫХ ГРЕБЦОВ НА ОСНОВЕ УЛУЧШЕНИЯ ИХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

**Гребенников А.М.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Рассмотрены вопросы использования средств дополнительных видов спорта для повышения уровня силовых способностей гребцов этапа углубленной специализации. Определена эффективность подобного подхода к организации тренировочного процесса юных спортсменов для повышения результата на конкретных дистанциях.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, силовые способности, тренировочный процесс, целенаправленная работа, спортивный результат.



## INCREASING OF YOUNG ROWERS' SPORT PERFORMANCE ON THE BASIS OF IMPROVEMENT OF THEIR POWER ABILITIES

Grebennikov A.M.

Volgograd State Physical Education Academy

The article analyses the use of additional sports to increase the level of rower' strength abilities on the phase of depth specialization. The effectiveness of such approach to the organization of training process of young athletes for increasing their results at specific distances is determined.

Keywords: general physical training, power abilities, training process, purposeful work, sport performance.

Для теории и практики гребного спорта значительный интерес представляют вопросы повышения силовых способностей спортсменов. С введением в программу официальных соревнований дистанции 200 м проблема совершенствования силовой подготовленности гребцов приобрела особую актуальность. Практика гребного спорта предполагает в этих целях использование различных средств как общей, так и специальной физической подготовки. Важно при этом определить наиболее эффективные и доступные из них для внедрения в процесс подготовки юных гребцов. В этом плане весьма перспективным, с нашей точки зрения, является целенаправленная силовая подготовка с использованием неспецифических средств развития.

Известно, что в процессе объемной и целенаправленной работы силовой направленности, выполняемой на суше с применением разнообразных средств и методов воздействия, у юных гребцов существенно возрастает уровень максимальной силы, силовой выносливости, взрывной силы (Платонов В.Н., 2004). Однако, возросший уровень этих качеств, как правило, проявляется в тех двигательных действиях и в тех условиях работы, которые имели место в процессе тренировки (Верхошанский Ю.В., 1988).

Задачей нашей работы стал поиск доступных средств и методов улучшения спортивного результата гребцов при прохождении различных дистанций за счет использования средств общей физической подготовки. В своих предположениях мы исходили из того, что такая целенаправленная тренировка может, в определенной степени, не только обеспечить повышение уровня силовых возможностей спортсменов, но и влиять на конечный результат.

В исследовании приняло участие 23 юных спортсменов – учащихся ДЮСШ по гребле 14-16 лет. Из числа гребцов были сформированы 2 группы – контрольная 12 человек и экспериментальная – 11 человек.

Уровень физической подготовленности членов группы не имел существенных различий. Квалификация спортсменов этапа углубленной специализации – от II юношеского до II спортивного разряда.

В рамках организованного эксперимента спортсменами выполнялась работа с преимущественной направленностью на повышение уровня силы основных мышечных групп, обеспечивающих рабочее движение гребца-байдарочника (Коц Я.М., 1986; Царапкин В.И., Корнилов Ю.П., 1975). Для этого в тренировочные занятия по общей физической подготовке трижды в неделю включались комплексные упражнения, направленные на развитие силы мышц спины, поясницы, живота, груди и плечевого пояса.

Отличительной особенностью упражнений, входящих в составленные нами комплексы силовой подготовки, являлась их близость по биомеханическим характеристикам к рабочему движению гребца, выполняемому в естественных условиях. Это обеспечива-

лось не только соответствием по кинематике движения, но и по величине нагрузки близкой к показателям специфической работы.

Кроме того, отличия в организации тренировочного процесса спортсменов экспериментальной группы заключалось и в общем объеме работы, направленной на развитие силовых качеств, превышающей работу спортсменов контрольной группы примерно на 30-45 %. Увеличение объема силовой работы осуществлялось за счет уменьшения работы, направленной на развитие выносливости.

Данная программа выполнялась в течение всего периода базовой подготовки спортсменов ДЮСШ (ноябрь – март 2011-12 гг.).

Динамика изменения исследуемых показателей оценивалась по результатам тестовых испытаний, проведенных в начале и в конце эксперимента (табл. 1).

**Таблица 1**

**Влияние целенаправленной силовой подготовки на спортивный результат юных гребцов**

Исследуемые показатели	Контрольная группа (n=20)	p	Экспериментальная группа (n=18)	p	Достоверность различий, p
Жим штанги max, кг	65,50±3,14	>0,05	64,00±3,14	<0,05	>0,1
	71,50±3,62		75,50±3,14		>0,1
Тяга штанги max, кг	73,50±2,62	<0,01	72,00±2,62	<0,01	>0,1
	80,00±2,14		82,50±2,14		>0,1
Жим штанги весом 30 кг за 2 мин, количество	80,0±3,37	>0,05	81,70±3,34	<0,01	>0,1
	87,1±3,86		94,70±3,37		<0,05
Тяга штанги весом 30 кг за 2 мин, количество	88,10±2,52	<0,01	89,60±2,32	<0,01	>0,1
	96,80±2,83		103,10±2,01		<0,05
Удержание угла в висе, с	32,90±1,05	>0,1	31,10±1,98	<0,05	>0,1
	35,30±1,16		36,30±1,78		>0,1
Бросок набивного мяча, м	9,08±0,53	>0,1	10,04±0,38	>0,1	>0,05
	9,34±0,54		10,77±0,44		<0,05
Результат на дистанции 200 м, с	44,38±0,72	<0,05	44,76±0,54	<0,001	>0,1
	42,85±0,42		40,18±0,64		<0,05
Результат на дистанции 500 м, с	124,76±1,72	>0,05	121,54±1,38	<0,01	<0,05
	122,05±1,32		115,84±1,43		<0,01
Результат на дистанции 1000 м, с	244,77±2,09	>0,05	245,32±1,78	<0,01	>0,05
	240,58±2,01		233,21±1,95		<0,05

Примечание: в числителе приведены результаты до начала эксперимента в знаменателе – после.

Анализ данных, полученных нами в результате исследования динамики показателей, характеризующих уровень силовой подготовленности гребцов, подтверждает предположение о том, что организованная целенаправленная работа по развитию силовых способностей юных гребцов на основе использования средств ОФП сопровождается достоверным улучшением исследуемых показателей практически по всем параметрам ( $0,05 > p < 0,01$ ). Исключения зафиксированы в результатах тестов, характеризующих уровень проявления статической и взрывной силы.

Результаты гребцов контрольной группы изменились незначительно. Вместе с тем, в конце экспериментального исследования выяснилось, что показатели *максимальная сила* у спортсменов контрольной группы имеют тенденцию к увеличению. Средний при-

рост результатов в жиме лежа штанги максимального веса у них составил 9,2 % ( $p > 0,05$ ), в тяге штанги максимального веса 8,8 % ( $p < 0,01$ ). У гребцов экспериментальной группы показатели в жиме штанги максимального веса увеличились на 17,9 % ( $p < 0,05$ ), в тяге штанги максимального веса на 14,6 % ( $p < 0,01$ ). Уровень результатов в жиме штанги весом 30 кг. за 2 мин. у спортсменов контрольной группы изменился на 8,9 % ( $p < 0,05$ ), у представителей экспериментальной группы на 15,9 % ( $p < 0,01$ ). Показатели в тяге штанги весом 30 кг. за 2 мин. у гребцов контрольной группы увеличились на 9,9 % ( $p < 0,01$ ), у экспериментальной группы на 15,1 % ( $p < 0,01$ ). Увеличение результатов удержания прямого угла в виси на перекладине у спортсменов контрольной и экспериментальной групп соответственно составило 7,3 % ( $p > 0,1$ ) и 16,7 % ( $p < 0,05$ ). Уровень результатов при броске набивного мяча двумя руками из-за головы у представителей контрольной группы изменился на 2,9 % ( $p > 0,1$ ), у гребцов экспериментальной группы на 7,3 % ( $p > 0,1$ ).

Однонаправленный характер изменений показателей, характеризующих уровень силовой подготовленности у представителей экспериментальной группы, дает право утверждать, что целенаправленная работа по развитию силы юных гребцов средствами ОФП вполне достоверно реализуется в увеличении их силовых способностей.

Результаты спортсменов контрольной группы также имеют тенденцию к улучшению, что, на наш взгляд, обусловлено естественным тренировочным эффектом.

Для практики гребного спорта определенный интерес представляют сведения о значении уровня общей силовой подготовленности юных гребцов для результативности спортивной деятельности. По нашему мнению, такая оценка может быть признана правомерной лишь для самых ранних весенних результатов в соревнованиях, когда относительно незначительный объем специальной работы на воде не может нивелировать эффект от зимней и весенней подготовки на суше.

Сопоставление данных, полученных в ходе исследования, с результатами протоколов первых официальных весенних соревнований свидетельствует о том, что гребцы экспериментальной группы, в целом, продемонстрировали лучшие спортивные результаты, чем контрольной группы.

Вместе с тем, следует отметить, что для различных дистанций уровень силовой подготовленности имеет не одинаковую значимость. Сравнительный анализ времени прохождения дистанции 200, 500 и 1000 м гребцами экспериментальной и контрольной групп свидетельствует о том, что уровень силовых способностей оказывает вполне реальное воздействие на результат, но эффективность влияния зависит от длины дистанции. Так, например, наиболее значительное улучшение отмечено у спортсменов экспериментальной группы на дистанции 200 метров. Сравнение средних результатов у представителей экспериментальной и контрольной групп составило 6,2 %. Достаточно заметное изменение результатов зафиксировано и при прохождении дистанции 500 метров. В среднем показатели экспериментальной группы на этой дистанции превосходят на 5,1 % результаты спортсменов контрольной группы. Менее отчетливая разница при прохождении дистанции 1000 метров, где она составила 3,1 %.

По нашему мнению, это является следствием целенаправленной работы по развитию силовых способностей гребцов, которые, в большей степени, реализуются на спринтерских и средних дистанциях, чем при прохождении дистанции, требующей проявления высокого уровня выносливости и аэробной производительности.

На наш взгляд, ориентировка подготовки молодых спортсменов по развитию качеств, определяющих результат при прохождении дистанции, имеет перспективу в плане многолетней и целенаправленной работы. Развитие их именно в данном возрасте будет наиболее целесообразно, нежели проводить работу по увеличению уровня способностей, требующих проявления выносливости. По нашему мнению, аэробную производитель-

ность эффективнее будет повышать на последующих этапах спортивного совершенствования.

### **Литература**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.-215 с.
2. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-268 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.-820 с.
4. Царапкин В.И. Корнилов Ю.П. Влияние двигательной установки на моторный выход в циклических видах спорта. / Вопросы подготовки квалифицированных спортсменов в условиях ВУЗа. Сб. науч. трудов. – Волгоград. ВГИФК, 1975.- С. 74-78.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТАЕКВОН-ДО ИТФ С УЧЁТОМ СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА**

**Камнев Р.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В данной работе рассматриваются специальные физические качества, определяющие успешность выступления для каждого стиля ведения поединка в таеквон-до: атакующий, контратакующий, защитный. Для каждого из перечисленных типов выявлены ведущие физические способности, для развития которых нами были подобраны методики, интервалы отдыха, интенсивность и упражнения.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, таеквондисты, типы ведения поединка, физические способности.

## **SPECIAL PHYSICAL FITNESS IN TAEKWON-DO ITF BASED ON FIGHT STYLE**

**Kamnev R.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article analysis special physical qualities determining performance success for each style of maintaining a duel in taekwon-do: attacking, counterattacking, protective. For each of given types the leading physical abilities are detected, for their development we picked up techniques, rest intervals, intensity and exercises.

Keywords: special physical preparation, taekwondist, types of maintaining a duel, physical abilities.

Таеквон-до (ИТФ) – один из молодых и наиболее динамично развивающихся видов восточных единоборств, получивших к настоящему моменту международное признание во многих странах мира. Высокие темпы роста спортивного мастерства зарубежных спортсменов ставят отечественных специалистов перед необходимостью разработки и научного обоснования российских систем спортивной подготовки таеквондистов к успешным выступлениям на чемпионатах Европы и мира. Однако их разработка затруднена недостаточным количеством научно обоснованных подходов к спортивной тренировке, включающих в себя задачи не только совершенствования технико-тактического мастерства таеквондистов, но и развития важных физических способностей, обеспечиваю-

щих максимальный уровень специальной физической подготовленности спортсменов [1]. Одним из путей решения проблемы повышения эффективности процесса подготовки спортсменов является совершенствование содержания учебно-тренировочного процесса в этом виде спорта [2].

Вопросам подготовки спортсменов, специализирующихся в таеквон-до, посвящены работы ряда авторов [3]. Объем и содержание тренировочных средств, предлагаемых юношам, занимающимся таеквон-до, зачастую не соответствует их индивидуальной манере ведения поединка [4], а вопросы влияния стиля ведения поединка спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, на рост их спортивного мастерства остаётся малоизученными [4].

В практике единоборств, в результате избирательной морфофункциональной специализации организма, в процессе многолетней тренировки двигательные способности приобретают специализированный характер и выражаются в склонности спортсмена к темпу, силовому противоборству или обыгрыванию, в преобладании атакующей, контратакующей или комбинированной манеры ведения поединка [5]. Однако в доступной нам литературе мы не обнаружили исследований, рассматривающих закономерности процесса подготовки таеквондистов 15-16 лет на основе стиля ведения поединка. В связи с вышеизложенным, налицо противоречия между актуальностью подготовки таеквондистов к соревнованиям на основе стиля ведения поединка и отсутствием научно-методических разработок, основывающихся на совершенствовании их дифференцированной специальной физической подготовки.

Выявленные противоречия выступают основанием для формирования проблемы, состоящей в недостаточном теоретическом и практическом обосновании вопросов специальной физической подготовки юных таеквондистов.

Подобный подход к решению данной проблемы позволит активизировать тренировочный процесс, не нанося вреда организму занимающихся, повысить уровень специальных физических способностей юношей.

Ведущие физические качества спортсмена оказывают целенаправленное воздействие на формирование стиля ведения поединка, имеют доминирующее влияние на успешность выступления в спортивных состязаниях.

К атакующему стилю относятся спортсмены, которые используют маневренное нападение (обыгрывание с применением угроз, ложных и подготавливающих атак и основных маневров: челнок, степ, боковые маневрирования); ударное нападение: подавление (силовики – расчёт на один удар), натиск (темповики – серии ударов), преодоления (накладки, прихваты, толчки); встречное нападение (вызовы, встречные атаки); комбинационное нападение (проведение комбинаций боевых действий с угрозами, ложными и подводящими атаками).

Контратакующий стиль предусматривает провокационное маневрирование (активное проведение различных подготавливающих действий без перехода к атаке), выжидательное отступление (проведение рациональной защиты с целью проведения контратак из возникающих благоприятных ситуаций), ударное отступление (осуществление жёсткой защиты с переходом к контратакам).

Защитный стиль предполагает использование изматывающей защиты: проведение упреждающих защит с навязыванием противнику атак с большими усилиями, защитное обыгрывание, маневренное отступление, избегание обмена ударами. Применяется эпизодически для отдыха или изменения манеры боя.

Модель дифференцированной специальной физической подготовки таеквондистов разрабатывается по результатам их выступлений на соревнованиях и учитывает стили ведения поединка.

Основная направленность атакующего стиля: специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей; быстрота - 28%, координация - 15%, сила - 32%, выносливость - 25%; методы: переменный, повторный; интенсивность усилий в % - 45-65; продолжительность - 10-20 с; интервал отдыха - 30-45 с; число подходов 5-8.

Основная направленность контратакующего стиля: специальные упражнения на развитие быстроты реакции; быстрота - 38%, координация - 29%, сила - 15%, выносливость - 20%; методы: переменный, повторный; интенсивность усилий в % - 75-100; Продолжительность - 10-20 с; интервал отдыха - 30-45 с; число подходов - 5-8.

Защитный стиль. Основная направленность: упражнения на развитие специальной выносливости; быстрота - 21%, координация - 25%, сила - 20%, выносливость - 34%; методы: равномерный, переменный.; интенсивность (по ЧСС) - 140-180 уд/мин; объём - 5- 15 мин; интервал отдыха - 3-8 минуты.

Подготовка юных тaeквондистов на этапе углубленной специализации с учетом их манеры ведения поединка позволяет поддерживать высокую работоспособность и эффективность боевых действий в условиях соревновательной деятельности.

Анализ научно-методической литературы показал, что программа подготовки тaeквондистов на этапе углубленной специализации, используемая на сегодняшний день, не учитывает их индивидуального стиля ведения поединка. Для спортсменов разных стилей проведения поединка ставятся задачи, которые, как правило, решаются одними и теми же средствами и методами спортивной тренировки, не отличающимися дозировкой нагрузок и интенсивностью выполнения упражнения. Выявлено, что общепризнанной типологией стилей проведения поединков в тaeквондо признается выделение атакующего, контратакующего и защитного стилей поединка.

Анализ коэффициентов корреляции показателей общей и специальной физической подготовленности показал, что классификация данных характеристик на основе принадлежности к определенному стилю проведения поединка обеспечивает большую однородность внутригрупповых показателей. Выявлено, что тaeквондисты атакующего стиля превосходят остальных спортсменов по силовым качествам, спортсмены контратакующего стиля превосходят своих сверстников в скоростной и координационной подготовке, защитного стиля – превосходят других спортсменов в тестах на выносливость.

Основой методики учебно-тренировочного процесса на этапе углубленной специализации на основе учета стиля проведения поединка является взаимодействие конкретного спортсмена, склонности к определенному стилю действий (атакующий, контратакующий и защитный стиль) с использованием специальных средств и методов, позволяющих акцентировать внимание на развитии превалирующих способностей.

За время проведения исследования у спортсменов контрольной группы атакующего стиля ведения поединка произошло улучшение всех исследуемых показателей, но статистически достоверны только показатели тестов скоростно-силовой направленности. У спортсменов экспериментальной группы атакующего стиля достоверно улучшились результаты нанесения одиночного удара рукой (с  $122,1 \pm 8,4$  до  $149,1 \pm 7,2$ ,  $p < 0,05$ ), сила одиночного удара ногой (с  $295,4 \pm 9,5$  до  $329,3 \pm 10,9$ ,  $p < 0,05$ ). Менее значимо изменилось количество ударов за 15 с ( $24,7 \pm 1,0$  в начале исследования и  $27,5 \pm 1,1$  – в конце,  $p > 0,05$ ) и количество ударов в течение 2 мин (соответственно  $171,4 \pm 11,4$  и  $206,2 \pm 12,2$ ,  $p > 0,05$ ). Изменение результатов последних двух тестов статистически недостоверно.

Динамика показателей специальной физической подготовки спортсменов контратакующего стиля ведения боя в экспериментальной группе оказалась более выраженной. Рационально организованный подход к тренировочному процессу позволил достичь высокого уровня развития физических способностей, направленных на достижение высоких соревновательных результатов. У спортсменов экспериментальной группы досто-

верно улучшились результаты нанесения одиночного удара рукой (с  $120,6 \pm 7,3$  до  $146,3 \pm 9,1$  кг,  $p < 0,05$ ), сила одиночного удара ногой (с  $273,2 \pm 9,4$  до  $297,9 \pm 6,6$  кг,  $p < 0,05$ ) и количество ударов в течение 2 минут (с  $23,8 \pm 1,1$  до  $25,9 \pm 0,8$ ,  $p < 0,05$ ). Статистически значимых изменений не наблюдалось в тесте «Количество ударов за 15 секунд», где прирост составил всего 26,6 ударов. У спортсменов контрольной группы достоверного прироста результатов не наблюдалось.

У спортсменов экспериментальной группы защитного стиля достоверно улучшились результаты нанесения одиночного удара рукой (с  $127,3 \pm 6,7$  до  $145,8 \pm 5,2$ ,  $p < 0,05$ ), сила одиночного удара ногой ( $285,4 \pm 5,1$  до  $311,7 \pm 6,2$  кг,  $p < 0,05$ ) и количество ударов в течение 2 минут (с  $23,1 \pm 0,5$  до  $25,4 \pm 0,6$ ,  $p < 0,05$ ). Изменение результатов количества ударов за 15 секунд статистически недостоверны. У спортсменов контрольной группы достоверного прироста результатов не наблюдалось.

Как показали результаты исследования, дифференцирование таеквондистов только по весовым категориям не дает возможности своевременно выявить отстающие физические способности каждого из спортсменов. Поэтому наиболее целесообразной и продуктивной будет организация и проведение учебно-тренировочного процесса юных таеквондистов на основе учета не только их весовых категорий, но и стиля проведения поединка.

Исходя из вышеизложенного следует следующее:

- таеквондистам контратакующего стиля рекомендуется следующая дифференцированная методика. Основная направленность: специальные упражнения на развитие быстроты реакции. Распределение нагрузки в %: быстрота - 38%, координация - 29%, сила - 15%, выносливость - 20%. Методы: переменный, повторный. Интенсивность усилий в % - 75-100. Продолжительность - 10-20 с. Интервал отдыха - 30-45 с. Число подходов - 5-8.

- таеквондистам атакующего стиля рекомендуется следующая дифференцированная методика. Основная направленность: специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Распределение нагрузки в %: быстрота - 28%, координация - 15%, сила - 32%, выносливость - 25%. Методы: переменный, повторный. Интенсивность усилий в % - 45-65. Продолжительность - 10-20 с. Интервал отдыха - 30-45 с. Число подходов 5-8.

- таеквондистам защитного стиля рекомендуется следующая дифференцированная методика. Основная направленность: упражнения на развитие специальной выносливости. Распределение нагрузки в %: быстрота - 21%, координация - 25%, сила - 20%, выносливость - 34%. Методы: равномерный, переменный. Интенсивность (по ЧСС) - 140-180 уд. в мин. Объем - 5-15 мин. Интервал отдыха - 3-8 мин.

## Литература

1. Калашников Ю.Б. Построение комбинаций боевых действий в таэквондо / Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков, Т.Б. Басик, В.В. Шиян // Тактика ведения спарринга в таэквондо. - ИТФ. М.: РГАФК, 2000. - С. 56-61.
2. Глебов Е.И. Мастера боевых искусств / Е.И. Глебов, Чой Сунг Мо. - М.: Феникс, 2002. - 320 с.
3. Эпов О. Г. Некоторые аспекты исследования тактико-технических действий и тактико-технических структур в тхэквондо / О. Г. Эпов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2009. - № 3. - С. 89-92.
4. Сафонкин С.Н. Таэквон-до / С.Н. Сафонкин, С.А. Сейранов,. - СПб ГАФК им. Лесгафта, 2001. - 182 с.
5. Ширяев А.Г. Бокс и кикбоксинг / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. - М.: Академия ВПО, 2007. - 256 с.

## **ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ СТАДИЯХ ИХ ПОДГОТОВКИ**

**Мишустин В. Н.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В данной публикации рассматривается проблема оптимального планирования тренировочного процесса квалифицированных тяжелоатлетов с учетом адаптационных возможностей организма спортсмена на различных стадиях подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, дифференцированное планирование подготовки, стадии подготовки, функциональный контроль.

## **DIFFERENTIATION OF QUALIFIED WEIGHTLIFTERS' TRAINING LOADS AT DIFFERENT STAGES OF TRAINING**

**Mishustin V.N.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

This publication deals with the problem of optimal planning of qualified weightlifters' training process with adaptive capacity of an organism in various stages of competition preparation.

Keywords: weightlifting differentiated planning preparation, preparation, functional control.

Цикличность динамики годовых спортивных результатов на этапах многолетней спортивной деятельности, при которой убывание степени их прироста в одни годы сменяется новым нарастанием степени прироста годовых результатов, едва ли можно удовлетворительно объяснить периодизацией, поскольку может быть обусловлено (наряду с прочим) аналогичной динамикой адаптационных возможностей спортсменов по отношению к предъявляемым им спортивным нагрузкам [8]. Применительно к подготовке тяжелоатлетов, проблема оптимального планирования тренировочного процесса с учетом адаптационных возможностей спортсмена еще только начинает разрабатываться и далека от своего разрешения. Эти обстоятельства определили основную логическую линию исследования, целью которого было разработать и научно обосновать способ оптимизации планирования тренировочных нагрузок с учетом стадии подготовки тяжелоатлетов на основе оценки состояния физиологической активности организма.

Мы исходили из того, что планирование подготовки тяжелоатлетов будет педагогически обоснованным, если выбор модели управляющих тренировочных воздействий сделать зависимым от стадии подготовки, соответствующей одному из состояний физиологической активности организма.

Для оценки физиологической активности организма в качестве теста выбрана функциональная прессорная проба с задержкой дыхания и натуживанием, адаптированная В.Ф.Ульченко [12] для тяжелоатлетов и модифицированная нами [9,10]. Модификация пробы касалась процедуры тестового измерения отклонения артериального давления (ОСАД) с отказом от регистрации диастолического. Измерения ОСАД проводились



сразу после выполнения натуживания, и затем непрерывно фиксировалась с десятисекундными интервалами динамика его восстановления до исходного уровня. Величина суммы ОСАД (ΣОСАД) оценивалась суммой показателей десятисекундных интервалов восстановления.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Система дифференцирования состояний тяжелоатлета основывается на теории общих гомеостатических характеристик организма, базирующихся на фундаментальном открытии российских ученых в области медицины (диплом на открытие №158, 1978 г., Госкомитета СССР по делам изобретений и открытий на имя Л.Х.Гаркави, М.А.Уколовой, Е.Б.Квакиной. Ростовский научно-исследовательский онкологический институт). Речь идет об учете взаимосвязи специфических и общих (неспецифических) приспособительных реакций организма (ОНПР). В данном случае термин «общие» означает, что они сопровождают каждого человека в течение всей его жизни, и, в том числе, тяжелоатлет, в процессе подготовки непременно находится в одном из выявленных состояний. Неспецифические приспособительные реакции характеризуются различным сочетанием резистентности (устойчивости) и реактивности (чувствительности) организма человека (тяжелоатлета) к внешним (тренировочным) воздействиям, с целью сохранения внутреннего гомеостаза. Это обстоятельство необходимо учитывать в подготовке, поскольку каждой из трёх возможных, качественно отличающихся друг от друга типа реакций адаптации, должна соответствовать вполне определённая стадия подготовки тяжелоатлета.

Стадия подготовки. В медицине создана типология и количественные меры для классификации общих адаптационных реакций «тренировка», «активация» (спокойная и повышенная), «переактивация» [2,3,4,5]. Методика определения текущего адаптационного статуса организма официально принята Минздравом России и является диагностической частью более общей методики повышения сопротивляемости организма с помощью адаптационных реакций тренировки и активации на разных уровнях реактивности организма (активационная терапия). Методика контроля предусматривает исследование состава крови, в которой необходимая точность лабораторного исследования должна быть существенно выше, нежели чем принятая в клинической практике, что ограничивает её применение в условиях спортивных тренировок.

Отмечается, что для каждой реакции организма характерна определенная симптоматика физиологической активности организма, которая оказалась сходна с той, что диагностировалась нами у квалифицированных тяжелоатлетов и использовалась для классификации функционального состояния тяжелоатлетов в период их подготовки к соревнованиям. Эта классификация в последствии была успешно использована для дифференцирования нагрузки тяжелоатлетов. При этом тяжелоатлетам рекомендовались диаметрально-противоположенные тренировочные нагрузки, которые во всех случаях приводили к соревновательному успеху. Этот факт можно было бы считать успехом контроля, если не одно обстоятельство - тяжелоатлеты приходили в различное состояние физиологической активности, тренируясь в условиях сборов по единому плану. Нами была сделана попытка придать данным состояниям статус «закономерного результата подготовки типа полисоревновательной, вариативной и т.д.» [9].

Однако логический анализ показал, что эти тренировки нельзя отнести к особенностям подготовки, скорее это результат изначального несоответствия планирования нагрузки состоянию тяжелоатлета (построенная без учета физиологической активности организма). Это позволяет сделать заключение, что для исключения ошибок в подготовке тяжелоатлета необходим предварительный мониторинг состояния физиологической активности его организма для дифференцировки стадий подготовки. Стадия подготовки рассматривается нами как часть подготовки квалифицированного тяжелоатлета, соответствующая состоянию физиологической активности организма тяжелоатлета для од-

ного из уровней реактивности (уровней спортивного мастерства) «тренировки», «активации», «повышенной активации» и «переактивации». Следовательно, согласно состоянию физиологической активности, стадии подготовки могут быть: неактивной, активной, повышено-активной и переводной (с одного уровня мастерства на следующий).

Методика оперативной диагностики текущего состояния тяжелоатлетов основана на регистрации и последующем комплексном анализе реакции (отклонении от исходного) систолического артериального давления (ОСАД). Интерпретация данных контроля основана на модели системной антистрессорной адаптационной реакции организма, учитывающей глубокие функциональные взаимосвязи кардио-респираторной системы организма спортсмена, направленной на обеспечение его целостности (общие реакции), и в то же время на приспособление к подъёму больших отягощений (специфические реакции).

Целью мониторинга было проследить динамику ОСАД и определить величину его критических значений у тяжелоатлетов под воздействием тренировочной нагрузки. Установлено, чем ниже цифровое значение показателя, тем выше устойчивость организма к тренировочным нагрузкам. Так тяжелоатлет, предельный результат которого 80 кг, имеет в норме параметры артериального давления в пределах 120/70 мм/гг. В процессе систематической тренировки тяжелоатлет увеличивает результат до 130 кг, но показатели артериального давления остаются на прежнем уровне. При этом ССС тяжелоатлета подвергается серьезным функциональным напряжениям, о чем свидетельствуют многочисленные нарушения в ее деятельности, выявляемые в результате чрезмерного тренировочного воздействия. При тренировочном воздействии, адекватном физиологической активности организма (с учетом стадии подготовки), по мере роста спортивного мастерства тяжелоатлетов повышается функциональная устойчивость энергетического компонента вегетативного обеспечения функции [11], позволяющая на прежнем уровне общей функциональной активности ССС обеспечивать более энергоёмкую специализированную работу.

В этой связи наибольший интерес представляют условия, при которых тренировочные воздействия являлись максимально эффективными. Для этого на практике велся текущий и отсроченный мониторинг состояния физиологической активности организма тяжелоатлета. Мониторинг малоэффективен, если нет модели состояний функциональной активности тяжелоатлета. Попытка построения нагрузки по типу известных вариантов вариативной, полисоревновательной, стрессовой [9] удачными назвать нельзя, поскольку они являются не системными, а альтернативными общепринятому планированию. Так, всем известна концепция стресса Г.Селье, в которой стресс, как неспецифическая реакция организма на сверхмощное внешнее воздействие, всегда связана в той или иной мере с патологией. Стресс— попытка организма сохранить целостность организма жертвуя частью здоровья. Естественно, тренировка не может строиться на данном принципе. Система неспецифических адаптационных реакций организма человека (неспецифические адаптационные реакции организма— понятие, впервые предложенное в 1968 году Л.Х.Гаркави с соавт.) на малые и средние (относительно стресса) воздействия рассматривается как попытка избежать стресса. Эти состояния (попытки) дифференцируются в связи со спецификой действующего фактора (интенсивностью) и с его количеством биологической активности (объёмом). Безусловно, это деление условно: каждый действующий фактор имеет как своё качество (специфику), так и своё количество (обуславливающее неспецифическое действие). Важно другое - в тренировках необходимо учитывать, что каждая тренировочная нагрузка одновременно изменяет специфическое и неспецифическое состояние (Гаркави Л.Х.— 2006).

В итоге, для дифференцировки физиологической активности необходимо (согласно теории НАРО) следующее:

1. Тяжелоатлета необходимо рассматривать как элемент сложной многоуровневой системы взаимодействия «тяжелоатлет-штанга».

2. В процессе тренировки в организме формируется целая система специфических адаптационных реакций, каждая из которых имеет присущий только ей комплекс изменений на всех иерархических уровнях и свое влияние на физиологическую активность организма, которая является неспецифической основой одной из стадии подготовки.

Описаны:

- реакция тренировки в ответ на пороговую, относительно малую величину действующего фактора (Гаркави Л.Х.— 1969, Квакина Е.Б., Уколова М.А.— 1969), дифференцируется как неактивная стадия подготовки;

- реакция активации в ответ на разные по качеству факторы средней (промежуточные между слабыми пороговыми и сильными, стрессорными) величины, (Гаркави Л.Х.— 1968). Реакция активации подразделяется на реакцию спокойной активации, которая дифференцируется как активная стадия подготовки и реакцию повышенной активации, которая дифференцируется как повышено-активная стадия подготовки;

- реакция переактивации (открытая в 2006 г.), может быть как стресс, неспецифической основой многих патологических процессов, если спортсмен останется в ней длительное время, дифференцируется как парадоксально-переводная стадия подготовки (описываемая нами ранее как стрессовая [9]), переводящая систему «тяжелоатлет-штанга» на новый уровень спортивного мастерства (уровень реактивности).

Контроль состояний.

**Таблица 1**

**Характер отклонения систолического артериального давления на пробу штангистов и его корреляционная взаимосвязь с результатом тяжелоатлетов**

(№)	n	Характер отклонения артериального (систолического) давления после натуживания	Величина (mmHg)	Связь с результатом (r)
1	340	Нет отклонения от исходного	$0 \pm 4$	нет ( $r = 0,110$ )
2	600	Незначительное увеличение и восстановление за 10 сек.	до 20	нет ( $r = -0,130$ )
3	400	Значительное увеличение и восстановление до 60 сек.	более 20	нет ( $r = -0,160$ )
4	160	Значительное падение с последующим увеличением и восстановлением до 60 сек.	$-15 \pm 5$ и $\geq 20$	Тесная обратная ( $r = -0,960$ )

В результате систематизации произведенных нами измерений, по показателям  $\Sigma$ ОСАД спортсмены были объединены в четыре группы (табл. 1). К первой были отнесены те, у которых в ответ на тестовый раздражитель АД не изменялось. У тяжелоатлетов второй группы отмечались незначительные по величине отклонения, которые за 10 секунд приходили к норме. У тяжелоатлетов третьей группы  $\Sigma$ ОСАД были значительными по величине на фоне длительного восстановления. Динамика ОСАД испытуемых четвертой группы имела колебательный характер (вначале АД падало ниже исходного уровня, затем значительно повышалось) при длительном восстановлении.

В первых трех группах не выявлено взаимосвязи тестовых показателей с соревновательным результатом, в четвертой связь тесная отрицательная.

Отсутствие отклонения АД мы наблюдали преимущественно (в 95% случаев) на УТС с восстановительной направленностью нагрузки (табл. 1). Как правило, до тренировки отмечается вариативность абсолютных показателей ОСАД (статистически недостоверная). После тренировки отмечается статистически достоверное снижение показателей АД ( $t=5,25$ ;  $p=0,01$ ) и ОСАД ( $t=1,84$ ;  $p < 0,05$ ).

Данные показывают, что скоростная нагрузка малой интенсивности способствует уменьшению ОСАД. Взаимосвязи ОСАД с исходными показателями АД до тренировки и после не выявлено ( $r=0,087$  до тренировки и  $r=0,026$  – после).

Отмечено, что изменение ОСАД имеет характер тенденции. Так, первоначально намечившееся уменьшение ОСАД во время тренировки, может сохраниться (усилиться) лишь при последующем сохранении восстановительной направленности нагрузки. При этом перед тренировкой исходные показатели теста, как правило, остаются на прежнем уровне некоторое время, прежде чем под воздействием тренировочной нагрузки восстановительного характера изменятся.

Иная реакция показателей пробы наблюдается на поддерживающую нагрузку. Если исходные показатели ОСАД перед тренировкой были минимальные (3,25 mmHg), то после тренировки происходит незначительное (до 9,51 mmHg), но достоверное его увеличение ( $t = 3,60$ ;  $p < 0,05$ ), которое на момент следующего тренировочного дня восстанавливается. Если исходные показатели ОСАД перед тренировкой превышают 12 mmHg, то та же нагрузка способствует его увеличению в среднем до 25 mmHg ( $t = 10,19$ ;  $p < 0,001$ ). В данном случае показатель ОСАД отражает кумулятивный эффект тренировочной нагрузки. Следовательно, показатель ОСАД позволит достоверно оценить исходный уровень физиологической устойчивости тяжелоатлета и прогнозировать его динамику.

Иные показатели отклонения АД, полученные в тренировках с развивающей нагрузкой. После тренировки отмечается значительное повышение амплитуды ОСАД и возрастание времени его восстановления. Такое повышение является результатом тренировочного эффекта нагрузки, поскольку различия исходных показателей ОСАД статистически недостоверны ( $t = 1,60$ ;  $p > 0,05$ ), а после выполнения тренировочной нагрузки они существенны и статистически достоверны ( $p < 0,01$ ). Данные показывают, что в ответ на воздействие развивающей нагрузки увеличивается как амплитуда ОСАД, так и время восстановления АД до исходного уровня, но во всех случаях оно не превышает 60 с.

Ударно-развивающая нагрузка, по аналогии, вызывает увеличение  $\Sigma$ ОСАД и времени восстановления АД, но сдвиги существенно больше по величине. При этом увеличивается вариативность показателей  $\Sigma$ ОСАД. Вероятно, это связано с уровнем спортивного мастерства тяжелоатлетов, когда одинаковая нагрузка тренировочного занятия вызывает разное изменение функционального состояния.

У ряда тяжелоатлетов ( $\approx 20\%$ ) отмечена парадоксальная реакция. В отличие от рассмотренных ранее, в ответ на прессорный раздражитель АД резко падает и затем без перехода значительно поднимается. Возникает колебательный характер отклонения АД. Средний показатель  $\Sigma$ ОСАД достоверно выше, чем при развивающей нагрузке, имеет тесную отрицательную корреляционную взаимосвязь с результатом и может использоваться в качестве критерия для дифференцировки парадоксально-переводной стадии подготовки.

На основании выявленной зависимости изменения АД на натуживание построена динамическая модель функциональной устойчивости квалифицированного тяжелоатлета, отражающая три уровня (табл. 2).

Данные исследования показывают возможность практического применения оценки состояния функциональной устойчивости для практического выбора варианта тренировочной нагрузки. На основании теоретического анализа результатов практических исследований нами предлагается планирование нагрузки на различных стадиях подготовки тяжелоатлетов.

В процессе переводной стадии подготовки из тренировочных средств целесообразно выделить упражнения, способ выполнения которых позволяет имитировать, а впоследствии, и моделировать основные параметры соревновательных упражнений с последующим их выполнением при возрастающей интенсивности. Парадоксально-переводная стадия тренировки реализуется в рамках трех циклов различной длительности, обеспечивая восстановление - функции, преимущественно влияющей на соревновательный результат (доминирующей). В первом микроцикле доминирующей функцией является функциональное состояние, и для его восстановления применяется нагрузка со сверхмалой интенсивностью (до 40% на начальных тренировках и 60% впоследствии). Во втором микроцикле доминирующей функцией является уровень физической подготовленности, восстановление которого обеспечивается последовательной интенсификацией вспомогательных упражнений. В третьем микроцикле доминирует техника, восстановление которой обеспечивается последовательной интенсификацией подводящих, специальных и классических упражнений. Предсоревновательная прикидка на 90%-ный вес проводится в последнем микроцикле за 2-3 дня до соревнований.

Таблица 2

**Показатели суммы отклонения артериального давления тяжелоатлетов при различном функциональном состоянии организма тяжелоатлета**

№	Функциональное состояние	Показатели ОАД (mmHg)	Стадия подготовки
1	Устойчивое	< 20	Неактивная
2	Не устойчивое	≤ 120	Активная, повышенно- активная
3	Напряженности	>120 (колебательный)	Парадоксально- переводная

Рост соревновательного результата тяжелоатлетов обеспечивается повышением скоростно-силового потенциала на основе тренировочного эффекта, состояния переактивации, основанного на естественной активации адренало-симпатической и других гормональных систем. Данные тренировки возможны только на этапах спортивного совершенствования для перевода системы *тяжелоатлет-штанга* на новый уровень качества. Такие тренировки невозможны на начальных этапах подготовки тяжелоатлетов, поскольку у юных тяжелоатлетов нет устойчивости к стрессу. Так же невозможны и на уровне высшего спортивного мастерства, поскольку система имеет предельный уровень качества, за которым следует разрушение системы.

Финальный месяц межсоревновательной подготовки в процессе активной или повышено активной стадиях могут содержать четыре недельных микроцикла. Вариативное распределение нагрузки обеспечивает реализацию кумулятивного тренировочного эффекта, когда доминирующим является уровень специальной подготовленности спортсмена. Для формирования специфической нагрузки высокой интенсивности (до 82%) используются специальные и вспомогательные упражнения. Применяются методы частично моделирующего упражнения (тяги и приседания), в которых соревновательная

деятельность представлена лишь фрагментарно, составляющие 60%, и методы целостно-приближенного упражнения (рывок, толчок), объем нагрузки при использовании которых – 40%.

Тренировка предусматривает следующее распределение относительного недельного объема нагрузки на основе устойчивых структурных постоянных величин в четырех микроциклах: 35%, 22%, 28%, 15%.

Основная функция активной и повышено-активной подготовки, где доминирующим является уровень технической и специальной физической подготовленности спортсмена, состоит в последовательной интенсификации режима работы организма спортсмена в трех десятидневных микроциклах. Используются упражнения, формирующие высокий уровень специальной технической и (на ее основе) физической подготовленности спортсмена. По степени и направленности воздействия эти упражнения подразделяются на классические, специальные, поддерживающие уровень тренированности. Благодаря этому, создаются объективные возможности для освоения спортсменом режима соревновательных сверхнагрузок (интенсивность 84%).

Тренировка предусматривает следующее распределение объема нагрузки в микроциклах: 20%, 48%, 32%. Классические упражнения составляют 60%, приседания – 30% , тяги – 10 % парциальных нагрузок, что позволяет наиболее адекватно моделировать основные параметры соревновательной деятельности.

Варианты недельного распределения тренировочной нагрузки при дифференцированном построении стадий подготовки тяжелоатлетов с параметрами объема в КПШ по зонам интенсивности представлены в табл. 3.

В тренировке на парадоксально-переводной стадии распределение нагрузок относительно равномерное по объему и локально-избирательное по интенсивности, с неуклонным увеличением интенсивности с выходом в расчетное время на главные соревнования. В активной стадии подготовки тренировки закономерно чередуют интенсивные и восстановительные, по возможности приближенные к соревновательной деятельности нагрузки. В повышено-активной стадии подготовки предусматривается постоянное увеличение концентрации специальной нагрузки с выходом на пик формы в расчетное время главных соревнований.

Заключение. Для реализации концепции дифференцированного построения стадий подготовки тяжелоатлетов в плане выбора тренировки на альтернативной основе необходимо решить проблему выбора критериев, пригодных для оценки физиологической активности организма занимающихся.

Предложенный способ дифференциации стадий подготовки тяжелоатлетов, предусматривающий обоснованный показателями функционального состояния спортсменов альтернативный выбор одной из трех основных форм организации тренировочных нагрузок: объемной, интенсивной, комбинированной, может быть использован в процессе совершенствования спортивного мастерства.

В процессе неактивной стадии подготовки наиболее эффективна структура построения тренировки, реализованная в концепции периодизации спортивной тренировки Л.П. Матвеева [7]. В активной стадии предпочтительна полисоревновательная тренировка А.В. Ивойлова [6]. При повышено-активной стадии целесообразно вариативное построение тренировки А.Н. Воробьева [1]. Парадоксально-переводная тренировка возможна с учетом наших рекомендаций [9], либо в виде длительного переходного периода в виду невозможности продолжения тренировок (кумулятивного утомления), либо травм.

Таблица 3

**Распределение тренировочной нагрузки в недельных циклах тренировок**

Зоны интенсивности	Нагрузка (кпш)				Всего
	Недели				
	1	2	3	4	
<b>Парадоксально-переводная стадия подготовки</b>					
0	290,0	100,0			390,0
1	60,0	110,0	50,0		220,0
2	10,0	76,0	105,0	90,0	281,0
3		58,0	70,0	74,0	202,0
4			38,0	50,0	88,0
5			6,0	13,0	19,0
$V_{кпш}$	360,0	344,0	269,0	227,0	1200,0
УОИ	57,2	67,7	76,9	78,4	69,0
<b>Активная стадия подготовки</b>					
1	60,0	22,0	37,0	20,0	139,0
2	53,0	46,0	65,0	40,0	204,0
3	90,0	58,0	53,0	72,0	273,0
4	71,0		54,0	60,0	185,0
5	20,0		13,0	6,0	39,0
$V_{кпш}$	294,0	126,0	222,0	198,0	840,0
УОИ	75,7	77,9	82,0	84,4	82,0
<b>Повышенно-активная стадия подготовки</b>					
1	50,0	20,0	27,0	20,0	117,0
2	53,0	46,0	37,0	40,0	176,0
3	80,0	68,0	73,0	80,0	301,0
4	57,0	70,0	68,0	60,0	255,0
5		12,0	23,0	6,0	41,0
$V_{кпш}$	240,0	216,0	228,0	206,0	890,0
УОИ	81,0	85,1	85,5	84,5	84,0

### Литература

1. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировки. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 253 с.
2. Гаркави Л.Х., Уколова М. А., Квакина Е. Б. Закономерность развития качественно отличающихся общих неспецифических адаптационных реакций организма.// «Открытия в СССР». — № 3. –1975. — С.56-61.
3. Гаркави Л. Х. Реакция активации — общая неспецифическая адаптационная реакция на раздражители «средней» силы. В кн. «Адаптационные реакции и резистентность организма». — Ростов н/Д: — 1990.-С.36-63.
4. Гаркави Л. Х., Квакина Е. Б., Кузьменко Т. С. Антистрессорные реакции и активационная терапия. — М.: «ИМЕДИС». — 1998.-656 с.
5. Гаркави Л. Х. Активационная терапия. — Ростов н/Д: Изд-во Рост. ун-та. — 2006. — 256 с.
6. Ивойлов А.В., Чуксин Ю.В., и др. Полисоревновательная подготовка спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 11. – С. 33 – 35.

7. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 12. – С. 11 – 21.

8 . Матвеев Л.П., Гасанова З.А. Проверка одной гипотезы и комментариев к ней в аспекте теории и практики спорта // Теория и практика физической культуры.- 2001.- № 5.- С. 2-11.

9. Мишустин В.Н. Дифференцированное планирование предсоревновательной подготовки тяжелоатлетов на основе учета показателей специальной подготовленности и функционального состояния: Автореф. ... канд.пед.наук: ВГАФК.-Волгоград,2003.- 27с.

10. Мишустин В.Н. Функциональная прессорная проба «штангистов» и опыт ее использования в тренировках тяжелоатлетов. //Materriály VIII mezinárodní vědecko - praktická conference «Aktualní vymoženosti vědy - 2012».- Díl 22. Technické vědy. Tělovýchova a sport: Praha. Publishing Haus «Education and Science» s.r.o.-S.66-68.

11. Мишустин В.Н., Сабуркин П.А. Обоснование принципа единства общей и специальной подготовки в тренировке юных тяжелоатлетов// Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта.– 2011. – №4 (74).– С.127–130.

12. Ульченко В.Ф. Опыт оценки работоспособности тяжелоатлетов с использованием функциональной прессорной пробы Штанге // Тяжелая атлетика. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 44 – 47.

## **ВЛИЯНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ В СОЧЕТАНИИ С АКВААЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МУЖЧИН**

**Кабанова А.Н.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье обсуждаются вопросы сочетания оздоровительного плавания и акваэробики в занятиях с мужчинами 50 - 59 лет. Выявлено положительное влияние акваэробики на физическое развитие, физическую и функциональную подготовку мужчин. Полученные данные могут быть использованы фитнес инструкторами на занятиях оздоровительным плаванием.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, акваэробика, физическая подготовка, функциональная подготовка, мужчины.

## **HEALTH BENEFITS OF RECREATIONAL SWIMMING WITH AQUA AEROBICS FOR MEN'S PHYSICAL HEALTH**

**Kabanova A.N.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The paper discusses the questions of combining the recreational swimming and aqua fitness in classes with men of 50 - 59 years old. The positive effect of aquaaerobics on physical development, physical and functional training of men is pointed out. The obtained data can be used by fitness instructors in the recreational swimming classes.

Keywords: recreational swimming, aqua fitness, physical development, functional training, men.

Населению страны пожилого возраста для сохранения здоровья и активного долголетия необходима двигательная активность, спланированная и организованная



особым способом, направленная на приостановление развивающихся процессов старения в организме.

Известно, что возрастные изменения опорно-двигательного аппарата, снижение функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма людей пожилого возраста не позволяют выполнять многие физические упражнения, так как они могут вызвать болезненные ощущения или чрезмерное напряжение (Л.Л. Головина, 1987; А.С. Солодков, 1998, 2001 и др.).

Водная среда обладает мощным оздоровительным воздействием на организм человека. Так же хочется заметить, что в условиях водной среды значительно снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, а значит, существенно уменьшается возможность получения травм. В воде вследствие повышенной теплоотдачи в организме активизируется обмен веществ, и расходуется в несколько раз больше энергии.

Ученые в нашей стране и за рубежом разработали и апробировали нетрадиционные технологии проведения занятий в водной среде. Однако большое количество исследований посвящено изучению вопроса оздоровления лиц женского пола (Т. Г.Меньшуткина, 1999). В частности, весьма фрагментарно, представлены методики занятий в воде, характеризующие особенности применения традиционных и нетрадиционных средств оздоровления. Это и определило актуальность этой проблемы.

Недостаточной разработанностью характеризуются оздоровительные программы занятий с людьми пожилого возраста, в которых бы осуществлялось комплексное использование педагогических, валеологических, психологических и других наук, включая и средства оздоровительной физической культуры. (И.В.Муравов, 1990; В.А.Ананьев, 2000; В.К.Бальсевич, 1990).

Цель данной работы состоит в разработке методики оздоровительных занятий в воде для мужчин 50–59 лет на основе использования традиционных и нетрадиционных средств.

Основной задачей исследования явилось определение эффективности применения традиционных и нетрадиционных средств плавания для оздоровления и повышения уровня физической и функциональной подготовленности мужчин.

При организации исследования использовались следующие методы: анализ и обработка научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, антропометрические измерения, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 30 мужчин в возрасте от 50 до 59 лет. Они были разделены на две идентичные по своим исходным показателям группы. Первая группа занималась по программе групп здоровья, включающей использование традиционных средств плавания. Вторая занималась по разработанной нами программе с использованием как традиционных, так и нетрадиционных средств плавания.

Результаты исследования. Сравнительный анализ применения средств дозированного плавания и аквааэробики выявил их положительное влияние на организм испытуемых и достоверное увеличение ряда показателей.

При применении средств аквааэробики, у мужчин наблюдается более выраженная динамика прироста по показателям координации, гибкости и силы. В то же время, дозированное плавание оказывает большое влияние на развитие общей выносливости, состояние опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы.

При применении методики включающей использование традиционных и нетрадиционных средств, было выявлено существенное улучшение показателей физического развития и подготовленности мужчин. Так, у мужчин экспериментальной группы, индекс массы тела (Индекс Кетле) в конце эксперимента уменьшился на 7,6% и составил  $25,7 \pm 0,18$  кг/м<sup>2</sup> (табл. 1).

**Таблица 1**

**Данные физического развития и подготовленности мужчин контрольной и экспериментальной групп**

№ п/п	Показатели	Контрольная группа (n=15)		Экспериментальная группа (n=15)	
		До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	Индекс Кетле (кг/м <sup>2</sup> )	28,0+0,25	26,6+0,26	27,9+0,19	25,7+0,18
2	ЖЕЛ (мл)	4033,0+56,9	4083,3+50,9	3666,0+35,8	3933,3+28,51
3	Наклон (см)	7,5+1,2	6,2+1,0	9,3+1,28	5,5+0,73
4	12-ти минутный тест Купера (м)	416,6+22,4	512,5+17,5	350,0+10,7	470,8+9,92
5	Проба Ромберга (сек)	13,6+0,47	15,3+1,16	11,1+0,88	17,3+0,55
6	ЧСС (уд / мин.)	76,5+0,18	74,3+0,24	75,3+0,2	73,0+0,06
7	Ортостатическая проба (уд./ 10сек)	11,8+0,45	10,0+0,36	11,5+0,4	9,2+0,16
8	Сила кисти правой руки (кг)	39,7+0,67	40,7+0,81	36,5+0,21	40,3+0,52
9	Сила кисти левой руки (кг)	39,0+0,91	40,0+0,8	35,0+0,34	39,2+0,16

Показатель теста Купера, который оценивает уровень проявления выносливости, в экспериментальной группе изменился на 34,5%, в то время как в контрольной на 23%. Аналогичную динамику имеют и остальные показатели.

Анализ показателей функционального состояния мужчин, выявил их существенное и достоверное улучшение. Так показатель ЧСС у экспериментальной группы за время проведения эксперимента улучшился на 3,05% и составил 73,0+0,06 уд/мин, в контрольной группе соответственно на 2,87% и составил 74,3+0,24 уд/мин.

Выводы. Использование средств аквааэробики в качестве оздоровительного мероприятия мужчин предпенсионного возраста, оказывает определенно больший оздоровительный эффект, чем дозированное плавание, способствуя повышению уровня физической и функциональной подготовленности.

### Литература

1. Головина Л.Л. Физиологические основы массовой оздоровительной физической культуры и производственной гимнастики: Методическое пособие /Л.Л. Головина. - ГЦОЛИФК, М.: 1987. - 75с.
2. Меньшуткина Т. Г. Теоретические и методические основы оздоровительно – рекреативной работы по плаванию с женщинами: Монография / Т. Г. Меньшуткина / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. 1999. – 192с.
3. Мурахов И.В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества / И.В. Мурахов // Теория и практика физической культуры. – 1990. - №6. - Сб.
4. Общая валеология: конспект лекций / В. А. Ананьев, Д. Н. Давиденко, В. П. Петленко, Г. А. Хомутов; Науч. ред. В. П. Петленко; М-во образования Рос. Федерации. С.-Петерб. гос. техн. ун-т [и др.]. - СПб., 2000. - 162 с.

5. Солодков А.С. Физиологические особенности организма людей разного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам: Учебное пособие. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. 179 с.

6. Физическая подготовленность: средства и методы оздоровления физической культурой: Тез. всесоюз. науч.-практ. конф. "Физ. культура и здоровый образ жизни" (Севастополь, 16-21 февр. 1990 г.) / [Редкол.: В. К. Бальсевич и др.]. - М. : Отд. исслед. орг.-метод. пробл. НИД ВНИИФК, 1990. - 153 с.

## **К ВОПРОСУ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ**

**Горина Е.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Неуклонный рост достижений и конкурентной борьбы в плавании проходит на фоне низкой эффективности прогнозных решений. Уровень современной науки позволяет создавать модельные характеристики спортсменов. Однако они не в полной мере отражают специфическое индивидуальное разнообразие организма, особенности наследственных задатков, реализуемых в процессе тренировки двигательных способностей, а так же индивидуальные темпы развития физических качеств. Исходя из выше сказанного, является очевидным, что для ликвидации пробелов в вопросах индивидуального прогнозирования в плавании, требуется учет влияния генетических факторов, определяющих развитие организма, особенности и темпы его адаптации к физическим нагрузкам, специфику спортивной обучаемости.

Ключевые слова: плавание, юные пловцы, спортивный отбор, спортивное ориентирование, прогнозирование, наследственные задатки, генетические маркеры.

## **TO THE QUESTION OF FORECASTING IN SPORT SWIMMING**

**Gorina E.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The steady rise of achievements and competitive struggle in swimming takes place on the background of low effectiveness of forecasts. The level of modern science allows to create model characteristics of athletes. However they do not reflect the specific individual diversity of the organism, the peculiarities of inherited inclinations of athletes, realized in the process of training of motor abilities as well as individual rate of development of physical qualities. Proceed from the aforesaid it is evident that for liquidation of flaws in the questions of individual forecasting in swimming it is necessary to take into account the genetic factors influencing the development of the organism, the peculiarities and the rate of its adaptation to the physical loading, the specificity of sporting training.

Keywords: swimming, young swimmers, sport selection, orienteering, forecasting, genetic inclinations, genetic markers.

Анализируя олимпийские старты Российских пловцов на последней Олимпиаде, нельзя не отметить, что, будучи когда-то звездной, на сегодняшний день российская сборная переживает тяжелые времена. Не так давно Россия считалась великой плавательной державой и на ее небосклоне сияла плеяда звезд: А.В. Попова, Д.В. Панкратова, Е.В. Садового, В.В. Селькова, В.В. Куликова и других. Тем не менее, не стоит недооце-

нивать потенциал Российского плавания. Однако перейти на качественно новый уровень невозможно без учета мультифакторной сущности процесса подготовки высококвалифицированных пловцов, ориентированной на современные реалии спорта высших достижений [11].

В прошлые годы возможность достижения выдающихся результатов связывалась с интенсификацией процессов подготовки, в настоящее время - с оптимизацией различных компонентов тренировочного процесса на фоне максимальной реализации индивидуальных резервов на различных этапах многолетнего тренировочного цикла. Многие способные спортсмены ушли или уходят из спорта, в значительной мере не раскрыв своих возможностей из-за того, что в отношении к ним была применена стандартная система подготовки, не учитывающая их индивидуальных, психических особенностей, функциональных и адаптационных резервов. Вместе с тем имеются данные, что очень многие из тех, кто достиг результатов мирового уровня уже будучи взрослым, совсем не демонстрировали одаренности в детстве [11,12].

По данным ряда авторов [6,11,4,3.], перспективы совершенствования подготовки элитных пловцов заключаются, не только в новациях спортивно-педагогического характера, но и в повышении квалификации тренерских кадров, уровня материально-технической базы, и самое значимое - в поиске выдающихся исполнителей, так как вполне очевидно, что олимпийских высот может достичь только высокоодаренный пловец, обладающий специфическими особенностями телосложения, гидродинамическими качествами, высочайшим уровнем здоровья, физических и психических способностей, а так же технического и тактического мастерства.

В связи с этим решающее значение имеет налаженная система поиска и отбора особо одаренных спортсменов на всех этапах спортивной подготовки.

Каждому этапу отбора в процессе многолетней спортивной подготовки соответствует свой комплекс критериев, определяющих перспективы достижения спортивных высот.

Спортивный отбор - многоэтапная система комплексного характера, включающая педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей для специализации в определенном виде спорта. Спортивный отбор – длительный многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и других). Ориентация – направлена на выбор узкой специализации в спортивной дисциплине, определение индивидуальной структуры многолетней подготовки, содержание тренировочных нагрузок в зависимости от особенностей подготовленности и соревновательной деятельности. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности [3,4,5,8,9]. Мало предпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду спорта, исходя при этом из общих положений характерных для системы отбора.

Способности – эта совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая ее успешное выполнение. В спорте имеют значение как общие, так и специальные способности [3,4,5]. Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью и консервативностью. Поэтому при

прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающихся высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений [3,4,5,11]. На современном этапе развития спорта прогнозирование – один из коренных вопросов отбора и ориентации. Вопросам прогнозирования индивидуальной успешности спортсмена уделяется достаточно внимания в научном и практическом мире. Были сформулированы представления о цели и уровнях прогнозирования, основных его этапах и стадиях, разработаны методы моделирования, экстраполяции, экспертных оценок. [3,4,5,12].

Анализируя опыт практической деятельности в плане осуществления прогнозов в спортивном плавании, можно отметить следующее:

- прогнозирование индивидуальной успешности на всех этапах многолетнего тренировочного процесса осуществляется преимущественно с учетом имеющихся фенотипических свойств организма спортсменов, что снижает точность составляемых прогнозов, так как при учете лишь фенотипических характеристик индивида остается неизвестным прогноз вероятностных темпов и величин изменчивости тестируемых признаков и качеств под влиянием тренировки как внешнего стимулятора развития индивида [2,3,7];

- на начальных этапах спортивного отбора определение ориентации, одаренности ребенка, прогнозирование будущей успешности спортсмена до сих пор считается невозможным, так как игнорируются генетические маркеры, лимитирующие природные задатки, на основе которых формируются и развиваются спортивные способности. Однако, по данным статистики, только 3%-5% детей, пришедших в спорт, являются одаренными и при правильном развитии природных задатков могут достичь вершин спортивного мастерства [1,2,3,6,7];

- на этапе специализации при составлении прогнозов учитываются, главным образом, показатели тренировочной эффективности и успешность соревновательной деятельности за последние 2-3 года, однако этого недостаточно, так как игнорируются особенности, обусловленные генотипом, «нормы реакции», которая определяет нижний и верхний предел наследственных возможностей, ограничивающий будущий уровень спортивных достижений каждого отдельного спортсмена; [2,3,9,10,11];

- на этапе спортивного совершенствования в большей мере учитываются унаследованные индивидуально-типологические особенности спортсменов, но не оценивается характер тренируемости спортсменов, лимитирующий сроки и степень адаптации избранной специализации [2,3,7,9,10,11,14].

Таким образом, вопросы отбора и прогнозирования на всех этапах спортивной деятельности еще остаются неизученными и негативно сказываются на конечном результате работы тренера - достижении воспитанником максимальной вершины спортивного мастерства. Проблематичность ситуации заключается еще и в том, что если на стадии углубленной специализации и совершенствования осуществить отбор и спрогнозировать спортивную «успешность – не успешность» пловца можно более-менее точно, исходя из педагогических, психологических, фенотипических критериев (на основе показателей физиологических, морфологических, психологических, педагогических, спортивных), то на стадиях начального отбора – ориентирования – сделать точный прогноз практически невозможно. Существующие на сегодняшний день модельные характеристики, модельные профили как юных спортсменов, так и спортсменов высокого класса, не учитывают генетических факторов, дают усредненную оценку, не могут быть эталоном, так как при отставании в одном из качеств спортсменов высокого класса может ком-

пенсировать это за счет более мощного развития других, что является сугубо индивидуальным. Индивидуальные особенности спортсмена проявляются в различной степени его тренируемости, поэтому задача определения вариантов тренируемости (высокой-низкой, быстрой-медленной и т.д.) также повышает степень точности прогнозирования, но это опять возвращает к исследованию наследственных влияний на различные признаки человека, так как они, в большинстве своем, имеют высокую генетическую обусловленность.

На сегодняшний день в спорте используются генетические маркеры абсолютные и условные. Но в отборе и прогнозировании успешности юных спортсменов, как правило, используются усредненные морфофункциональные модельные характеристики. Крайне редко учитываются абсолютные генетические маркеры такие, как дерматоглифические, групповая принадлежность крови. А случаи обращения к информации, несущую геномом человека, вообще крайне редки. Однако современное состояние науки позволяет проводить генотипирование и данный метод на сегодняшний день является единственной объективной возможностью идентифицировать оптимальные качества, необходимые для достижения успеха в специализации спортивной деятельности и позволяет составить эффективный и полноценный прогноз в отношении спортивного долголетия.

Проведенные в последнее десятилетие исследования учеными В.А. Рогозкинским (2002, 2005), В.А. Таймазовым (2009), В.С. Барановым (2010), О.Л. Виноградовой (2010), А.В. Смоленским (2010), И.И. Ахметовым (2010) и другими позволили расшифровать структуру генома человека и определить генетические маркеры, ассоциированные с развитием и проявлением физических качеств, а также с биохимическими, антропометрическими и физиологическими показателями, значимыми в условиях спортивной деятельности. Генотипические маркеры физической работоспособности, выявляемые с помощью молекулярно-генетического анализа полиморфизмов ДНК, представляют собой варианты генов, обуславливающих индивидуальные различия в развитии и проявлении фенотипических признаков. На сегодняшний день «карта генов физической активности человека» Bray, 2009 дополнена новыми данными. В частности, получена новая информация по генетическим маркерам выносливости, быстроты, силы, работоспособности, антропометрических показателей и психологического статуса спортсмена [1].

Главным преимуществом молекулярно-генетического метода выявления наследственной предрасположенности человека к двигательной деятельности является высокая информативность при оценке потенциала развития физических качеств и возможность осуществления ранней диагностики, в том числе определения наследственной предрасположенности к развитию профессиональных патологий, факторов, лимитирующих физическую работоспособность [2,3,8,9,10,11,12,13].

Разработанные с применением суммарного подхода принципы молекулярной диагностики наследственной предрасположенности человека к двигательной деятельности могут быть использованы для создания диагностических комплексов, направленных на оценку генетического потенциала в развитии и проявлении физических качеств, определении быстрой и медленной тренируемости, а так же других признаков, значимых в условиях спортивной деятельности, которые позволят создать генетический паспорт юного спортсмена, что обусловит подбор оптимального вида спорта и прогностически успешную ориентацию в его специализации. На основе полученных данных возможно произвести оптимизацию и корректировку в процессах отбора и тренировки юных спортсменов, а как результат - снизить в дальнейшем потери среди талантливых в спортивном плавании детей, добиться достижения ими в более короткие сроки максимального спортивного результата.

## Литература

1. Ахметов И.И. Молекулярно-генетические маркеры физических качеств человека, автореф. дисс. ...д.м.н. С-Пб НИФК, 2010.- 45 с. ,
2. Афанасьева И.А. Спортивный отбор таэквондистов с учетом их генетических особенностей тренируемости, автореф. дисс. ... к.п.н.- С-Пб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.-2002.- 24 с.
3. Бакулев С.В.Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости, автореф. дисс. .. д.п.н. С-Пб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2012.-48 с.
4. Булгакова Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки дис. ...д-ра пед. наук.-М., 1976.-640 с.
5. Волков В.М. Спортивный отбор.- М.: Физкультура и спорт, 1983.-176с. 1995;
6. Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев.: Здоров'я, 1987. - 224 с.
7. Зубарева Е.В., Плеткина И.И. Генетические критерии спортивного отбора.- учебно-методическое пособие.-Волгоград: ВГАФК, 2004.-31 с.
8. Коробко Т.Е., Севастьянова Е. Опыт определения роли генетического фактора в развитии компонентов тела человека //Соотношение биологического и социального в развитии человека: мат. симпоз. Вильнюс, 1974. -С.132-134.
9. Москатова А.К., Каргин Н.Н. Значение генетического и социального наследования для спортивной деятельности.//Спорт, психофизическое развитие и генетика.-М., 1976.-С.141-142.
10. Никитюк Б.А., Никитюк Б.А. Адаптация, конституция и моторика. // Теория и практика физической культуры. 1989,-№1,-с.40-42.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта.-Киев «Олимпийская литература».-1997 г.-583с.
12. Соломатин В.Р. Оценка перспективности юных пловцов на основе учета их биологической зрелости, физического и функционального развития. Физическая культура, 1997, №2, с. 42-45.
13. Смоленский А.В. Основные направления развития спортивной медицины на современном этапе.- РГУФК.-журнал НИИ Спортивная медицина-Москва.-2012.-С. 1-12.
14. Шварц В.Б., Хрущев С.В., Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. М.: Физкультура и спорт, - 1984, -151 с.

### **ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ КАК ОРИЕНТИР ПРИ ОТБОРЕ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА**

**Ушакова О.Е.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматривается динамика физической подготовленности сильнейших метателей диска, которая является ориентиром при отборе для занятий метанием диска с прицелом на достижение высоких результатов.

Ключевые слова: возрастная динамика, юные метатели диска, весо-ростовые показатели.

## AGE DYNAMICS OF THE STRONGEST ATHLETES' PHYSICAL FITNESS RESULTS AS THE REFERENCE POINT AT SELECTION OF YOUNG DISK THROWERS

**Ushakova O.E.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

In article the dynamics of physical fitness of the strongest disk throwers which is the reference point at selection for disk throwing ckses with a sight on achievement of good results is considered.

Keywords: age dynamics, young throwers of a disk, weight-growth indicators.

Анализ динамики весо-ростовых показателей сильнейших метателей мира свидетельствует о постоянном увеличении этих параметров в течение последних 15-20 лет у представителей всех видов легкоатлетических метаний [2,3,4].

При этом во всех видах метаний весо-ростовые данные победителей олимпийских игр и средние данные финалистов мало отличаются друг от друга, что свидетельствует о стабилизации антропометрических требований к спортсменам высокого класса [1,2,4,5]. Эти сведения должны учитываться при определении степени перспективности метателей на различных этапах тренировки, при этом для метателей диска огромное значение имеет такой антропометрический показатель как размах рук.

**Таблица 1**

**Антропометрические показатели, используемые при отборе будущих метателей**

Показатели	Пол	Возраст (лет)			
		9-10	11-12	13-14	15-16
Длина тела (см)	ю	145-151	153-156	160-170	175-180
	д	143-149	152-155	156-162	164-172
Размах рук (см)	ю	150-160	160-170	172-185	185-195
	д	145-150	156-160	162-170	170-180

Совершенно очевидно, что без анализа возрастной динамики спортивных достижений атлетов элитной категории в настоящее время невозможно строить эффективную методику подготовки спортивного резерва в легкой атлетике.

Вместе с тем, попытки всестороннего изучения возрастной динамики спортивной результативности сильнейших современных метателей предпринимались специалистами гораздо реже и с меньшим успехом, чем в отношении представителей других видов легкой атлетики.

Анализируя полученные данные, стало очевидным, что выполнение III разряда, должно планироваться в 14 лет, II разряда – в 15-16 лет, I разряда – в 16-17 лет, кандидата в мастера – в 17-18 лет, мастера спорта – в 18-19 лет, мастера спорта международного класса – в 21-22 года. Именно приведенные параметры будут характеризовать должную многолетнюю динамику результатов для наиболее перспективных юных легкоатлето-метателей, ориентированную на достижение показателей международного уровня в возрастной зоне оптимальных возможностей.

На основании изучения статической достоверности различий по данным возрастной динамики спортивных результатов ведущих взрослых метателей можно уточнить



границы возрастной зоны оптимальных возможностей. Очевидно, что эта зона начинается не ранее чем в 22-23 года и продолжается, как минимум, до 30 лет. Это вытекает из следующих позиций:

- в возрасте 23-28 лет изменение среднего спортивного результата по t-критерию Стьюдента, рассчитанному для случая несвязанных выборок, статистически недостоверно ( $p > 0,05$ );

- в рамках 22-28 лет имеется лишь одно достоверное различие – средний результат в 22 года достоверно ниже при  $p < 0,05$ , чем в 25 лет;

- в 21 год средний результат достоверно ниже, чем в 24-28 лет, при  $p < 0,05$  или  $p < 0,01$ ;

- в 20 лет средний результат достоверно ниже, чем в 23-28 лет, при  $p < 0,01$  или  $p < 0,001$ .

Таблица 2

### Контрольные упражнения и нормативы для отбора юных метателей

Контрольные упражнения	10 лет		11 лет		12 лет	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с хода (сек)	4,2	4,5	4,1	4,3	4,0	4,1
Прыжок в длину с места (см)	200	180	205	185	210	190
Тройной прыжок с места (см)	6,1	5,2	6,3	5,4	6,5	5,6
Становая сила (кг)	-	-	60	55	70	60
Бросок ядра (3-4кг) двумя руками через голову назад (м)	9	8	10	10	11	11
Отжимание в упоре (кол-во раз)	8	5	10	6	14	9
Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя (кол-во раз)	40	35	45	40	50	45
Вис на согнутых руках (сек)	22	17	26	20	30	24

Чем же объяснить столь большую вариативность спортивной результативности 18-летних метателей, которым потом в своей спортивной биографии удастся добиться почти равновысоких показателей? На какие рассуждения этот факт наводит? Наше понимание заключается в следующем:

1. Именно 18-летний возраст является критическим для окончательного выбора узкой «метательской» специализации молодым перспективным спортсменом. Дальнейшее совмещенное совершенствование в других видах легкой атлетики теперь негативно влияет на успех тренировки в метании и становится препятствием для полноценного продолжения спортивной карьеры атлета. Возраст 18 лет, таким образом, достаточно четко разделяет этапы углубленной тренировки в ряде легкоатлетических видов и спортивного совершенствования в метании диска.

2. До 18 лет влияние индивидуальных темпов полового созревания юношей, а также особенностей формирования спортивного мастерства под влиянием тренирующих воздействий на динамику результативности очень велико. Биологический и тренировочный факторы, причудливо переплетаясь в своем совокупном влиянии, дают в итоге к концу юношеского возраста поразительно разнообразный отклик. В дальнейшем метатели становятся более «похожими» друг на друга и по характеру выполняемой работы, и по достигаемым при этом тренировочным эффектам. Окончательно выравниваются возраст биологический и возраст паспортный. Стабилизируется используемая методика подготовки, которая, как правило, утрачивает крайности, характерные для сложившейся на практике системы тренировки юных спортсменов под руководством исповедующих различные тренерские концепции наставников. Если в подготовке юных спортсменов одни из них слишком долго используют «детскую» методику, а другие (подчас преждевременно) – «взрослую», то после 18 лет практически все переходят на последнюю, что в данном случае вполне оправдывает себя.

**Таблица 3**

**Средние данные призеров и финалистов О.И. в Сиднее и Ч.М. в Эдмонте**

Олимпийские игры в Сиднее (2000)						Чемпионат мира в Эдмонте (2001)					
Возраст	Абс. рез	Рез. 2000	Рез О.И.	рост	вес	Возраст	Абс. рез.	Рез. 2001	Рез Чм	рост	вес
Метание диска-мужчины (призеры)						Метание диска – мужчины (призеры)					
28,7	71,71	71,11	68,66	200,6	119,3	31,7	71,03	69,38	68,91	199,6	120,0
Метание диска-мужчины (8 финалистов)						Метание диска-мужчины (8финалистов)					
0,4	70,30	68,85	66,86	197,5	118,3	30,5	69,17	68,08	67,27	198,5	119,2

3. Проблема поиска рациональных путей индивидуализации подготовки юных легкоатлетов-дискоболов, учитывающих особенности адаптации занимающихся к тем или иным тренировочным нагрузкам, их ведущие и отстающие стороны подготовленности, текущее состояние и потенциальные возможности, является, пожалуй, даже более актуальной, чем проблема поиска путей индивидуализации подготовки взрослых высококвалифицированных метателей. Ошибки в подготовке резерва слишком дорого обходятся спорту высших достижений, а сделать их в работе с юными метателями диска намного легче, и, что характерно, их присутствие гораздо менее заметно, чем в тренировочном процессе с метателями-мастерами.

### Литература

1. Вайцеховски С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховски. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 278 с.
2. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков В.П. Филин. – М. : Физическая культура и спорт, 1983. – 204 с.
3. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Терра – спорт, 2000. – 240 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 238 с.

5. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М. : Физическая культура и спорт, 1984. – 246 с.

## **ДОЛЖНАЯ ДИНАМИКА ГОДОВЫХ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ МОЛОДЫХ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ И ТРОЙНЫМ**

**Лебедева Т.Р.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Представлена методика определения должных годовых объемов тренировочных нагрузок для перспективных молодых легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в длину и тройным. Приведены полученные расчетно-эмпирическим путем допустимые диапазоны тренировочных нагрузок по 7 основным категориям двигательных заданий в годичных циклах подготовки прыгуний 16 – 28 лет, потенциально способных к демонстрации результатов на уровне мастера спорта или мастера спорта международного класса в возрастной зоне оптимальных возможностей.

Ключевые слова: прыжок в длину, тройной прыжок, многолетняя тренировка, спортсменка, тренировочная нагрузка, годовой объем, должный показатель.

## **DUE DYNAMICS OF ALL-YEAR TRAINING LOAD FOR YOUNG PERSPECTIVE LONG AND TRIPLE JUMPERS (WOMEN)**

**Lebedeva T.R.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

A method of determining the proper amount of all year training loads for promising young athletes (women) specialized in long and triple jump has been given.

The ranges of training loads in 7 major categories of motor tasks of the all-year preparation cycle for 16 – 28 years old jumpers have been obtained settlement and empirically. Those ranges are available for athletes who potentially able to demonstrate the level of results equal to the master of sports or international master of sports categories in the age of optimal zone opportunities.

Keywords: long jump, triple jump, training of many years, sport women, training load, all-year training load, due index.

**Введение.** Вопрос о классификации тренирующих воздействий, используемых в многолетней подготовке прыгуний в длину и тройным, до настоящего времени не получил однозначного решения. Существуют разные подходы к выделению групп (категорий) двигательных заданий, что затрудняет учет выполненной спортсменками тренировочной работы, сопоставление литературных рекомендаций о количественных значениях должных объемов нагрузок для занимающихся определенных квалификационно-возрастных уровней, а также индивидуально ориентирование построение макро-, мезо- и микроциклов занятий.

Нормированием объемов тренировочных нагрузок прыгунов и прыгуний в длину и тройным на протяжении нескольких последних десятилетий занимались многие отечественные специалисты [1 – 5, 7 – 10, и др.]. При этом единого мнения у авторов публи-

каций нет даже по таким принципиальным позициям, как наличие либо отсутствие требований к эквивалентности объемов нагрузок для спортсменок и спортсменов одинакового уровня мастерства, а также к эквивалентности объемов нагрузок для занимающихся с преимущественной специализацией в прыжке в длину и в тройном прыжке. Что же касается годовых парциальных объемов работы по тем или иным группам двигательных заданий, то для прыгуней одних и тех же квалификационных или возрастных уровней имеющиеся в специальной литературе рекомендации иногда отличаются в 2 – 3 раза.

Все это не способствует убедительности опубликованных методических разработок в глазах тренеров и негативно отражается на их практическом использовании. В этой связи мы сочли целесообразным поиск собственного решения вопроса о нормировании парциальных объемов тренировочных нагрузок в многолетней подготовке перспективных прыгуней в длину и тройным.

**Методика.** В первую очередь, по данным литературных источников были идентифицированы все предлагаемые специалистами группы двигательных заданий, которые затем аналитическим путем были трансформированы в 7 обобщенных категорий. Выделение 7 обобщенных категорий было осуществлено таким образом, чтобы сохранилась возможность перевести в них (при необходимости – пересчитать) максимум количественных рекомендаций, выполненных с той или иной классификацией двигательных заданий. Кроме того, вновь выделенные обобщенные категории двигательных заданий в совокупности должны были объединить все основные направления тренировочного процесса в «горизонтальных» прыжках.

В итоге в обобщенные категории двигательных заданий включены:

- основное соревновательное упражнение (в зависимости от преимущественной специализации спортсменок в прыжке в длину или в тройном прыжке) в различных его модификациях: с полного и больших разбегов, со среднего и коротких разбегов (категории двигательных заданий №1, №2; единица измерения объемов нагрузки – количество выполненных прыжков);

- упражнения в арсенале общепрыжковой подготовки (категория двигательных заданий № 3; единица измерения объемов нагрузки – количество выполненных отталкиваний);

- упражнения в арсенале спринтерской подготовки – бег на коротких отрезках в зоне относительной интенсивности свыше 95% (категория двигательных заданий № 4; единица измерения объемов нагрузки – километры бега);

- прочие средства беговой подготовки – беговые упражнения на средних и длинных отрезках, выполняемые с относительной интенсивностью менее 95% (категория двигательных заданий № 5; единица измерения объемов нагрузки – километры бега);

- силовые упражнения (категория двигательных заданий № 6; единица измерения объемов нагрузки – тонны);

- упражнения из арсенала общей физической подготовки – длительный бег, общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, и т.д. (категория двигательных заданий № 7; единица измерения объемов нагрузки – тренировочные часы).

Следует иметь в виду, что в тренировку спортсменок с преимущественной специализацией в прыжках в длину тройные прыжки с разбега практически не включаются или включаются достаточно редко. В последнем случае выполненную работу мы предлагаем учитывать по категории двигательных заданий общепрыжковой подготовки. Те же спортсменки, которые преимущественно специализируются в тройном прыжке, напротив, уделяют в занятиях достаточно серьезное внимание прыжкам в длину с разных разбегов, и в этом случае подход к учету такой прыжковой работы, по нашему мнению, должен быть иным. Сопоставлением рекомендуемых в литературе объемов прыжков в длину и тройным для занимающихся примерно одинаковой подготовленности мы уста-

новили переводные (поправочные) коэффициенты. С их помощью количество реально выполненных прыжков в длину переводится в эквивалентное число виртуальных тройных прыжков, которое затем суммируется с количеством выполненных тройных прыжков при учете нагрузки по соответствующей категории двигательных заданий. Применительно к прыжкам с полного и больших разбегов переводной коэффициент составляет 0,52 – 0,54, а применительно к прыжкам со средних и коротких разбегов – 0,65 – 0,75. При этом в рамках указанных значений поправочный коэффициент возрастает с изменением квалификации спортсменок в диапазоне «кандидат в мастера спорта – мастер спорта – мастер спорта международного класса» (0,52 – 0,53 – 0,54; 0,65 – 0,70 – 0,75).

На втором этапе работы по нормированию тренировочных нагрузок для прыгуний в длину и тройным все обнаруженные в специальной литературе и заслуживающие внимания рекомендации по годовым парциальным объемам тренировочной работы были подвергнуты пересчету с использованием предлагаемой нами (см. выше) категоризации двигательных заданий и включены в единый информационный массив. Далее на основе поиска центральных тенденций выполнена «привязка» установленных средних значений по каждой из обобщенных категорий двигательных заданий к квалификационно-возрастным уровням мастерства прыгуний. В качестве опорных точек для последующей экстраполяции на прочие уровни мастерства были взяты усредненные значения рекомендуемых объемов тренировочной работы на тех квалификационно-возрастных уровнях, где расхождения в литературных рекомендациях были минимальными, а также усредненные количественные рекомендации для ведущих взрослых спортсменок – мастеров спорта международного класса.

На третьем этапе работы методом эталонного расчета, правомерность использования которого при установлении должных объемов тренировочной работы для тех или иных этапов многолетнего спортивного совершенствования была в свое время всесторонне обоснована специалистами ВНИИФК [6], были определены средние значения целесообразных парциальных годовых объемов нагрузок для прыгуний с различным уровнем прогнозируемого потенциала в возрастной зоне оптимальных возможностей (МСМК, МС).

За базовые величины (100%) приняты средневзвешенные по опубликованным ранее рекомендациям (полученные после пересчета в выделенные нами категории двигательных заданий) объемы нагрузок для ведущих взрослых прыгуний в длину и тройным (МСМК) в возрастной зоне оптимальных возможностей. Далее было установлено, в каком отношении к базе находятся средние значения должных объемов нагрузок для тех же прыгуний на промежуточных квалификационно-возрастных уровнях (табл. 1, 2). В завершение, переместив на место базовых величин средние значения должных объемов нагрузок для МС (как промежуточные на пути к выполнению норматива МСМК в возрастной зоне оптимальных возможностей), осуществили пересчет в установленных соотношениях промежуточных средних значений должных объемов нагрузок для прыгуний с прогнозируемым потенциалом в возрасте оптимальных возможностей на уровне МС.

В практическом отношении представлялось целесообразным, не ограничиваясь выявлением центральных тенденций в приростах должных годовых объемов нагрузки по каждой из категорий двигательных заданий, дополнительно установить доверительные диапазоны возможных отклонений от усредненных количественных значений. В этом случае были бы обозначены границы зоны функционального оптимума в ежегодном увеличении объемов тренировочной работы той или иной преимущественной направленности на пути к достижению прогнозируемых результатов в возрастной зоне оптимальных возможностей (21 – 27 лет – для прыгуний в длину; 22 – 28 лет – для прыгуний тройным).

Таблица 1

*Значения центральной тенденции динамики годовых парциальных объемов тренировочных нагрузок в многолетней спортивной карьере ведущих взрослых прыгуний в длину*

№	Категории двигательных заданий, единицы измерения объемов нагрузки	Параметры	Возраст, лет				
			16 – 17	17 – 18	18 – 19	19 – 21	21 – 27
			Спортивная квалификация				
			КМС	КМС – МС		МС – МСМК	
1	Прыжки в длину с полного и больших разбегов, раз	med	260	323	400	484	580
		%	44,8	55,7	69,0	83,5	100
2	Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов, раз	med	540	616	690	763	830
		%	65,1	74,2	83,1	91,9	100
3	Общепрыжковая подготовка, отталкиваний	med	10200	11520	12910	14530	16620
		%	61,4	69,3	77,7	87,4	100
4	Спринтерская подготовка (до 80 м; 95,1–100%), км	med	20,2	23,5	27,1	30,9	34,4
		%	58,7	68,3	78,8	89,8	100
5	Беговая подготовка (более 80 м, менее 95%), км	med	24,8	30,0	34,5	38,6	42,3
		%	58,6	70,9	81,6	91,3	100
6	Силовая подготовка, т	med	182	231	296	365	447
		%	40,7	51,7	66,2	81,7	100
7	ОФП (включая длительный бег, ОРУ, игры и т.д.), час.	med	104	102	95	87	80
		%	130,0	127,5	118,8	108,8	100

Таблица 2

*Значения центральной тенденции динамики годовых парциальных объемов тренировочных нагрузок в многолетней спортивной карьере ведущих взрослых прыгуний тройным*

№	Категории двигательных заданий, единицы измерения объемов нагрузки	Параметры	Возраст, лет				
			16 – 17	17 – 18	18 – 19	19 – 22	22 – 28
			Спортивная квалификация				
			КМС	КМС – МС		МС – МСМК	
1	Тройные прыжки с полного и больших разбегов, раз	med	136	168	208	256	315
		%	43,2	53,3	66,0	81,3	100
2	Тройные прыжки со среднего и коротких разбегов, раз	med	354	402	465	536	620
		%	57,1	64,8	75,0	86,5	100
3	Общепрыжковая подготовка, отталкиваний	med	10830	12040	13670	15462	17306
		%	62,6	69,6	79,0	89,3	100
4	Спринтерская подготовка (до 80 м; 95,1–100%), км	med	19,6	23,5	27,8	32,0	36,3
		%	54,0	64,7	76,6	88,2	100
5	Беговая подготовка (более 80 м, менее 95%), км	med	26,1	31,3	36,0	40,5	44,8
		%	58,3	69,9	80,4	90,4	100
6	Силовая подготовка, т	med	206	258	322	393	480
		%	42,9	53,8	67,1	81,9	100
7	ОФП (включая длительный бег, ОРУ, игры и т.д.), час.	med	102	98	87	77	70
		%	145,7	140,0	124,3	110,0	100

Для этого изучили тренировочные дневники 4 спортсменок с разной преимущественной специализацией в «горизонтальных» прыжках, на протяжении от 5 до 13 лет входивших в основной состав сорной команды России по легкой атлетике (в том числе тренировочные дневники ЗМС Лебедевой Т.). Устанавливались парциальные объемы нагрузок при отнесении их к 7 обобщенным категориям двигательных заданий, освоенные прыгуньями в возрасте 16 – 22 лет в удачных годичных макроциклах подготовки. Всего проанализировано 15 удачных годичных циклов подготовки спортсменок (отсутствие серьезных травм и заболеваний, оптимальная динамика спортивной результативности). Из-за недостаточной достоверности некоторых данных, возникших затруднений в классификации части тренировочной работы по выделенным категориям двигательных заданий, а также в связи с рядом других объективных обстоятельств пришлось отказаться от учета нагрузок, освоенных 2 спортсменками из 4 привлеченных. При анализе дневниковых записей оставшихся 2 прыгуний (в том числе – собственных дневниковых записей) нам не удалось отнести ни к одной из 7 обобщенных категорий двигательных заданий до 30% выполненной работы. К трудно классифицируемым относятся в основном технические и имитационные двигательные задания, гимнастические упражнения, восстановительная работа при серийном пробегании отрезков и выполнении комплексов специальных упражнений, беговые и прыжковые упражнения с локальными отягощениями, упражнения с резиновыми амортизаторами, бросковые задания.

Изучение тренировочных дневников показало, что доверительные диапазоны должны быть определены в интервале  $\pm 25\%$  от средневзвешенных значений должных парциальных объемов тренировочных нагрузок для соответствующих макроциклов круглогодичной подготовки. В этом случае 83% освоенных спортсменками парциальных нагрузок попадают в такие диапазоны и лишь 17% – находятся за их пределами. Сокращение или увеличение диапазонов на 5% и более приводит соответственно либо к непропорционально значительному уменьшению доли попадающих в них показателей освоенных прыгуньями парциальных объемов нагрузок, либо к незначительному приросту такой доли.

**Результаты.** В верхней части табл. 3, 4 под соответствующим указателями приведены рассчитанные нами доверительные диапазоны должных годовых объемов тренировочных нагрузок для использования при построении многолетней подготовки молодых перспективных прыгуний в длину и тройным с оцениваемым потенциалом в возрастной зоне оптимальных возможностей на уровне МСМК. В тех же таблицах под указателями более низкого оцениваемого потенциала в возрастной зоне оптимальных возможностей показаны доверительные диапазоны должных годовых объемов нагрузок в промежуточных макроциклах подготовки спортсменок, потенциально способных стать МС.

Таблица 3

*Диапазоны должных годовых объемов тренировочных нагрузок для спортсменок с основной специализацией в прыжке в длину при различном уровне оцениваемого потенциала в возрастной зоне оптимальных возможностей (21 – 27 лет)*

Категории двигательных заданий, единицы измерения объемов нагрузок	№	Возрастные периоды, лет				
		16 – 17	17 – 18	18 – 19	19 – 21	21 – 27
<i>Оцениваемый потенциал результативности в возрастной зоне оптимальных возможностей – мастер спорта международного класса</i>						
Прыжки в длину с полного и больших разбегов, раз	1	195 – 325	242 – 404	300 – 500	363 – 605	435 – 725
Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов, раз	2	405 – 675	462 – 770	517 – 863	572 – 954	622 – 1038
Общепрыжковая подготовка, отталкиваний	3	7650 – 12750	8640 – 14400	9682 – 16138	10897 – 18163	12465 – 20775
Спринтерская подготовка (до 80 м, 95,1–100%), км	4	15,1 – 25,3	17,6 – 29,4	20,3 – 33,9	23,2 – 38,6	25,8 – 43,0
Беговая подготовка (более 80 м, менее 95%), км	5	18,6 – 31,0	22,5 – 37,5	25,9 – 43,1	28,9 – 48,3	31,7 – 52,9
Силовая подготовка, т	6	136 – 228	173 – 289	222 – 370	274 – 456	335 – 559
ОФП (включая длительный бег, ОРУ, игры и т.д.), час.	7	78 – 130	76 – 128	71 – 119	65 – 109	60 – 100
<i>Оцениваемый потенциал результативности в возрастной зоне оптимальных возможностей – мастер спорта</i>						
Прыжки в длину с полного и больших разбегов, раз	1	163 – 271	202 – 338	250 – 418	303 – 505	363 – 605
Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов, раз	2	373 – 621	424 – 708	475 – 793	526 – 876	572 – 954
Общепрыжковая подготовка, отталкиваний	3	6691 – 11151	7552 – 12588	8467 – 14113	9524 – 15874	10897 – 18163
Спринтерская подготовка (до 80 м, 95,1–100%), км	4	13,6 – 22,6	15,8 – 26,4	18,2 – 30,4	20,8 – 34,6	23,2 – 38,6
Беговая подготовка (более 80 м, менее 95%), км	5	16,9 – 28,3	20,5 – 34,3	23,6 – 39,4	26,4 – 44,0	28,9 – 48,3
Силовая подготовка, т	6	112 – 186	142 – 236	181 – 303	223 – 373	274 – 456
ОФП (включая длительный бег, ОРУ, игры и т.д.), час.	7	85 – 141	83 – 139	77 – 129	71 – 119	65 – 109



Таблица 4

*Диапазоны должных годовых объемов тренировочных нагрузок для спортсменов с основной специализацией в тройном прыжке при различном уровне оцениваемого потенциала в возрастной зоне оптимальных возможностей (22 – 28 лет)*

Категории двигательных заданий, единицы измерения объемов нагрузок	№	Возрастные периоды, лет				
		16 – 17	17 – 18	18 – 19	19 – 21	22 – 28
<i>Оцениваемый потенциал результативности в возрастной зоне оптимальных возможностей – мастер спорта международного класса</i>						
Тройные прыжки с полного и больших разбегов, раз	1	102 – 170	126 – 210	156 – 260	192 – 320	236 – 394
Тройные прыжки со среднего и коротких разбегов, раз	2	265 – 443	301 – 503	349 – 581	402 – 670	465 – 775
Общепрыжковая подготовка, отталкиваний	3	8122 – 13538	9030 – 15050	10252 – 17088	11596 – 19328	12979 – 21633
Спринтерская подготовка (до 80 м, 95,1–100%), км	4	14,7 – 24,5	17,6 – 29,4	20,8 – 34,8	24,0 – 40,0	27,2 – 45,4
Беговая подготовка (более 80 м, менее 95%), км	5	19,6 – 32,6	23,5 – 39,1	27,0 – 45,0	30,4 – 50,6	33,6 – 56,0
Силовая подготовка, т	6	154 – 258	193 – 323	241 – 403	295 – 491	360 – 600
ОФП (включая длительный бег, ОРУ, игры и т.д.), час.	7	76 – 128	73 – 123	65 – 109	58 – 96	52 – 88
<i>Оцениваемый потенциал результативности в возрастной зоне оптимальных возможностей – мастер спорта</i>						
Тройные прыжки с полного и больших разбегов, раз	1	83 – 139	102 – 170	127 – 211	156 – 260	192 – 320
Тройные прыжки со среднего и коротких разбегов, раз	2	229 – 333	260 – 434	301 – 503	348 – 580	402 – 670
Общепрыжковая подготовка, отталкиваний	3	7259 – 12099	8071 – 13453	9161 – 15269	10356 – 17260	11596 – 19328
Спринтерская подготовка (до 80 м, 95,1–100%), км	4	13,0 – 21,6	15,5 – 25,9	18,4 – 30,6	21,2 – 35,2	24,0 – 40,0
Беговая подготовка (более 80 м, менее 95%), км	5	17,7 – 29,5	21,2 – 35,4	24,4 – 40,8	27,4 – 45,8	30,4 – 50,6
Силовая подготовка, т	6	127 – 211	158 – 264	198 – 330	241 – 403	295 – 491
ОФП (включая длительный бег, ОРУ, игры и т.д.), час.	7	84 – 140	81 – 135	71 – 119	64 – 106	58 – 96

## Литература

1. Антонова, Т. М. Управление специальной силовой подготовкой прыгунов в длину в годичном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. М. Антонова. – М., 1983. – 24 с.
2. Германов, Г. Н. Особенности многолетней подготовки юных легкоатлетов-прыгунов: Метод. рекоменд. / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров РСФСР, Всероссийский методический кабинет, 1986. – 32 с.
3. Косихин, В. П. Система управления специальной физической и технической подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. П. Косихин. – Майкоп, 2011. – 47 с.
4. Креер, В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
5. Мироненко, И. Н. Распределение основных средств специальной подготовки прыгунов тройным прыжком в годичном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Н. Мироненко. – М., 1983. – 23 с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
7. Назаров, А. П. Тройной прыжок: научные подходы в подготовке спортсменов / А. П. Назаров, В. П. Губа, И. Н. Мироненко. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 160 с.
8. Оганджанов, А. Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. Л. Оганджанов. – М., 2007. – 50 с.
9. Пестерева, Т. Ю. Структура тренировочных нагрузок специальной беговой подготовки в годичном цикле высококвалифицированных прыгуний в длину: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. Ю. Пестерева. – М., 1991. – 25 с.
10. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / И. Ю. Радчич, В. Б. Зеличенко, В. В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 104 с.

### **ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОСРЕДСТВОМ ДЫХАНИЯ ЧЕРЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ «МЕРТВОЕ» ПРОСТРАНСТВО**

**В.В. Чёмов, Е.Ю. Барабанкина**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Проанализирован эффект направленного воздействия на дыхательную функцию в виде дыхания через дополнительное «мертвое» пространство с целью оптимизации восстановительных процессов, так и совершенствования функциональной подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: средства восстановления, дыхание через дополнительное «мертвое» пространство, тренировочный процесс, легкоатлеты - спринтеры.

### **OPTIMIZATION OF RESTORATION PROCESSES OF ATHLETES SPRINTERS AT ALL-PREPARATORY STAGE BY MEANS OF BREATH THROUGH ADDITIONAL "DEAD" SPACE**

**Chemov V.V., Barabankina E.Ju.**

### Volgograd State Physical Education Academy

The effect of directed impact on respiratory function in the form of breath through additional "dead" space for the purpose of regenerative processes optimization and improvement of functional readiness of athletes is analysed.

Keywords: means of restoration breathe through additional "dead" space, training process, athletes - sprinters.

Рост спортивных результатов обусловлен тенденцией к увеличению количества соревнований, тренировочных занятий, что, в свою очередь, способствует сокращению восстановительных периодов между ними [2,3], значительному росту физических и психических нагрузок [1,4]. Интенсификация тренировочного процесса вносит различные изменения в состояние психоэмоциональной сферы, сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, вызывая, кроме развития утомления, состояния перенапряжения, «перетренировки», увеличение травматизма у спортсменов [1,5,6].

Постоянно возрастающие требования к тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации обуславливают необходимость своевременного применения всего арсенала средств, стимулирующих и повышающих работоспособность спортсменов и одновременно ускоряющих восстановительные процессы. Поэтому актуальное значение, как в прошлом, так и в настоящее время приобретают вопросы использования различных восстановительных средств на различных этапах подготовки [1,2,5,7].

Организация исследования. С целью определения направленности влияния и эффектов воздействия дыхания через дополнительное «мертвое» пространство (ДМП) на протекание восстановительных процессов легкоатлетов-спринтеров был организован и проведен педагогический эксперимент.

В нем приняли участие легкоатлеты-спринтеры (17-19 лет), составившие экспериментальную и контрольную группы по 8 человек в каждой. Уровень спортивного мастерства всех спортсменов соответствовал от I разряда до кандидата в мастера спорта. Исследование проводилось в течение общеподготовительного этапа (4 недели). Экспериментальная и контрольная группы спринтеров занимались по единой тренировочной программе, экспериментальная группа, в отличие от контрольной, включала в тренировочные занятия дыхание через дополнительное «мертвое» пространство (ДМП). Условия дыхания через ДМП создавались посредством специального устройства, состоящего из пластиковой емкости объемом 1500 мл с отверстиями, специального нагубника для дыхания и носовым зажимом.

Дыхание через ДМП спортсмены экспериментальной группы применяли после основной интенсивной работы (например, переменный бег по 100 м через 100 м медленного бега, фартлек – 40–50 мин со скоростью 60–70% от максимальной, специально-беговые упражнения с интенсивностью 60–70% от максимума и т.д.).

**Результаты исследования.** По полученным результатам педагогического эксперимента мы можем говорить о целесообразности применения дыхания через ДМП в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров в качестве дополнительного средства восстановления.

В таблице 1 представлена динамика показателей восстановительных процессов у легкоатлетов-спринтеров на общеподготовительном этапе в результате педагогического эксперимента с использованием дыхания через дополнительное «мертвое» пространство (табл. 1).

Обращает на себя внимание тот факт, что уже после 4-х недельного применения данного средства произошли весьма существенные сдвиги, по сравнению с той группой, где спортсмены тренировались в стандартных условиях. Достоверные улучшения произошли в одиннадцати показателях из шестнадцати, в контрольной группе, несмотря на положительную динамику, достоверных показателей всего три.

**Таблица 1**

**Изменение показателей восстановительных процессов у легкоатлетов-спринтеров на общеподготовительном этапе в результате применения дыхания через ДМП (X±m)**

Показатели	Экспериментальная группа (n = 8)			Контрольная группа (n = 8)		
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %
ЧСС покоя, уд/мин.	61,3±1,1	58,5±1,4*	-4,6	60,5±1,5	58,2±1,6*	-3,8
ЧСС мпк, уд/мин	185,3±1,7	183,0±1,9	-1,2	185,5±2,1	184,5±2,3	-0,5
ЧСС <sub>1</sub> , уд/мин	155,5±2,5	143,5±2,7*	-7,7	163,5±1,5	159,5±2,5	-2,4
% восст. Чсс <sub>1</sub> , %	38,7±0,8	40,9±0,6*	5,7	42,2±0,8	42,9±0,7	1,7
ЧСС <sub>5</sub> , уд/мин	108,0±2,1	102,0±1,8*	-5,6	103,0±1,5	100,0±2,0	-2,9
% восст. Чсс <sub>5</sub> , %	56,7±1,2	57,8±1,8	1,9	58,7±1,1	59,5±1,7	1,4
АД (систолическое) покоя, мл.рт.ст.	125,0±1,4	120,5±1,2*	-3,6	127,5±1,1	124,5±1,4	-2,4
АД (диастолическое) покоя, мл.рт.ст.	67,5±2,5	65,3±2,4*	-3,3	72,0±2,7	70,8±3,2	-1,7
АД <sub>1</sub> (систолическое), мл.рт.ст.	170,4±0,9	164,5±1,2*	-3,5	175,0±1,1	172,0±1,0	-1,7
АД <sub>1</sub> (диастолическое), мл.рт.ст.	75,8±1,6	71,9±1,3*	-5,1	77,5±1,5	75,0±1,7*	-3,2
% восст. АД <sub>1</sub> (систолическое), %	73,1±1,5	73,8±1,9	1,0	72,2±1,2	72,5±1,5	0,4
% восст. АД <sub>1</sub> (диастолическое), %	89,0±3,5	90,7±3,8	1,9	92,6±2,8	93,8±2,5	1,3
АД <sub>5</sub> (систолическое), мл.рт.ст.	139,0±3,0	134,8±2,3*	-3,0	140,5±2,6	135,0±3,1*	-3,9
АД <sub>5</sub> (диастолическое), мл.рт.ст.	73,5±1,9	68,0±1,8*	-7,5	76,5±1,5	74,6±2,0	-2,5
% восст. АД <sub>5</sub> (систолическое), %	88,4±2,0	89,4±2,9	1,1	87,0±2,2	87,8±1,6	0,9
% восст. АД <sub>5</sub> (диастолическое), %	92,4±4,9	97,0±5,0*	5,0	94,1±3,6	94,9±4,2	0,9

Примечание: Здесь и далее достоверность различий при \* P < 0,05

Показатель ЧСС в покое снизился на 4,6% (p<0,05), в контрольной группе также произошло достоверное снижение данного показателя, но относительный прирост несколько ниже и составил 3,8%. Достоверного снижения показателя ЧСС мпк ни в кон-

трольной, ни в экспериментальной группах не наблюдалось. Однако ЧСС на первой минуте восстановления в экспериментальной группе сократилось на 12 ударов в минуту по сравнению с исходным уровнем, что составило 7,7% ( $p < 0,05$ ), а также на пятой минуте восстановление на 6 ударов в минуту, т.е. на 5,6% ( $p < 0,05$ ). Увеличился и прирост скорости восстановления ЧСС на первой минуте, что составило 5,7% ( $p < 0,05$ ).

В контрольной группе достоверно снизилась лишь ЧСС в покое на 3,8% ( $p < 0,05$ ), показатели ЧСС мпк, ЧСС на первой и пятой минутах восстановления, прирост скорости восстановления ЧСС не имели статистически значимых улучшений.

Показатели артериального давления в экспериментальной группе после общеподготовительного этапа также имели весьма существенные улучшения по сравнению с контрольной группой. У спортсменов, которые использовали в тренировочном процессе дыхание через ДМП в качестве дополнительного средства восстановления, достоверно снизилось систолическое и диастолическое АД в покое на 3,6 и 3,3% соответственно, а также систолическое и диастолическое АД на первой и пятой минутах восстановления, относительный прирост составил соответственно 3,5; 5,1; 3,0 и 7,5%.

В таблице 2 представлены средние величины показателей, отражающих функциональное состояние организма спортсменов, в результате использования дыхания через ДМП в качестве дополнительного средства восстановления.

Из таблицы видно, что показатели функциональной подготовленности спортсменов экспериментальной группы значительно превосходят показатели контрольной. Достоверные изменения в экспериментальной группе произошли в семи показателях из восьми, в контрольной группе достоверно улучшились только три показателя.

Таблица 2

**Изменение показателей функциональной подготовленности у легкоатлетов-спринтеров на общеподготовительном этапе в результате дыхания через ДМП ( $X \pm m$ )**

Показатели	Экспериментальная группа (n = 8)			Контрольная группа (n = 8)		
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %
PWC <sub>170</sub> , кгм/мин	1154,8±39,5	1240,3±41,4*	7,4	1102,5±49,9	1139,9±43,3	3,4
МПК, мл	3390,0±77,1	3699,0±86,7*	9,1	3496,0±96,6	3538,0±83,8	1,2
СДМ вд., мм. рт. ст	84,5±5,5	100,2±4,8*	18,6	87,5±3,9	98,8±3,5*	12,9
СДМ выд., мм. рт. ст	140,8±5,7	156,8±6,7*	11,4	157,0±7,1	179,5±7,6*	14,3
ЖЕЛ, л	3,2±0,1	3,4±0,1*	6,2	3,4±0,2	3,5±0,3	2,9
МВЛ, л	105,8±2,7	109,2±2,9	3,2	116,4±3,3	119,1±3,8	2,3
ЗД <sub>вд.</sub> , с	62,8±4,6	71,5±3,8*	13,9	78,5±4,6	81,5±5,1	3,8
ЗД <sub>выд.</sub> , с	37,3±3,1	42,4±3,3*	13,7	43,5±4,6	49,0±3,8*	12,2

Прежде всего, обращает на себя внимание значительный прирост в экспериментальной группе физической работоспособности (PWC<sub>170</sub>) и максимальной аэробной про-

изводительности (МПК), которые мы рассматриваем как интегральные показатели функциональной подготовленности спортсменов.

В экспериментальной группе эти параметры достоверно возросли соответственно на 7,7 и 9,1% ( $p < 0,05$ ), тогда как в контрольной группе прирост составил всего 3,4 и 1,2% ( $p > 0,05$ ).

Показатели силы дыхательной мускулатуры на вдохе и выдохе (СДМ вд. и СДМ выд.) имели достоверное улучшение как в контрольной, так и в экспериментальной группах, относительный прирост в экспериментальной группе составил 18,6 и 11,4% ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе – 12,9 и 14,3% ( $p < 0,05$ ) соответственно.

Следует отметить более существенное повышение в первой экспериментальной группе гипоксической устойчивости организма спортсменов, определяемой в пробах с задержкой дыхания. В экспериментальной группе время задержки дыхания на вдохе и выдохе увеличилось на 13,9% и 13,7% соответственно ( $p < 0,05$ ). У спортсменов контрольной группы время задержки дыхания увеличилось на вдохе на 3,8% ( $p > 0,05$ ), а на выдохе на 12,2% ( $p < 0,05$ ) соответственно.

В экспериментальной группе в несколько большей степени, чем в контрольной, возросли и показатели резервов мощности дыхательной мускулатуры (ЖЕЛ, МВЛ), так как данное средство, в первую очередь, оказывает влияние на аппарат внешнего дыхания спортсмена, поэтому значительно увеличиваются те показатели, которые отражают силу и выносливость дыхательной мускулатуры.

**Заключение.**

Подводя итог всему вышесказанному, следует отметить, что систематическое применение в тренировочном процессе легкоатлетов–спринтеров дыхания через дополнительное «мертвое» пространство обеспечивает реализацию принципа единства тренирующих воздействий и восстановительных средств, способствует ускорению протекания восстановительных процессов в организме спортсменов и, как следствие, совершенствованию их функциональной подготовленности.

## Литература

1. Александрова Н. П. Анализ утомления дыхательных мышц при резистивной нагрузке на фоне дыхания газовыми смесями с различным содержанием кислорода / Н.П. Александрова // Физиологический журнал. – 1992. – Т.8. – №3. – С. 89 – 98.
2. Апанасенко Г. Л. Процессы восстановления после физической нагрузки – новая концептуальная модель / Г.Л. Апанасенко, Д.М. Недопрядко // Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие спортивную работоспособность: Тезисы доклада XVI Всесоюзной конференции по физиологии мышечной деятельности. – М., 1982. – С. 12–14.
3. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 2001. – №4. – С. 9–10.
4. Булатова М.М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации / М.М. Булатова // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – Спец. вып. – С.33 – 50.
5. Иоффе Л.Ц. Повышение функциональных возможностей организма человека путем тренировок дыханием через дополнительное «мертвое» пространство / Л.Ц.Иоффе, Р.И.Любомирская, В.С.Сверчкова и др. // Физиология человека, 1987.– Т. 13.– № 2.– С. 241 – 244.
6. Колчинская А.З. Биологические механизмы повышения аэробной и анаэробной производительности спортсменов / А.З.Колчинская // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 2–7.
7. Солопов И.Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека / И.Н. Солопов. – Волгоград, 2004. – 220 с.

## **ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ**

**Е.В. Горина, Т.В. Вишневецкая, В.В. Горшенина, М.Н. Сидорчук**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Согласно федеральным государственным требованиям обучение в детском саду должно строиться на основе межпредметных взаимосвязей. В данном ключе в течение пяти лет разрабатывалась физкультурно-оздоровительная программа интегрированной деятельности по физическому воспитанию и лингводидактики. Целью работы являлось создание инновационной программы по физическому воспитанию с учетом межпредметных взаимосвязей, направленной на укрепление здоровья, повышения физических кондиций и более качественного обучения иностранному языку детей дошкольного возраста в условиях ДООУ.

Ключевые слова: дошкольный возраст, физическое воспитание, лингводидактика, здоровье, интеграция образовательных областей, федеральные требования государственного стандарта.

## **THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS OF PRESCHOOL CHILDREN ON THE BASIS OF INTERSUBJECT LINKS**

**Gorina E.V., Visnevetskaya T.V., Gorshenina V.V., Sidorchuk M.N.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

According to the Federal State Requests the educational process in the kindergarten must be organized on the basis of intersubject links. In this key during five years the physical health-improving programme of integrated activity in physical education and linguodidactics has been worked out. The aim of the work was the creation of a new programme of physical education having in mind the intersubject links, which is directed on the strengthening of health rising the physical standards and more qualitative education of preschool children in the frames of kindergartens.

Keywords: preschool age, physical education, linguodidactics, health, integration of educational areas.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из приоритетных задач развития страны. Значительную часть своего времени, большинство детей до семи лет, проводят в дошкольных учреждениях, где осуществляется их всестороннее полноценное воспитание и развитие. Вопросы сохранения и укрепления детского здоровья регламентируются рядом нормативно-правовых документов: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников (Закон РФ «Об образовании ст. 51 п.1), «Сеть дошкольных образовательных учреждений действует для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей» (Закон РФ «Об образовании ст. 18 п.3), «Дошкольное воспитание сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психическом благополучии (Концепция дошкольного воспитания), «Основная задача ДООУ – охрана жизни и укрепление здоровья детей» (Типовое положение). Несмотря на оправданный интерес государства к проблеме здоровья детей, один из нерешенных вопросов

современного дошкольного образования состоит в ориентации содержания образовательных программ преимущественно на умственное (интеллектуальное) развитие детей, что зачастую оставляет за рамками интересов педагогов физическое и социально-личностное развитие ребенка.

К сожалению, уровень заболеваемости дошкольников в целом остается высоким и не имеет выраженной тенденции к снижению в течение последних лет. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, г. Москвы, лишь 5-7% дошкольников здоровы, до 25% страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения [2].

Много часов дети проводят на занятиях в статическом положении «сидя». Ограничение двигательной активности влечет за собой отставание в развитии моторики, усвоении двигательных навыков, задерживается формирование организма, происходит отрицательное влияние на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, эндокринной и других систем. Существенно снижается сопротивляемость к инфекциям. А ведь физическое развитие необходимо для установки нервных связей опорно-двигательного аппарата, нервной системы и внутренних органов, для формирования развитой мускулатуры, правильной осанки, налаживания процессов обмена в организме, для улучшения кровообращения, дыхательной и сердечнососудистой систем. Малоподвижный образ жизни у детей приводит к более тяжелым последствиям, чем у взрослых, возможно даже снижение умственных способностей. Еще Л.Н. Толстой заметил: «При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда – сущее горе». В свою очередь неизбежное форсирование образовательного процесса в детском саду вызвано в первую очередь социальным заказом общества, а, следовательно, и родителей на воспитание образованной интеллектуальной личности.

Одним из предметов, которые родители рассматривают в качестве необходимого для детей – дошкольников, является английский язык. Исследования психологов подтверждают, что именно дошкольный возраст – сензитивный период в овладении иностранной речью [1].

Таким образом, изложенные факты свидетельствуют о наличии противоречия между потребностью общества в здоровом поколении детей и тенденцией к форсированному обучению в дошкольных образовательных учреждениях, негативно сказывающемся на их здоровье.

Опираясь на вышесказанное, можно отметить, что созданная и апробированная в результате пятилетнего эксперимента по теме: «Теоретико-методические основы интеграции двигательной и познавательной деятельности дошкольников с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий» программа физкультурно-оздоровительной языковой гимнастики является в настоящий момент эффективной и актуальной для использования в ДОУ. Цель исследования состояла в разработке и обосновании методического обеспечения физкультурно-оздоровительной программы интегрированной деятельности по физическому воспитанию и лингводидактики, направленность которой заключалась в совершенствовании физических кондиций ребенка, его оздоровлении и освоении языка. В основу программы положен принцип интеграции образовательных областей «Физкультура», «Коммуникация», «Здоровье», «Познание», который в качестве основополагающего предлагается введенными федеральными требованиями государственного стандарта и является, на наш взгляд, наиболее оптимальным решением упомянутой выше проблемы.

Исследования физиологов подтверждают правомерность создания данной программы. По результатам исследований ученых в области мозга, становится ясно, что именно движение – важнейшая составляющая часть обучения [3,4,5,6,7,11]. Мозг акти-



визируется во время двигательной активности. Физические упражнения укрепляют существующие клетки мозга и даже стимулируют рост новых [8,9,10]. Из исследований также становится ясно, что сидение на протяжении более чем 10 мин без перерыва, снижает концентрацию детского внимания, поэтому часто возникают проблемы с дисциплиной. Движение же расширяет кровяные сосуды, которые предназначены для доставки кислорода, воды и глюкозы к мозгу. Другими словами, когда дети двигаются, мозгом усваивается и эффективней перерабатывается больший объем информации. Таким образом, движение становится ключом к обучению.

Исследования велись в несколько этапов. Первый этап «диагностический» (2007 г.) на котором обосновывалась актуальность изучаемой проблемы. Второй этап «прогностический» (2008 г.) в ходе которого была составлена план-программа опытно-экспериментальной работы. Третий этап «организационный» (2009 г.) - было разработано координационное взаимодействие всех субъектов экспериментальной работы. Четвертый этап «практический» (2009-2011 гг.) в ходе которого осуществлялась разработка, апробация образовательно-оздоровительной программы, корректировка модели взаимодействия специалистов ДОУ.

Пятый этап «обобщающий» (2012 г.), в течение которого проходила корректировка программы физкультурно-оздоровительной языковой гимнастики, анализ и обработка данных, соотнесение результатов эксперимента с поставленными целями и задачами.

На сегодняшнем этапе эффективность разработанной программы интегрированных занятий по физической культуре и английскому языку нашла свое подтверждение в ходе педагогического эксперимента, где как динамика результатов, так и значения ряда показателей выявили преимущества детей экспериментальных групп по сравнению с контрольными. Данные итоговой диагностики по английскому языку свидетельствуют об увеличении количества детей, обладающих высоким уровнем усвоения «Программы обучения по английскому языку детей дошкольного возраста» М.Н. Евсеевой по сравнению с данными, полученными в результате диагностики детей, не занимающихся по программе физкультурно-языковой гимнастики. Так в 2012 году количество детей с высоким уровнем усвоения программы второго года обучения - 77%, со средним 23%. Количество детей с высоким уровнем усвоения программы третьего года обучения 83%, количество детей со средним уровнем усвоения программы третьего года обучения 17%. Низкий уровень усвоения программы в обеих группах отсутствует. Показатели двигательной подготовленности детей 5-7 лет, в особенности показатель аэробных возможностей – выносливость, достоверно возросли в экспериментальных группах по сравнению с контрольными с высоким уровнем значимости  $P < 0,001$ . Показатели быстроты, скоростно-силовых качеств, силовые способности выше в исследуемых группах и имеют межгрупповые отличия к концу экспериментального года на уровне значимости  $P < 0,05$ . Эффективность работы подтверждают так же данные изменений в функциональном состоянии детей дошкольников. Результаты математической статистики показали достоверное преимущество детей экспериментальных групп по показателям: ЖЕЛ,  $PWC_{170}$ , проб Генче, Штанге, Мартинэ ( $P < 0,05$ ). Наблюдалось снижение заболеваемости в экспериментальных группах по сравнению с контрольными. Воспитанники подготовительной группы выпуска 2012 года показали и наиболее высокие результаты готовности к школе по сравнению с выпусками дошкольников предыдущих годов, не занимающихся по программе на основе интегрированной деятельности.

На основе полученных экспериментальных данных можно сделать вывод, что применение программы физкультурно-оздоровительной языковой гимнастики в ДОУ позволяет сохранить и укрепить здоровье дошкольников и, в тоже время, повысить уровень знаний по иностранному (английскому) языку. Выполнение физических упражне-

ний в сочетании с речевой деятельностью способствует сохранению интереса детей к обоим предметам; способствует значительному увеличению активного и пассивного словарного запаса; развитию памяти, внимания, мышления, творческих способностей; помогает реализовать двигательную активность, присущую дошкольникам, решая проблему гиподинамии; благоприятно сказывается на настроении детей и их эмоциональном настрое, позволяет наладить оптимальный контакт между воспитателем и детьми.

Таблица 1

## Данные диагностики дошкольной зрелости (в процентах)

уровни	па- мьять	мышле- ние	вообра- жение	зри- тель- ное вни- мание	слухо- вое внима- ние	про- извол- ь- ность	коммуни- кативные навыки	само- оцен- ка
высо- кий	87,5	66,7	54,2	75	75	70,8	79,2	100
сред- ний	4,2	25	33,3	16,7	20,8	29,2	20,8	
низкий	8,3	8,3	12,5	8,3	4,2	8,3		

## Литература

1. Вронская И.В. Английский язык в детском саду: Для воспитателей детского сада и родителей. - СПб.:Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена; Изд-во «Союз», 2001.-400 с., ил.- (Серия « Изучаем иностранные языки»).
2. Стародубцева И.В. Система умственного развития дошкольников 5-7 лет средствами физического воспитания //Проблемы и пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2003. С.64-68.
3. Caine R.N., and G. Caine.1990. Understanding a brain-based approach to learning and teaching. Educational Leadership 48(2):66-70.
4. Griss S. (1998). Minds in motion: A kinesthetic approach to teaching elementary curriculum. Portsmouth, NH: Heinemann.
5. Hannaford C. (1995). Smart moves: Why learning is not all in your head. Arlington, VA: Great Ocean.
6. Howard P. J. (2000). The owner's manual for the brain. Austin, TX: Bard.
7. Jensen E. 1998. Teaching with the brain in mind. Alexandria, VA: ASCD.
8. Pica R. Moving and learning across the curriculum. Clifton Park. NY: Delmar, 1999.
9. Rowen B Learning through movement. New York: Teachers College,1982.
10. Summerford C. (2000). PE-4-ME: Teaching lifelong health and fitness. Champaign, IL: Human Kinetics.
11. Wolfe P. (2001). Brain matters: Translating research into classroom practice. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Бекирова М. Г.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматриваются вопросы, связанные с влиянием спортивных занятий как на физическое, так и на умственное развитие детей дошкольного и школьного возраста. Кроме того, независимо от пола, образа жизни, профессии, возраста, физическое воспитание человека всегда имело огромное профилактическое и оздоровительное значение, поскольку оно способно в значительной мере продлить активное долголетие и снизить риск многих заболеваний.

Ключевые слова: спорт, дети, здоровье, воспитание, профилактика.

## **EFFICIENCY OF SPORTS CLASSES FOR PHYSICAL AND IMPROVING DEVELOPMENT OF PRESCHOOL AND SCHOOL AGE CHILDREN**

**Bekirova M.G.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

In article the author explains the questions connected with influence of sports classes both on physical and on intellectual development of preschool and school age children. Besides, irrespective of sex, way of life, profession, age – physical training of person always has huge preventive and improving value as it is capable to prolong considerably active longevity and to reduce risk of many diseases.

Keywords: sport, children, health, education, prophylaxis.

Физическая культура и спорт представляют собой сложную институциональную систему, которая характеризуется специфическим процессом социальной деятельности. Сегодня, как известно, спорт в развитых странах – это самостоятельная, динамично развивающаяся, достаточно привлекательная и прибыльная сфера человеческой деятельности. Она охватывает массовую спортивно – оздоровительную деятельность среди всех категорий населения, различных видов профессионального спорта, а также индустрию по производству спортивных товаров и др.

В России физическая культура и спорт как одна из отраслей национальной экономики претерпевает существенные изменения, адаптируясь к новым социально–экономическим условиям. Их проявлением стало уменьшение доли государственного финансирования отрасли, усиление коммерциализации всех видов спортивного и клубного движения.

Современный спорт исторически восходит к двум разнородным явлениям. Одно из них – это рыцарские турниры, народные кулачные бои и прочие, говоря сегодняшним языком, самодеятельные, некоммерческие соревнования. Второе – цирк в его разнообразных проявлениях, где артисты – профессионалы демонстрировали свою силу и ловкость.

Независимо от возраста, образа жизни, профессии, пола физическое воспитание человека всегда имело огромное профилактическое значение. Физическая культура так

же важна, как и здоровое питание, поскольку она способна в значительной мере продлить активное долголетие и снизить риск многих заболеваний. Для людей с малоподвижным образом жизни характерны ранняя мускульная слабость, замедление тока в крови, застойные явления в организме, что, разумеется, самым неблагоприятным образом сказывается на общем состоянии человека.

А во многих ли наших семьях принято заниматься совместной физкультурой? Допустим, папа ходит на футбол, мама - на фитнес. А как же дети? Да, у малышек в саду есть спортивные занятия, у школьников - уроки физкультуры. Однако совместное выполнение упражнений дома будет явно не лишним. Во-первых, таким образом, родители приучают детей к здоровому образу жизни. Во-вторых, такие занятия способствуют сближению родителей и детей.

Особенно, если купить специальный инвентарь и устраивать физкультуру дома или во дворе дачи в игровой форме. Понадобятся всего лишь гимнастические палки, большие надувные мячи, скакалки и т.п. Можно разделить на две команды и перетягивать пусть не канат, но длинную гимнастическую палку. Можно научиться прыгать вдвоем или втроем через большую скакалку. Сколько веселья в этих играх, а главное - огромная польза. Польза для психологического климата в семье и для здоровья.

Если у вас есть дети-подростки и юноши, их обязательно нужно увлечь семейной физкультурой. Кажется, что молодость и здоровье будут длиться вечно. Ни для кого не секрет, что в пожилом возрасте мышечный тонус ослабевает, а значит, физические упражнения особенно необходимы - эту мысль нужно донести до своих детей.

Вот еще доводы в пользу простой физкультуры. Несложные физические упражнения благотворно влияют на организм. Благодаря физкультуре, укрепляется мышечная и костная системы, улучшается обмен веществ, увеличивается поясничный изгиб позвоночника и амплитуда подвижности суставов. Во время упражнений ритмичные и глубокие дыхательные движения способствуют правильному кровообращению, что очень важно для сердечной деятельности.

Если молодые люди занимаются работой или большую часть времени проводят за монитором персонального компьютера, то кровь в их организме циркулирует лишь на 55-75%. Мышечная нагрузка позволяет крови поступать в кровяное русло в полном объеме, транспортируя к клеткам и тканям необходимую порцию кислорода, а значит, способствуя улучшению обмена веществ.

Таким образом, просиживая большую часть времени сначала за партой в школе, потом дома за компьютером, подросток постепенно теряет свое здоровье. А компьютер еще и отдаляет его от семьи. Совместные подвижные игры и физкультура помогут решить обе эти проблемы. Да и самим родителям такие занятия будут очень полезны, а малыши уже с детства привыкнут к выполнению ежедневных несложных упражнений, а это и здоровье, и хорошая фигура, и ясные мысли в голове. Здоровья вам и вашей семье!

В новое время первое направление современного спорта развилось в любительский спорт, от которого затем отпочковалась физическая культура, ставшая своей задачей тренировку тела без упора на соревновательность.

Любительский спорт. Какая мама не хочет, чтобы ее ребенок был самым умным, самым красивым и самым здоровым. Развивая малыша, нужно помнить о том, как важны для него занятия спортом. Именно умение управлять своим телом, развитие мелкой и крупной моторики определяют умственные способности ребенка.

О том, как важен спорт для здоровья, говорят исследования отечественных и зарубежных врачей. Обеспокоенные стремительным «омоложением» сердечно-сосудистых заболеваний, они провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является

определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск.

Ученые приводят достаточно много веских доводов в пользу регулярных занятий спортом [3,5]:

- у 30% дошкольников уже намечаются изменения осанки (в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%);

- более 30% детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;

- от 20 до 25% малышей уже имеют нарушения кровообращения по типу вегето-сосудистой дистонии;

- 40% детей регулярно жалуются на боли в спине.

Какой вид спорта выбрать? Этот вопрос очень волнует нас, родителей. Все зависит от характера, темперамента, здоровья и физической подготовленности детей дошкольного и школьного возраста. Остановимся на некоторых видах спорта.

Командные игры.

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера.

Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе, но отдавать малышку, например, в женский хоккей большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным.

Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих. Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет.

Водные виды спорта.

Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Учить малыша плаванию лучше с самого рождения. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду, синхронного плавания или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и сам факт, что ребенок научится плавать и чувствовать себя как рыба в воде, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания.

Верховая езда.

Лошадь может стать другом и тренером вашим детям. Кроме хорошей осанки, укрепления практически всех групп мышц, развития координации, ребенок учится общаться с животным. Лошадь и человек должны стать одним целым. Такие занятия рекомендуют и активным детям, и малышам, которые испытывают трудности с общением. Медики разрешают ездить на лошади детям с полутора лет вместе с инструктором или родителем. Профессиональный спорт открыт для детей от 10 лет.

Детский фитнес.

Он все более прочно входит в нашу повседневную жизнь. Одни родители воспринимают его как альтернативу детскому центру развития, а кто-то считает это несерьезным развлечением за деньги, а значит, и ненужным. Но детский фитнес, прежде всего, популярен как хорошо продуманная детская физкультура. Иначе и быть не может. Эти занятия направлены на общее физическое развитие и укрепление ребенка. У детей вырабатываются правильность и красота движений, походки, красивая осанка, развитая речь и хороший почерк. И все же, несмотря на то, что детский фитнес становится все более распространенным, заниматься можно как только малыш научится уверенно ходить.

Гимнастика.

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта (не зря её называют матерью всех спортивных занятий), и начинать тренировки можно уже с четырех лет.

Вот куда специалисты смело рекомендуют родителям отправлять детей. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию, стройность. Особенно гимнастика любима и популярна среди девочек. Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично - у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта. Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

Лыжи и их «братья».

Это не только традиционные лыжи, но и модные сейчас биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое.

Однако специалисты настоятельно рекомендуют детям начинать знакомство с зимними видами спорта с традиционных лыж. Этот вид спорта особенно хорош, с точки зрения закаливания, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений. Конечно, существует угроза травматизма. Но абсолютно безопасных видов спорта нет. Спорт есть спорт. Об этом забывать не стоит. Знакомить с лыжами ребенка можно довольно рано в 3 - 4 года.

Фигурное катание.

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Несмотря на внешнюю простоту и красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться, как хотелось бы. Именно здесь особенно сильно чувствуется жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук, как у парных, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале - над хореографией.

Теннис.

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта также помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Кроме того, теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Время от времени также необходимы индивидуальные тренировки.

Боевые искусства.

Приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся: дзюдо, самбо, карате, тэквондо, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат детей быстро реагировать и правильно падать. Девочки занимаются боевыми искусствами с не меньшей охотой, чем мальчики. Это не удивительно: в наше время умение постоять за себя очень полезный навык. Уровень травматизма при квалифицированном преподавании не выше обычного. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки. В раннем возрасте рекомендуются лишь бесконтактные виды единоборств: ушу, айкидо, карате. Первые уроки на координацию движений можно начинать с 2 лет.

Танцы.

Хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту? Начните с обычных танцев. Это полезно, в первую очередь, для общего разви-

тия. К танцам относятся: спортивные, бальные танцы, аэробика, разновидности современных танцев. Кто знает, может, это призвание вашего ребенка? В клубы на такие программы берут детей с 3 лет.

Шахматы и шашки.

Эти "тихие" виды спорта, безусловно, помогут развитию логического мышления, внимания, памяти. Кроме того, воспитают характер ребенка и поспособствуют умению спокойно и рассудительно идти к победе. Ими ребенок запросто может заниматься с пяти лет. К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка.

Нельзя давить на детей, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своим детям. Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение "улучшать" ребенка. Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения. Не бойтесь экспериментировать: не стоит корить ребенка, если он, полгода, например, проведя в секцию, вдруг решительно откажется продолжать занятия. Сначала попробуйте разобраться в ситуации.

Вторым направлением современного спорта является спорт профессиональный. Но и здесь есть свои «подводные камни». По мере развития профессионального спорта последний выступал во все большее противоречие с задачами тренировки тела и оздоровления. С одной стороны, напряженный режим скорее разрушал здоровье (как любой тяжелый труд). С другой стороны, появились методы повышения спортивных результатов, наносящие здоровью откровенный вред, - допинг, анаболики. С этими методами спортивные организации ведут борьбу, которая не дает эффективных результатов.

В мировом спортивном движении наметились две линии. Одни пытались бороться за чистоту любительского статуса и олимпийских идеалов; эту линию поддерживали и официальные спортивные организации директивно – плановой экономики. Другие призывали отказаться от лицемерия и допустить профессионалов на Олимпийские игры. Победили вторые, что вполне естественно, так как это подсказывалось коммерческими соображениями.

Нельзя исключать, что дальнейшая коммерциализация приведет еще к двум радикальным шагам, которые противоречат сложившимся принципам, но соответствуют логике бизнеса, - к легализации допинга и к отказу от соревнований между национальными сборными.

Успешное развитие физической культуры и спорта во многом зависит от уровня образования и квалификации работников, занятых в этом секторе экономики. В начале 2000-х годов в России функционировало 13 высших и 13 средних профессиональных учебных заведений физической культуры, 35 школ олимпийского резерва. Ежегодный выпуск из высших учебных заведений составляет 5 тыс. студентов, из средних профессиональных – более 1 тыс. [7].

Развитие физической культуры и спорта в новых социально – экономических условиях делает необходимым реформирование системы образования и подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Его целью является усиление связи образовательной системы с практикой обслуживания населения, в том числе расширение услуг для занятий спортом, усиление эффекта воспитания молодежи, развития массового спорта и оздоровительной физической культуры в регионах страны.

Подготовка специалистов в большинстве российских образовательных учреждений физической культуры предполагает, что содержание образовательных программ построено на методических основах спорта высших достижений и научных фактах о деятельности человека в экстремальных условиях спорта, которые являются постоянным

источником для развития и совершенствования оздоровительных технологий, в том числе для лиц с ослабленным здоровьем.

Эта особенность процесса подготовки тренеров по видам спорта, специалистов по различным направлениям оздоровления населения представляет собой специфическую ориентацию всей системы образования, существенно отличающуюся от системы подготовки кадров в педагогических и медицинских образовательных учреждениях.

Создание и функционирование организаций физической культуры и спорта в условиях рыночной экономики делают необходимым наличие особой образовательной программы, целью которой является подготовка специалистов, способных управлять экономическими ресурсами этих организаций, - спортивных менеджеров. К сожалению, сегодняшний уровень управленческой подготовки многих спортивных менеджеров не соответствует современным требованиям. Это негативно сказывается на экономической и психологической ситуации в спортивных организациях.

### **Литература**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. - М.: Академия, 2006. - 528 с.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Академия, 2005. - 272с.
3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: Советский спорт, 2004. - 192с.
4. Маркетинг: общий курс: учебное пособие для студентов вузов / под. ред. Н.Я.Калужновой, А.Я.Якобсона. - 5-е изд., стер. - М.: Издательство «Омега - Л», 2011. - 476с.
5. Макарова Г. А. Спортивная медицина. - М.: Советский спорт, 2003. - 480с.
6. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / под ред. М.И. Золотова. - М.: Академия, 2001. - 432с.
7. Педагогика физической культуры / под ред. М.В. Прохоровой. - М.: Путь, 2006.- 288с.
8. Сиваков Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье. - Минск: Издательство МИУ, 2006. - 26с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАМНЕТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Черняева А.В., Черемисова И.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Статья посвящена проблеме физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с использованием средств камнетерапии в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Ключевые слова: камнетерапия, психотерапевтические упражнения.



## STONETHERAPY USE IN SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES WITH PRE-SCHOOL CHILDREN

Chernyaeva A.V., Cheremisova I.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The article is devoted to the author's solution to the question of the physical education of preschool age children with the use of in preschool education.

Keywords: in preschool, therapeutic exercises.

Развитие человека происходит непрерывно всю его жизнь с самого его рождения. При этом развитие есть закономерная цепь изменений, которые затрагивают строение организма и его работу, поведение человека, его взаимодействие с другими, динамику функциональных и эмоциональных состояний, способы познания себя и окружающего мира. И, конечно же, оно у всех протекает по-своему. Но в развитии различных людей есть черты сходства, порождаемые различными причинами. Одной из них является возраст. Именно он и определяет стадию развития человека.

Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее сформируется у него важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

Спектр распространенных психологических проблем дошкольников чрезвычайно широк: конфликтные отношения со сверстниками, низкая самооценка, различные формы отклоняющегося поведения, информационные, нейропсихические перегрузки, снижение двигательной активности.

Многие из перечисленных проблем имеют в качестве одной из общих причин недостаточный учет современным обществом индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей детей в воспитательном процессе дошкольного образовательного учреждения. Возрастным объемом и интенсивности учебно-познавательной деятельности детей (Р. Стеркина, 1996), ведет к снижению и без того недостаточного, по оценке специалистов, уровня двигательной активности детей (А. Б. Лагутин, 1994; И. М. Козлов, 1996 и др.). В связи с этим поиск такой формы организации физического воспитания, в которой на фоне высокого уровня двигательной активности, можно развивать познавательные способности, что позволит не только позитивно влиять на формирование жизненно важных умений и навыков, но и активизирует воспитание личности ребенка, представляется целесообразным.

Великие психологи прошлого века, такие как К. Г. Юнг, Р. Ассаджоли, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Мэй, С. Гроф и др., позволяют сделать феноменологию здоровья во всем многообразии ее психологических и социокультурных аспектов предметом тщательного междисциплинарного и кросскультурного изучения.

В работах отечественных исследователей концепций психического здоровья как детерминанты его благополучного развития (Б. С. Братусь, В. Я. Дорфман, Е. Р. Калитевская, Ю.М. Орлов, Д. А. Леонтьев и др.) намечен синтез естественнонаучных и гуманитарных подходов к проблеме психического здоровья личности, исследуются ценности и смысложизненные ориентации, духовные и нравственные измерения человека.

На основании того, что условием нормального формирования и развития детского организма является потребность в движениях, что составляет одну из основных физиологических потребностей, а ведущий тип деятельности старшего дошкольника игра, мы предположили, что психотерапевтические упражнения с использованием средств

камнетерапии, адекватные физиологическим возможностям детей, выступают как оздоровительный фактор.

Камнетерапия при правильном психолого-педагогическом подходе является мощным оптимизирующим фактором, а также средством всестороннего гармонического развития ребенка, способствует: укреплению здоровья детей дошкольного возраста; совершенствованию физиологических и психических функций развивающегося организма; развитию двигательных умений; повышению физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи камнетерапии тесно связаны с задачами физического, умственного, нравственного, эстетического воспитания.

При этом одним из направлений является изучение психологических процессов, психических состояний детей; исследования факторов макро- и микросреды, а так же особенностей личности, определяющих тот или иной характер и уровень двигательной активности человека.

Включение камнетерапии в комплекс занятий преследовало решение следующих задач: 1) формирование мотивации к обогащению и дифференциации сенсорной информации моторного «чувствования» своего тела; 2) осознание ребенком своих чувств, переживаний, потребностей через конкретные образы и действия; 3) стимуляция активной деятельности ребенка с опорой на совершаемые действия.

Применение камнетерапии в физическом воспитании старшего дошкольника представляет собой первую попытку обобщения опыта применения формы творческого самовыражения в качестве средства комплексного повышения общей работоспособности у детей, учитывая особенности развития детского организма, тактильное взаимодействие старшего дошкольника с камнем воздействует на процессы уравновешенности возбуждения и торможения. Образовательные задачи предусматривали формирование у детей двигательных умений и навыков и роли психотерапевтических упражнений с использованием камнетерапии в жизнедеятельности, способах укрепления психологического здоровья ребенка. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко, облегчая связь с окружающей средой и познаниями ребенка, что по нашему мнению позволит в дальнейшем достигать высоких результатов в школе, спорте.

Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.

Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов: сила, уравновешенность и подвижность. Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором жизни является окружающая среда и воспитание ребенка.

Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

Физическое воспитание с использованием средств камнетерапии благоприятствует осуществлению эстетического воспитания: развивается способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений.

Преимущество использования камнетерапии как оздоровительного средства неоспоримо, так как способствует приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений в ситуациях отреагирования, укрепления волевых качеств и психической устойчивости по отношению к трудностям, позволяет уменьшить количество страхов, комплексов, скованность, легче переносить обиды, адаптироваться к но-

вым условиям, социально быть более готовым к обучению в школе и т.д. В совокупности все эти показатели способствуют нормализации уровня психоэмоционального состояния, что в дальнейшем позволит достигать высоких результатов в школе, спорте.

Применение упражнений с элементами камнетерапии на развитие психических функций, тем более на занятиях по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях используется крайне редко. Предложенные нами упражнения вызывали восторг и повышали жизненный тонус детей.

Таким образом, выбор содержания и сочетания физических упражнений с использованием средств камнетерапии – важная сторона повышения эффективности физического воспитания, способствующая высокой эффективности общего воздействия на организм, что в свою очередь является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма.

### Литература

1. Безносиков И.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. - Мн.: Четыре четверти», 1998. – 66с.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: Педагогика, 1968. – 344с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – М.: Академия, 2001 – 352 с.
4. Зинин С. И., Курышева И.В. Диалогическое общение как путь духовного преобразования личности: монография / С. И. Зинин, И.В. Курышева ; Нижегород. фил. ин-та бизнеса и политики. – Нижний Новгород: НФ ИБП, 2009. – 326 с.
5. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт – терапия детей и подростков. 2-е стереотип.изд. – М.: Когито-центр, 2010.- С.6-54.
6. Черняева А.В. «Взаимоотношения детей дошкольного возраста со сверстниками из семей с различным стилем воспитания» Теоретические и практические аспекты развития современной науки: материалы II международной научно-практической конференции, г. Москва, 30-31 декабря 2011 г. / Науч.-инф. Издат. Центр «Институт стратегических исследований». – Москва: Изд-во «Спецкнига», 2011.-С.353-357.
7. Черняева А.В. «Коррекция взаимоотношений детей дошкольного возраста со сверстниками» Психология образования в XXI веке: теория и практика: материалы Междунар. науч.-практ. Конференции Волгоград, 14-16 сент.2011г./ под. ред. Т.Ю.Андрющенко, А.Г.Крицкого, О.П.Меркуловой.-Волгоград: Изд.-во ВГСПУ «Перемена», 2011.-С.258-260.

# **ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Максимова С.Ю.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматриваются характеристики современного адаптивного физического воспитания в специальных образовательных учреждениях. Как значимая выделяется гуманистическая направленность образовательного процесса, раскрывается ее содержание в коррекционно-оздоровительном процессе. Автором акцентируется интеграционная основа средств и методов педагогического воздействия. Так же статья затрагивает проблемы адаптивного физического воспитания, связанные с разработкой Единой концепции специальных образовательных стандартов.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, дети с ограниченными возможностями здоровья, педагогический процесс.

## **MODERN TRENDS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION PROCESS BUILDING IN SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

**Maximova S.Y.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article characterizes modern adaptive physical education in special educational institutions. The humanistic direction of educational process is pointed out, it is revealed in the content of the correction-healing process. The author emphasizes the integration of new means and methods of pedagogical influence. The same article addresses the problem of adaptive physical education related to developing a single concept of special educational standards.

Keywords: adaptive physical education, children with disabilities health, educational process.

Современная парадигма образования, ориентированная на гуманистические идеалы и ценности не могла не затронуть проблемы обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Образование этих детей представляет собой достаточно сложный и многогранный учебно-воспитательный процесс, научное обоснование которого идет достаточно интенсивно. В равной мере это касается и адаптивного физического воспитания, призванного наравне с другими образовательными дисциплинами, предоставить этим детям весь спектр коррекционно-оздоровительных услуг.

Согласно общепринятой в специальной педагогике классификации среди детей с ограниченными возможностями здоровья выделяются: глухие, слабослышащие, позднооглохшие, незрячие, слабовидящие, с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, с нарушениями эмоционально-волевой сферы, с нарушениями интеллекта, со стойкими образовательными проблемами, с тяжелыми нарушениями речи, со сложными недостатками развития. По степени распространенности в детской возрастной группе

первое место по численности занимают дети с образовательными затруднениями (более 40 %); второе – с нарушением интеллекта (около 20 %); третье – с нарушением речи (около 20%); остальные расстройства в совокупности составляют менее 20 % [5].

Несмотря на значительные различия в характеристиках дизонтогенеза перечисленных выше групп детей, базовые положения процесса их физического воспитания будут одинаковыми.

Одним из важнейших социальных принципов, широко декларируемых в отечественной педагогике, является принцип гуманистической направленности, предполагающий первичность интересов личности воспитуемого. Он обуславливает смену ориентиров общегосударственной политики от «подготовки здорового и физически развитого населения» на подготовку персонально каждой личности.

В процессе адаптивного физического воспитания это означает:

- создание равноправных условий на занятиях физическими упражнениями и признание каждой личности независимо от физических и умственных возможностей, отставаний в развитии, характерологических способностей;

- сугубо индивидуальное телесное совершенствование, ориентированное на раскрытие потенциальных возможностей физического, психического, духовного развития и саморазвития личности;

- свободу выбора доступных форм двигательной активности в процессе учебной, досуговой, трудовой, спортивной деятельности в коллективных, индивидуальных, самостоятельных занятиях, ориентирующих на здоровый образ жизни [1].

Гуманистические идеалы и ценности предусматривают смещение целевых установок адаптивного физического воспитания.

С педагогических позиций, основной целью адаптивного физического воспитания является – формирование у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твёрдой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а так же потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни [1].

Базу для проектирования, конкретизации коррекционных и образовательных задач составляет мониторинг состояния здоровья воспитуемого.

В соответствии с современными гуманистическими идеалами мониторинг должен быть направлен не на выявление проблем ребенка, а на определение его образовательных возможностей и потребностей.

Его основу составляют комплексный, дифференцированный и индивидуальный подходы. Главными критериями состояния здоровья детей считаются показатели:

- физического развития (антропометрические размеры тела);
- функциональных и адаптационных возможностей организма (результаты проб, оценивающих функциональность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем);
- физической подготовленности (уровень сформированности основных физических качеств);
- основных видов движений.

Если у ребенка не сформированы жизненно важные двигательные умения и навыки, то приемлемы оценки на уровне «умеет» и «не умеет». При этом качественный показатель исследуемых тестов должен рассматриваться как показатель индивидуального развития ребенка, а не как абсолютное значение в соответствии с нормой. К морфофункциональному изучению особенностей ребенка должно добавляться психолого-педагогическое наблюдение, позволяющее получить общие психофизические характе-

ристики. Комплексный мониторинг состояния здоровья детей предусматривает участие различных специалистов дошкольного учреждения.

Выявленные образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья обуславливают такую значимую черту современного адаптивного физического воспитания, как коррекционно-развивающая направленность педагогического процесса. В большинстве работ теоретического [1,8] и опытно-экспериментального плана [3,4] коррекционно-развивающие условия физкультурного образования просматриваются достаточно ярко. В них декларируется, что в процессе двигательной активности необходимо сделать все для того, чтобы, на основе знания недостатков и одновременно сильных сторон развития ребенка, необходимо создать соответствующие условия, для развития тех функционально и социально-значимых функций, которые оказались в дефиците. Педагогами-учеными подчеркивается, что стержнем коррекционно-развивающей работы является вариативность педагогических условий обучения, а не программ. Оно представляет собой симбиоз организации и содержания образовательного процесса, в котором соединяются общие учебные, охранные, социальные и коррекционно-развивающие стратегии обучения.

Данное условие возможно соблюсти лишь в рамках интеграции физического воспитания с наиболее действенными технологиями смежных научных дисциплин, решающих аналогичные проблемы другими средствами. В связи с этим, характерной чертой современного адаптивного физического воспитания является его ярко выраженная интегративная направленность. Это заключается в том, что его ключевые методологические положения функционируют на основе взаимного дополнения и взаимопроникновения физической культуры, философии, диалектики, общей педагогики, медицины, психической реабилитации, специальной педагогики и психологии.

Доказательством этому является богатый арсенал методов педагогического воздействия адаптивного физического воспитания, дополненный и расширенный специальными методическими приемами. Это находит отражение и в методах формирования знаний (вербального и наглядного воздействия), и в методах обучения двигательным действиям, и в приемах развития физических качеств.

Интеграционная направленность адаптивного физического воспитания ярко просматривается в средствах педагогического воздействия. В условиях коррекционно-педагогической направленности физического воспитания к ним предъявляются требования обеспечения комплексного психофизического воздействия, обеспечивающего развивающий, формирующий и коррекционный эффект. В связи с этим в практике физического воспитания находят свое применение:

- элементы лечебной физической культуры;
- средства артпедагогики (сказкотерапии, кинезотерапии, игротерапии);
- элементы оздоровительных систем и технологий.

Вместе с тем, адаптивное физическое воспитание, как часть общей системы специального дошкольного образования, испытывает и определенные трудности. Новые образовательные стандарты, в равной степени касающиеся и детей с ограниченными возможностями здоровья, обострили проблему гуманистически организованных форм физкультурной деятельности. Переход от занятий к непосредственно организованной физкультурной деятельности для многих специалистов, работающих и особыми детьми, составляет определенную трудность. Обобщение результатов теоретического и экспериментально-прикладного характера не задает четких ориентиров. В данном отношении целесообразнее всего опираться на предложенные в практику физкультурно-оздоровительные технологии игровой направленности [7]. Их основу составляет игровая и театрализованная деятельность, в рамках функционирования которой создаются благоприятные условия для решения не только педагогических, но и коррекционных задач.

Так же учеными подчеркивается недостаточное внимание педагогов-практиков к малым формам коррекционно-оздоровительной деятельности. В то время как наполнение их специальными, жизненно необходимыми упражнениями позволит более действенно решать вопросы коррекции имеющихся у детей характеристик дизонтогенеза.

Активная разработка Единой концепции СФГОС для детей с ОВЗ обостряет проблемы дифференцированного и инклюзивного физкультурного образования. Классификация детей на подгруппы в зависимости от уровня их физических и познавательных возможностей предусматривает различный уровень конечного результата. Причем на современном этапе учеными подчеркивается необходимость опоры не столько на клинические характеристики детей, сколько на педагогические. К примеру, в работе Е.Л. Иденбаум [2] предложена педагогическая классификация детей с ЗПР, основу которой составили такие их характеристики как уровень познавательных и социальных способностей.

Такой новый подход к дифференциации детей с ЗПР на основе педагогической классификации, существенно изменяет ориентиры коррекционной помощи и комплексного профессионального сопровождения.

Вопросы инклюзивного дошкольного физкультурного образования еще не нашли своего активного научного отражения. На сегодняшний день мы можем привести лишь работу Т.В. Стеблій [6]. Педагог-исследователь представил результаты эксперимента, обосновывающего содержательные и методические аспекты физического воспитания, обеспечивающего пребывание детей 5-6 лет с ЗПР в массовом детском саду.

Таким образом, адаптивное физическое воспитание является интенсивно-развивающимся научным направлением, теоретические и методические аспекты которого конкретизируются и дополняются экспериментальными исследованиями.

## Литература

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.: ил.
2. Иденбаум Е. Л. Становление познавательной деятельности детей с легким психическим недоразвитием в разных психолого-педагогических условиях: сообщение 1 / Е. Л. Иденбаум, А. А. Гостар / Дефектология. - 2008. - № 5. - С. 4 - 10.
3. Максимова С.Ю. Коррекционные возможности ритмической гимнастики в адаптивном физическом воспитании детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. - 2011. Т. 46, № 2. – С. 15-16.
4. Максимова С.Ю. Определение коррекционно-развивающего потенциала музыкального ритма в процессе адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. - 2012. - № 1 (49). – С. 45-47.
5. Специальная педагогика: учебное пособие для студ. высших учебных заведений. В 3 т. Т. 2. Общие основы специальной педагогики / под ред. Н.М. Назаровой. - М.: Академия, 2008. - 352 с.
6. Стеблій Т.В. Физическое воспитание детей 5-6 лет в условиях функциональной интеграции (на примере интеграции детей с задержкой психического развития): автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.В. Стеблій. - СПб.: НГУФК, 2008. – 21 с.
7. Фомина Н.А. Музыкально-двигательное воспитание в области физической культуры: учебное пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова. - Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2006. – 307 с.
8. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова. - М.: Советский спорт, 2001. - 152с.

## **НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

<sup>1</sup>Е.А. Сырцова, <sup>2</sup>И.К. Спирина

<sup>1</sup>Муниципальное образовательное учреждение для детей дошкольного и младшего школьного возраста начальная школа – детский сад компенсирующего вида № 2  
г. Волгограда

<sup>2</sup>Волгоградская государственная академия физической культуры

Разработано и изготовлено нестандартное оборудование для развития ориентировки в пространстве детей с нарушением зрения, которое используется в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

Ключевые слова: нестандартное оборудование, ориентировка в пространстве, дети с нарушением зрения, физкультурно-оздоровительные занятия.

## **THE NON-STANDARD EQUIPMENT FOR SPACE ORIENTATION DEVELOPMENT IN SPORTS AND IMPROVING WORK WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE WITH SIGHT VIOLATION**

<sup>1</sup>Syrtsova E.A., <sup>2</sup>Spirina I. K.

<sup>1</sup>Municipal educational institution for children of preschool and younger school age elementary school – kindergarten of a compensating look No. 2  
Volgograd

<sup>2</sup>Volgograd State Physical Education Academy

The non-standard equipment for orientation development in space of children with violation of sight which is used in sports and improving work with preschool children is developed and made.

Keywords: the non-standard equipment, orientation in space, children with sight violation, sports and improving occupations.

Изменения, произошедшие в политическом укладе страны, требуют серьезных реформ в системе и содержании деятельности образовательных институтов, в том числе, а может быть и в первую очередь, дошкольных образовательных учреждений [1,5].

Известно, что многие предпатологические состояния детей можно профилактировать средствами физического воспитания, и в этой связи специалисты считают, что данная система функционирует недостаточно эффективно [1,2,3].

Очевидно, что физическое воспитание является существенным аспектом дошкольного воспитания в целом. Важно так организовать физическое воспитание детей дошкольного возраста, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни [3,4].

Практика показала, что занятия с использованием нестандартного оборудования, сделанного своими руками, больше нравятся детям. Разработанное и изготовленное нестандартное оборудование - несложное, недорогое, универсальное, малогабаритное, вносит в образовательную деятельность по физической культуре элемент новизны. Оно



многофункционально, что даёт возможность применять его в различных видах детской деятельности. Воспитанников привлекают необычные формы, красочность такого оборудования, что способствует более высокому эмоциональному тону, формирует потребность в движении.

С каждым годом увеличивается количество детей имеющих различные нарушения в развитии. Нарушения зрения занимают в этом перечне одно из центральных мест.

Дети с нарушением зрения характеризуются меньшей подвижностью, по сравнению с нормально видящими сверстниками. Несформированность пространственных представлений и ориентировки в пространстве к концу дошкольного возраста является одной из причин, вызывающих затруднения при овладении детьми школьными навыками [1,2,3].

Все это побудило к разработке и внедрению нового нестандартного оборудования в образовательный процесс по физической культуре.

Данное оборудование используется для развития ориентировки в пространстве детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

#### Оборудование - «Труба»

Задача:

- ❖ развивать зрительно – двигательную координацию.

«Труба» (рис. 1) подвешивается на уровне глаз ребенка. Педагог наклоняет одну сторону трубы, а ребенок взглядом прослеживает прокатывающийся внутри трубы мяч.

Методические указания: ребенок голову держит ровно, не поворачивает; при сходящемся косоглазии трубу необходимо вешать чуть выше роста ребенка; при расходящемся косоглазии труба вешается на уровне груди ребенка.

«Труба» изготавливается из 5-ти литровых пластиковых бутылок, сшитых леской между собой.



Рис. 1. Оборудование «Труба»

#### Оборудование - «Обручи»

Задачи:

- ❖ развивать ловкость, координацию движений;
- ❖ развивать стереоскопическое зрение, восприятие глубины пространства (без окклюзии);
- ❖ развивать ориентировку в пространстве;
- ❖ развивать цветовое восприятие.

«Обручи» (рис. 2) применяются в качестве ориентиров в подвижных играх с целью снижения травматизма.

«Обручи» изготовлены из цветного плотного картона.



Рис. 2. Оборудование «Обручи»

#### Оборудование - «Качели»

Задача:

❖ развитие ориентировки в пространстве (для закрепления пространственных представлений, используя пространственные термины);

«Качели» (рис. 3) подвешиваются на уровне глаз. Ребенок пронесет мяч или игрушку по заданию педагога над (под, слева, справа, от себя и т.д.) качелями.



Рис. 3. Оборудование «Качели»

Методические указания: при сходящемся косоглазии качели необходимо вешать чуть выше роста ребенка; при расходящемся косоглазии качели вешаются на уровне груди ребенка.

«Качели» изготавливаются из пластиковых труб и красочно оформляются.

### Оборудование - «Парашют»

Задачи:

- ❖ развивать координацию движений, ловкость;
- ❖ развивать ориентировку в пространстве на собственном теле;
- ❖ развивать мелкую моторику рук;
- ❖ развивать цветовое восприятие;
- ❖ развивать противоположные понятия (к себе – от себя, влево – вправо, верх – вниз, над – под).

«Парашют» (рис. 4) применяется в подвижных играх и ОРУ.



Рис. 4. Оборудование «Парашют»

«Парашют» шит из ткани разного цвета, по окружности пришиты петли двух цветов (левой рукой мы берем за красную петлю, а правой за синюю или наоборот).

### Оборудование многофункциональное - «Гусеница»

Изготовлено из полипропиленовой трубы, распиленной на пять частей (труба из плотного картона на которую наматывают линолеум). Каждая часть эстетично оформляется и прикрепляется друг к другу липучкой. К каждой части вкручены по два крючка с двух сторон. С целью профилактики травматизма на крючки надеваются пластмассовые колпачки. Дополнительно из ткани шьется голова (внутри вата) и ножки (внутри деревянные шарики от массажера).

#### I. «Гусеница»

Задачи:

- ❖ развитие ловкости, координации, ориентировки в пространстве;
- ❖ формировать навык ходьбы по ориентирам;
- ❖ коррекция стопы и профилактика плоскостопия;
- ❖ развитие зрительно – двигательной координации;
- ❖ развитие стереоскопического зрения, восприятие глубины пространства;
- ❖ развитие цветового восприятия.



Рис. 5. Оборудование «Гусеница»

«Гусеница» (рис.5). Применяется для выполнения ходьбы по ориентирам и профилактики плоскостопия.

### II. «Гусеница»

Элементы «Гусеницы» крепятся от стены до стены. Размер окошек между трубами 50х50см. Применяется для выполнения лазания (разными способами).

Задачи:

- ❖ развивать ловкость, координацию движений;
- ❖ формировать навык лазания (разными способами).



Рис. 6. Элементы оборудования «Гусеница»

### III. «Гусеница»

Элементы «гусеницы» (рис.7) выкладываются на полу в виде лестницы. Шнуры, которыми сцеплены бруски не дают «гусенице» раскатиться и потерять форму. Расстояние между брусками 50см.

Задачи:

- ❖ Развитие ловкости, координации движения;
- ❖ Формирование навыка в прыжках, беге, ходьбе с преодолением препятствия;
- ❖ Развитие восприятия глубины пространства.



Рис. 7. Элементы оборудования «Гусеница»

#### IV. «Гусеница»

Задачи:

- ❖ развитие ловкости, меткости, координации движения;
- ❖ развитие зрительно – двигательной ориентации;
- ❖ развитие стереоскопического зрения;
- ❖ восприятие глубины пространства.

Из элементов «гусеницы» (рис.8) выкладывается «колодец». Дети выполняют метание мяча (мешочка) в цель из различных исходных положений.



Рис. 8. Элементы оборудования «Гусеница»

Использование нестандартного оборудования в образовательном процессе по физической культуре детей с нарушением зрения способствует повышению двигательной активности, развитию ловкости, внимания, закреплению понятий цвета, формы, улучшается ориентировка в пространстве, увеличивается моторная плотность занятия, повыша-

ется эмоциональный тонус, изобретательность в самостоятельной деятельности, а главное – повышается интерес и желание заниматься физической культурой.

### Литература

1. Кузьмина А.М. Использование спортивного зала для занятий по пространственной ориентировке/ А.М. Кузьмина // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. – 2008. - №9. – С.33 -35.
2. Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зрение / Г.В. Никулина, Л.В. Фомичева // Учебно – методическое пособие для педагогов образовательных учреждений общего назначения - Санкт-Петербург: «Детство – пресс», 2002. – 48с.
3. Подколотина Е.Н. Обучение ориентировке в пространстве // Дефектология. – 2003. - № 3.- С.14-16.
4. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 4 – го вида / под ред. Л.И. Плаксиной. – М., 1997.- 47с.
5. Спирина И.К. Методика формирования физической готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе: дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / И.К. Спирина. – Волгоград, 2000. – 197с.

## РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ АФВ»

**Вербина В. В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматриваются вопросы организации и проведения занятий с дошкольниками, имеющими нарушения слуха, в процессе преподавания дисциплины «Специализация адаптивное физическое воспитание».

Ключевые слова: дисциплина «Специализация адаптивное физическое воспитание», процесс адаптивного физического воспитания, дети с нарушением слуха, фитбол-гимнастики, акробатика.

## THE IMPLEMENTATION OF METHODOLOGICAL FEATURES OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS AT THE LESSONS OF DISCIPLINE "SPECIALIZATION OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION"

**Verbina V.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article deals with the organization and conduct of studies with preschool children with impaired hearing, in the process of teaching the subject "Specialization adaptive physical education."

Keywords: discipline "Specialization adaptive physical education," the process of adaptive physical education, children with hearing impairment, fitball gymnastics and acrobatics.

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры занимает активную позицию в поиске и разработке организационно-методических мероприятий, направленных на совершенствование учебного процесса лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

«Специализация Адаптивное физическое воспитание» в модуле дисциплин, преподаваемых на кафедре «Теории и методики АФК», занимает одно из ведущих мест.

Программой подготовки специалистов по АФВ предусмотрено 500 часов данного предмета. Одним из разделов дисциплины является «Адаптивное физическое воспитание дошкольников с нарушением слуха».

На лекционных занятиях студенты знакомятся с основами теории и методики проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста, имеющими нарушения слуха, с основными понятиями, специфическими особенностями этого процесса.

На методических занятиях студенты осваивают основные педагогические требования к организации и проведению занятий с данной категорией детей.

Практические занятия направлены на ознакомление занимающихся с методикой проведения занятий по АФВ с детьми дошкольного возраста, имеющих нарушения слуха.

Студенты изучают содержание программного материала по физическому воспитанию дошкольников с нарушением слухового анализатора, представленного коллективом авторов под общей редакцией Л.А. Головниц, 1991.

В программе используются физиологически оправданные, доступные слабослышащим детям, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании, упражнения с предметами и без них. Предусматривается широкое использование разнообразного гимнастического оборудования - гимнастической стенки, скамеек, досок, лестниц, вышки, мостика-качалки и др.

В программе представлены и специальные коррекционные упражнения. Они направлены главным образом на тренировку функции равновесия, развитие мышц, формирующих правильную осанку, мышц свода стоп, развитие дыхания, нормализацию двигательной активности и координации.

Однако предложенной программой не предусмотрено использование современных систем и оздоровительных технологий, а представленные средства просты и в полной мере не удовлетворяют потребностям слабослышащих дошкольников в коррекции основной патологии, вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний.

Наряду с использованием традиционных подходов в физическом воспитании слабослышащих дошкольников, а также опытом, накопленным российской сурдопедагогикой, специалисты, работающие с данной категорией детей, все больше пытаются расширить круг знаний в области реабилитации детей с патологией органа слуха, обращаясь к современным технологиям.

В связи с этим, нами была разработана методика занятий АФВ для слабослышащих детей дошкольного возраста на основе использования фитбол-гимнастики, «малой» акробатики и артикуляционной гимнастики, которую мы включили в раздел программы по дисциплине «Специализация АФВ».

Предложенную методику мы представили в виде трех компонентов.

Компонент «Упражнение» состоит из общеразвивающих упражнений, основных двигательных действий, упражнений на развитие физических качеств, упражнений фитбол-гимнастики и «малой» акробатики.

Компонент «Игра». Использование этого компонента является необходимым, поскольку игра является ведущим видом деятельности дошкольника. В процессе игр у ребенка формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двига-

тельных образцов, осмысленная моторика, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение и выражать через него эмоциональное переживание.

Компонент «Слово» включает артикуляционную и дыхательную гимнастику, которые направлены на выработку правильной речи и формирование речевого дыхания. Упражнения подбирались с учетом изучаемых действий в согласовании с несложными по координации двигательными заданиями. Перечисленные компоненты методики тесно взаимосвязаны между собой и взаимно дополняют друг друга.

Разработанная методика позволяет решать следующие задачи:

- развитие двигательных качеств;
- обучение основным двигательным навыкам;
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- коррекция физической подготовленности;
- укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и выработка оптимального двигательного стереотипа;
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- стимуляция развития анализаторных систем;
- развитие мелкой моторики и речи.

Каждое занятие решало задачи развития физических качеств, коррекции вестибулярных нарушений и развитие функции равновесия.

Для повышения эмоциональности и поддержания интереса к физкультурным занятиям одно из них проводится с использованием игровой формы организации, другое - круговой формы организации, которая воспринимается детьми как игра, так как имеет сюжетную основу. Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств.

Коррекция функции равновесия проводится с использованием упражнений на уменьшенной площади опоры, поднятой опоре, в балансировке.

Хорошо освоенные и безопасные упражнения (ходьба, стойки) сначала выполняются с открытыми глазами, затем с закрытыми (от 2 до 8-10 шагов). Все упражнения, связанные с коррекцией и развитием равновесия, выполняются со страховкой, поддержкой, помощью.

Комплекс упражнений на коррекцию вестибулярных нарушений и устойчивость к вестибулярным раздражителям требует предварительного разучивания техники.

Упражнения выполняются во всех трех плоскостях, преимущественно в движении. Упражнения с отклонением головы во фронтальной плоскости: боковые наклоны головы, повороты головы при наклоне туловища (воздействуют на фронтальные каналы вестибулярного аппарата). Раздражение горизонтальных полукружных каналов вызывается вращением туловища, поворотами на 180, 360° как на месте прыжком, так и во время ходьбы и бега. На отолитовый аппарат воздействие оказывает начало и конец прямолинейного движения, ускорение и замедление движений.

Для усиления воздействия на вестибулярную систему на занятиях выполняются разученные упражнения с закрытыми глазами, активизируя другие компенсаторные механизмы восприятия. Эти упражнения представляют для неслышащих детей большую сложность.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

- 1) подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
- 2) специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- 3) упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с по-



степенно возрастающей амплитудой;

4) упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;

5) упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;

б) в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

В процессе обучения слабослышащих детей применялись следующие методы и методические приемы:

- практические: применение широкого круга подводящих упражнений, выполнение упражнений с направляющей помощью, использование дополнительных ориентиров;

- наглядные: показ упражнений преподавателем или одним из занимающихся с помощью макета, используя видеозапись или живую модель, показ карточек с краткими указаниями действий;

- словесные: сопроводительные пояснения, жесты, краткие инструкции и указания, положительные оценочные суждения, коррекция ошибок, дактильная речь, проговаривание заданий детьми.

Для усовершенствования процесса адаптивного физического воспитания и программного материала для детей дошкольного возраста с нарушением слуха мы рекомендуем использовать современные оздоровительные технологии, в том числе разработанную нами методику с использованием фитбол-гимнастики, «малой» акробатики и артикуляционной гимнастики, которыми необходимо овладеть в процессе изучения дисциплины «Специализация АФВ».

### Литература

1. Головчиц Л.А. Дошкольная сурдопедагогика: воспитание и обучение дошкольников с нарушениями слуха : учеб. пособие для студентов вузов / Л.А. Головчиц. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 303 с.

2. Голозубец Т.С. Методика адаптивного физического воспитания глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры: Автореф. дис. ...канд.пед.наук / Т.С. Голозубец. – Хабаровск, 2005. – 23 с.

3. Горбунова О.В. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями средствами оздоровительной аэробики: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Хабаровск, 2008. – 24 с.

4. Дробышева С.А., Салазникова Л.В. Теоретические основы преподавания дисциплины «Адаптивное физическое воспитание» (по специальности 032102 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура): Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2009. – 154 с.

5. Программа воспитания и обучения слабослышащих дошкольников/ Под ред. Л.А. Головчиц. – Москва.: Просвещение, 1991. - 120 с.

6. Частные методики адаптивной физической культуры: Уч. пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

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

## **ВОЗРАСТНО-КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПИРОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОК СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

**Лагутина М.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Проведены спирометрические исследования с участием спортсменок фитнес-аэробики, находящихся на разных этапах многолетней тренировки. Дана характеристика динамики показателей, отражающих свойства функциональной мощности, экономичности-эффективности и устойчивости дыхательной системы спортсменок, в зависимости от уровня их адаптированности к специфической мышечной деятельности.

Ключевые слова: дыхательная система, аэробная производительность, многолетняя адаптация, фитнес-аэробика, функциональные свойства.

## **AGE-QUALIFYING FEATURES OF SPIROMETRIC PARAMETERS OF FEMALE FITNESS-AEROBICS SPORTSMEN**

**Lagutina M.V.**

**Volgograd State Academy of Physical Education**

The spirometric research with female fitness-aerobics sportsmen at different stages of long-term training is carried out. The characteristic of dynamics of parameters, reflecting properties of functional power, economy-efficiency and stability of sportsmen's respiratory system, depending on a level of their adaptedness to a specific muscular activity is given.

Keywords: respiratory system, aerobic capacity, long-term adaptation, fitness-aerobic, functional properties.

Известно, что систематические физические нагрузки вызывают перестройку в функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма [4, 5, 7], характер и направленность которых определяется спецификой мышечной деятельности и отражает уровень совершенства адаптационных механизмов. Проблема изучения резервов системы дыхания в спорте остается актуальной с позиции выделения наиболее значимых качественных характеристик, определяющих уровень физической работоспособности спортсменок различной специализации и квалификации [3,6,9,11]. Функциональные свойства системы дыхания остаются малоизученными в сложнокоординационных видах спорта, где ввиду преобладания анаэробного механизма энергообеспечения не уделяется достаточного внимания развитию аэробной производительности спортсменок, а также способности работать в смешанных аэробно-анаэробных условиях на поздних этапах многолетней адаптации [10].

Ввиду этого цель настоящего исследования заключалась в изучении динамики показателей дыхательной системы спортсменок фитнес-аэробики на разных этапах многолетней адаптации.

Методика. Для достижения поставленной цели было организовано исследование с участием спортсменок специализации фитнес-аэробика 3-х возрастных категорий, находящихся на разных этапах многолетней подготовки: этап начальной подготовки (10 – 11 лет); этап спортивного совершенствования (14 – 16 лет); этап спортивного мастерства (17 – 21 год). Общее количество обследованных составило 49 человек.

Исследование проводилось в течение Всероссийских учебно-тренировочных сборов по фитнес-аэробике на базе детского оздоровительного лагеря «Энергетик» г. Анапа, п. Сукко.

В работе использовались следующие методы исследования: антропометрия (измерение длины и массы тела); спирометрическая проба Розенталя (измерение выносливости дыхательной мускулатуры); гипоксические пробы (задержка дыхания на вдохе –  $ЗД_{вд}$  и выдохе –  $ЗД_{выд}$ ); метод спирометрии для оценки системы внешнего дыхания посредством диагностического комплекса "КМ-АР-01 Диамант" в комплектации «Диамант-Спирограф». Исследование проводилось по трем основным функциональным пробам, предусмотренным методическим обеспечением спирографического комплекса («петля-поток-объем», «спирография», «максимальная вентиляция легких») с регистрацией основных объемных и скоростных спирометрических показателей. Полученные данные обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Характеризуя полученные результаты, следует отметить, что средние показатели жизненной ёмкости легких (VC) спортсменок фитнес-аэробики представленных возрастных групп не превышают показатели нетренированных сверстниц [1, 13] (табл. 1).

Таблица 1

**Средние показатели функциональной мощности дыхательной системы спортсменок фитнес-аэробики на разных этапах многолетней адаптации ( $\bar{X} \pm m$ )**

Показатели	10-11 лет n = 11	14-16 лет n = 24	17-21 год n = 14	I-II	II-III	I-III
L, см	141,3±1,82	164,8±1,24	165,9±1,50	*		*
P, кг	31,1±0,73	52,1±1,54	55,6±1,30	*		*
VO <sub>2max</sub> , мл/мин	1923,6±29,77	2280,3±34,21	2286,1±51,24	*		*
ОФВ <sub>1</sub> , л	1,0±0,10	1,7±0,14	1,8±0,14	*		
ТИФФНО, %	85,5±5,10	89,2±3,36	91,5±1,97			*
ПОС, л/с	2,0±0,32	3,7±0,28	3,7±0,36	*		*
МОС <sub>25</sub> , л/с	1,8±0,27	3,3±0,26	3,4±0,31	*		*
МОС <sub>50</sub> , л/с	1,6±0,17	2,5±0,18	2,6±0,22	*		*
МОС <sub>75</sub> , л/с	1,0±0,08	1,6±0,12	1,5±0,12	*		*
VC, л	1,2±0,09	2,1±0,08	2,1±0,10	*		*
VC/P, мл/кг	39,4±2,86	40,3±1,32	38,6±1,35			
MMV, л/мин	37,1±3,13	65,1±3,05	63,1±3,00	*		*
MMV/P, л/мин/кг	1,2±0,11	1,3±0,06	1,1±0,05			

Примечание: \* - здесь и далее достоверность различий по t-критерию Стьюдента, при  $p < 0,05$

Величина  $VC$  у 10-11 летних девочек, равная  $1,2 \pm 0,09$  л, в значительной степени обусловлена особенностями физического развития спортсменок, отбираемых в сложно-координационные виды спорта, с преимущественно ретардированным типом биологического развития организма [2,12]. Это выражается в низких значениях массы тела и окружности грудной клетки, что естественным образом отражается на показателях легочных объемов. Достоверное повышение показателя  $VC$  у девушек 14-16 лет до  $2,1 \pm 0,08$  л происходит одновременно с увеличением показателей длины и массы тела спортсменок (табл.1), что нивелирует однозначное влияние спортивной квалификации на рост аэробной производительности спортсменок по сравнению с вкладом антропометрического фактора. В подтверждение этому наблюдается стабильность средних значений  $VC$  в группе 17-21 года ( $2,1 \pm 0,10$  л) при несущественном отличии по весо-ростовым параметрам от группы 14-16 лет (табл.1). Совершенствование мощности функционирования аппарата внешнего дыхания у 14-16-летних спортсменок выражается в положительной динамике показателей объема форсированного выдоха за 1 сек ( $ОФВ_1 - 1,7 \pm 0,14$  л/с), пиковой ( $ПОС - 3,7 \pm 0,28$ ) и мгновенных скоростей выдоха ( $МОС_{25} - 3,3 \pm 0,26$  л/с,  $МОС_{50} - 2,5 \pm 0,18$  л/с,  $МОС_{75} - 1,6 \pm 0,12$  л/с) на фоне имеющихся показателей в группе 10-11 лет (табл. 1). Закономерно возрастает уровень максимального потребления кислорода ( $VO_{2max}$ ) с  $1923,6 \pm 29,77$  мл/мин на этапе начальной подготовки до  $2280,3 \pm 34,21$  мл/мин на этапе спортивного совершенствования и максимальной вентиляции легких ( $MMV$ ) с  $1,2 \pm 0,11$  л/мин до  $1,3 \pm 0,06$  л/мин соответственно.

Отсутствие положительной динамики данных показателей у квалифицированных спортсменок с одной стороны отражает особенности адаптации дыхательной системы к специфическим ациклическим нагрузкам преимущественно анаэробной направленности в сложнокоординационных видах спорта. С другой стороны - подтверждает литературные данные многолетних онтогенетических исследований о значительном падении темпов развития соматовегетативных функций (особенно параметров аэробной производительности) у девушек с 14 лет, а также прироста жизненно важных показателей физического развития, влекущих за собой как снижение физической работоспособности в целом, так и регрессивные изменения в развитии двигательных способностей [13]. В этом же возрастном аспекте рассматривается имеющееся снижение показателя жизненного индекса ( $VC/P$ ) у спортсменок с  $40,3 \pm 1,32$  мл/кг в группе 14-16 лет до  $38,6 \pm 1,35$  мл/кг в группе 17-21 года (табл.1).

Совершенствование функциональной экономичности респираторной системы у спортсменок фитнес-аэробики на более поздних этапах многолетней адаптации обнаруживается в снижении показателей минутного объема дыхания ( $VE$ ) с  $7,1 \pm 0,82$  л/мин до  $6,0 \pm 0,51$  л/мин и уменьшению частоты дыхания ( $fb$ ) с  $19,4 \pm 1,71$  цикл/мин до  $16,1 \pm 1,09$  цикл/мин соответственно (табл. 2).

Таблица 2

**Средние показатели экономичности-эффективности дыхательной функции спортсменок фитнес-аэробики на разных этапах многолетней адаптации ( $X \pm m$ )**

Показатели	10-11 лет n = 11	14-16 лет n = 24	17-21 год n = 14	I-II	II-III	I-III
$VE$ , л/мин	$7,1 \pm 0,82$	$7,0 \pm 0,60$	$6,0 \pm 0,51$			
$V_T$ , л	$0,4 \pm 0,06$	$0,4 \pm 0,03$	$0,4 \pm 0,05$			
$fb$ , цикл/мин	$19,4 \pm 1,71$	$16,7 \pm 0,84$	$16,1 \pm 1,09$			
$V_T/fb_{покоя}$	$24,7 \pm 6,22$	$28,2 \pm 3,20$	$27,6 \pm 5,28$			
$V_{Tmax}/fb_{max}$	$21,6 \pm 1,30$	$30,5 \pm 2,42$	$33,7 \pm 2,42$	*		*
$T_{вд}/T_{выд}$	$1,1 \pm 0,10$	$0,9 \pm 0,06$	$1,2 \pm 0,10$		*	
$KП_{max}$	$11,8 \pm 0,40$	$13,3 \pm 0,29$	$13,1 \pm 0,51$	*		*

Экономизация дыхательной функции у спортсменок 14-16 лет по сравнению с возрастом 10-11 лет выражается в достоверном увеличении показателя кислородного пульса с  $11,8 \pm 0,4$  до  $13,3 \pm 0,3$  мл/уд/мин, а также в возрастании коэффициента соотношения объемно-временных параметров паттерна дыхания ( $V_T/fb$ ) с  $21,6 \pm 1,3$  у.е. до  $30,5 \pm 2,4$  у.е. Использование данного показателя для характеристики экономичности функционирования аппарата внешнего дыхания основано на литературных сведениях о повышении эффективности газообмена при снижении энергетической стоимости дыхательных движений за счет более рационального соотношения объемно-временных параметров внешнего дыхания [6]. С этих же позиций выявленное достоверное увеличение коэффициента соотношения продолжительности вдоха и выдоха ( $T_{вд}/T_{выд}$ ) в условиях обычной вентиляции у спортсменок 17-21 года с  $0,9 \pm 0,1$  до  $1,2 \pm 0,1$  у.е. косвенно может указывать на повышение эффективности газообмена в легких.

Повышение функциональной устойчивости системы дыхания спортсменок выражается в увеличении продолжительности выполнения гипоксических проб как на вдохе, так и на выдохе представительницами старших возрастных групп, а также повышении выносливости дыхательной мускулатуры спортсменок по результатам пробы Розенталя (табл. 3). Стоит отметить, что наиболее достоверная и значительная динамика показателей отмечается в пробе с задержкой дыхания на вдохе, которая составляет  $64,6 \pm 5,84$  с в группе 17-21 года на фоне  $32,7 \pm 2,84$  с у девочек 10-11 лет (табл. 3). В данном случае с ростом подготовленности имеет значение возрастание доли специализированных нагрузок анаэробной направленности, а также совершенствование специфической способности к задержкам дыхания при выполнении наиболее трудных в координационном отношении элементов, характерных для сложнокоординационных видов спорта [8].

Таблица 3

**Средние показатели функциональной устойчивости дыхательной системы спортсменок фитнес-аэробики на разных этапах многолетней адаптации ( $\bar{X} \pm m$ )**

Показатели	10-11 лет n = 11	14-16 лет n = 24	17-21 год n = 14	I-II	II-III	I-III
$Z_{вд}$ , с	$32,7 \pm 2,84$	$58,5 \pm 4,21$	$64,6 \pm 5,84$	*		*
$Z_{выд}$ , с	$25,9 \pm 2,95$	$33,3 \pm 2,94$	$37,9 \pm 2,91$			*
проба Розенталя, мл	$100,0 \pm 48,62$	$131,25 \pm 54,16$	$110,7 \pm 78,30$			

Таким образом, сравнительный анализ параметров дыхательной системы спортсменок фитнес-аэробики различного возраста и квалификации выявил следующие особенности их функциональных возможностей на этапах многолетней адаптации:

- Величины легочных объемов организма юных спортсменок (10-11 лет) в фитнес-аэробике в значительной степени обусловлены ретардированным типом их физического развития, как критерием отбора в сложнокоординационные вида спорта.

- Повышение резервов функциональной мощности системы дыхания наблюдается у спортсменок 14-16 лет, находящихся на этапе спортивного совершенствования в фитнес-аэробике. У квалифицированных спортсменок 17-21 года наблюдается стабилизация или даже некоторое снижение данных параметров ввиду возрастания специализированных анаэробных нагрузок и повышения значимости возрастных соматовегетативных изменений.

- Совершенствование экономичности-эффективности вентиляторной функции спортсменок на более поздних этапах адаптации происходит за счет более рационального соотношения объемно-временных параметров паттерна дыхания ( $V_T/fb$ ), увеличения показателя кислородного пульса ( $KП_{max}$ ) и коэффициента соотношения продолжитель-

ности вдоха и выдоха ( $T_{вд}/T_{выд}$ ). Функциональная экономизация внешнего дыхания в состоянии относительного покоя усиливается в группе 17-21 года и связывается с положительным влиянием уровня спортивной подготовленности.

- С повышением уровня тренированности в фитнес-аэробике возрастает функциональная устойчивость дыхательной системы спортсменок, что выражается преимущественно в показателях гипоксической устойчивости организма девушек старших возрастных групп.

## Литература

1. Алексенко Т.И. Возрастные показатели функционального состояния кардиореспираторной системы современных подростков / Т.И. Алексеенко // Теория и практика физической культуры. – Москва. – 2007 - № 2. – С. 64 -66.
2. Вишнякова С.В. Методика использования дыхательных упражнений на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Вишнякова Светлана Васильевна. - Волгоград: ВГАФК, 1999. – 143 с.
3. Горбанева Е.П. Физиологические механизмы и характеристики функциональных возможностей организма человека в процессе адаптации к специфической мышечной деятельности: автореф. дис. ... док. мед. наук:03.03.01 / Горбанева Елена Петровна. - Волгоград, 2012.- 48 с.
4. Граевская Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практических занятий. Учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
5. Иванова Н.В. (к. биол. н.) Функциональное состояние кардиореспираторной системы спортсменов с различной спецификой мышечной деятельности в подготовительном и соревновательном периодах подготовки: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 14.03.11 / Иванова Нелли Викторовна. – Москва, 2011. – 24 с.
6. Кучкин С.Н. Резервы дыхательной системы (обзор и состояние проблемы) / С.Н. Кучкин // Резервы дыхательной системы. - Волгоград, 1999.- С. 7-51.
7. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учеб. / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2002. – 480 с.
8. Миронов В.М. Дыхание при выполнении сложных вращений / В.М. Миронов, М.И. Цейтин // Гимнастика. – М., 1970. – выпуск II. - С. 40 – 44.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. - Киев: Здоровья, 1990.- 200 с.
10. Савчин С. Аэробные и анаэробные возможности юных гимнастов как фактор переносимости тренировочных нагрузок / С. Савчин, Л. Бискуп // Физическое воспитание студентов. - Харьков, 2003. - №6, С. 14 – 20.
11. Солопов И.Н. Функциональная подготовка спортсменов: монография / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин. - Волгоград: «ПринТерра-Дизайн», 2003.– 263 с.
12. Ченегин В.М., Биологические основы тренировок в сложнокоординационных видах спорта: уч. пос. / В.М. Ченегин, А.А. Герасимова, С.М. Погудин. – Чайковский. – 1994. – 72 с.
13. Янкаускас Й.М. Моторика растущего женского организма / Й.М. Янкаускас, Э.М. Логвинов. – Вильнюс: Моклас, 1984. – 152 с.

## **СОСТОЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПАТОЛОГИЕЙ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ И РАЗЛИЧНЫМИ РЕЖИМАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

**Богачев А.Н., Грецкая И.Б.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье приведены исследования функциональных резервов организма младших школьников с заболеваниями системы дыхания в условиях различных двигательных режимов в процессе их физического воспитания. Определены оптимальные условия для формирования компенсаторных механизмов организма детей младшего школьного возраста, обуславливающих его адаптивные возможности, а также здоровьенаращивающую эффективность физического воспитания школьников с патологией дыхательного аппарата.

Ключевые слова. Адаптивные возможности, функциональные резервы, патология системы дыхания, режимы двигательной активности.

## **THE CONDITION OF FUNCTIONAL RESERVES OF JUNIOR SCHOOL CHILDREN'S ORGANISMS WITH ILLNESSES OF RESPIRATORY SYSTEM AND DIFFERENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY**

**Bogachev A.N., Gretskaya I.B.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The main indexes of physical preparation of junior school children with illnesses of respiratory system and different levels of movement activity were learned and analyzed. It has become a foundation of working out an approach to improve the children's movement regime in conditions of adaptation abilities breach.

Keywords: physical preparation, illnesses of respiratory system, movement activity, adaptation abilities.

В настоящее время имеет место тенденция к ухудшению здоровья современных школьников. По литературным данным в Российских школах обучается не более 10% здоровых детей, 50% имеют отклонения в состоянии здоровья и 40% – хроническую патологию [3]. При этом наиболее часто встречающейся среди школьников является патология системы дыхания, в частности хронические заболевания бронхиального дерева. Данные заболевания, как правило, являются причиной ограничения двигательной активности ребенка, что часто бывает необоснованным и ведет к нарушению компенсаторных механизмов и адаптивных возможностей организма [7]. Все это определяет необходимость повышенного внимания к больным детям в плане коррекции и совершенствования их физического здоровья, а также повышения здоровьенаращивающей эффективности физического воспитания школьников.

Цель работы, настоящего исследования, явилось изучение особенностей функциональных резервов организма младших школьников с патологией дыхательной системы и различными режимами двигательной активности, а также разработка подхода к их оптимизации.

Организация и методы исследования. Всего было обследовано 150 детей в возрасте 7-11 лет. Контрольную группу (КГ) составили 61 школьник без отклонений в со-

стоянии здоровья и ограничений двигательной активности, занимающиеся физической культурой в основной группе по программе средней школы (режим высокой двигательной активности). Остальные дети имели отклонения в функционировании респираторной системы: хронический обструктивный бронхит, бронхиальная астма (ДН<sub>0-1</sub>). По режиму двигательной активности младшие школьники с отклонениями в состоянии здоровья были разделены на две группы. Одну группу составили 43 школьника, которые по состоянию здоровья занимались физической культурой по программе подготовительной медицинской группы средней образовательной школы (режим средней двигательной активности). В другую группу вошли 46 детей со значительными ограничениями двигательной активности, которые занимались лечебной физической культурой во внеурочное время в специализированных оздоровительных центрах под контролем врача (режим низкой двигательной активности).

Оценка функциональных резервов организма детей младшего школьного возраста осуществлялась по вегетативному статусу - значения вегетативного индекса Кердо [5]; интегративному показателю системы дыхания - индекс Скибинского [2,6]; расчетным показателям кардиогемодинамики – показатель двойного произведения и индекс функциональных изменений [1,4]; реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку – индекс Руфье [4].

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования интегративного показателя системы дыхания было выявлено, что средние значения индекса Скибинского (ИС) у всех обследуемых, независимо от состояния здоровья, оказались в 2 и более раз ниже средневозрастных значений. При этом у детей с патологией системы дыхания значения ИС оказались хуже, чем таковые в группе здоровых при среднем двигательном режиме на 41% у девочек и на 21% у мальчиков, а при низком двигательном режиме на 15% и 59%, соответственно. В то же время у младших школьников с заболеваниями респираторной системы (независимо от пола) значения ИС зависели от уровня двигательной активности. Так, у девочек в группе средней физической активности изучаемый показатель оказался на 42% ниже, чем в группе низкого двигательного режима, в то время как у мальчиков имела место обратная зависимость. В частности у мальчиков в группе средней физической активности ИС был на 94% выше, чем в группе низкого двигательного режима.

Средние значения показателя двойного произведения (ПДП) у девочек во всех группах обследования достоверно не отличался. Уровень ПДП у здоровых мальчиков оказался выше, чем у детей из группы низкого двигательного режима на 11%, тогда как в группе среднего двигательного режима достоверных отличий относительно КГ выявлено не было. В тоже время у здоровых школьников независимо от пола доминировала оценка выше среднего (77% у девочек, 63% у мальчиков) ПДП и не встречались оценки ниже средней и низкая. Однако при заболеваниях респираторной системы и снижении уровня двигательной активности количество средних и низких оценок ПДП существенно увеличивалось. Так встречаемость оценок выше среднего у мальчиков с низким и средним уровнем двигательной активности на фоне нарушений функций дыхательного аппарата составляла 58% и 41% , а у девочек - 55% и 52%, соответственно.

Средние значения вегетативного индекса Кердо (ВИК) у здоровых школьников соответствовали нормотоническому типу вегетативного равновесия и составляли  $6,0 \pm 2,4$  усл.ед. у мальчиков и  $4,6 \pm 1,9$  усл. ед. у девочек. Вместе с тем, при заболеваниях дыхательной системы, а также при ограничении двигательного режима значения изучаемого показателя резко увеличивались. В частности, не зависимо от пола, у подростков с нарушениями системы дыхания значения ВИК возрастали (относительно группы здоровых детей) более чем в 4 раза. При этом значительные двигательные ограничения сопровождалась более выраженной симпатикотонией. Так, у мальчиков и девочек с низкой двига-



тельной активностью значения ВИК составляли  $38,5 \pm 1,7$  усл.ед. и  $26,7 \pm 1,9$  усл.ед., а в группе среднего двигательного режима –  $11,4 \pm 4,1$  усл.ед. и  $19,4 \pm 2,3$  усл.ед., соответственно.

Значения индекса функциональных изменений (ИФИ) у здоровых детей младшего школьного возраста указали на удовлетворительную оценку адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы, соответствуя  $1,8 \pm 0,03$  усл.ед. у мальчиков и  $1,7 \pm 0,07$  усл.ед. у девочек. Одновременно при среднем и низком уровне двигательной активности у школьников с заболеваниями системы дыхания значения ИФИ практически не отличались от здоровых детей.

Изучение динамики ЧСС при стандартизированной физической нагрузке (проба Руфье) позволило рассчитать индекс Руфье (ИР) и оценить общую физическую работоспособность младших школьников с патологией респираторной системы и уровнем двигательной активности. У здоровых мальчиков и девочек ИР соответствовал значениям физической работоспособности выше средней и составил  $6,7 \pm 0,6$  усл.ед. и  $6,8 \pm 0,5$  усл.ед., соответственно. У детей с отклонениями в состоянии здоровья уровень физической работоспособности при среднем двигательном режиме соответствовал средней оценке, а при низкой двигательной активности – ниже средней. Так у мальчиков и девочек с нарушением функций дыхательной системы и низкой двигательной активностью значения ИР оказались выше, чем у здоровых школьников на 94% и 49%, соответственно. При аналогичных отклонениях в состоянии здоровья, но в условиях среднего уровня локомоций имели место более низкие величины ИР (относительно низкого двигательного режима), которые отличались на 44% у мальчиков и на 21% у девочек.

Таким образом, в процессе настоящих исследований выявлено, что значения интегративного показателя функционирования системы дыхания индекса Скибинского существенно отстают от возрастных нормативов. Выявленный факт указывает на необходимость дополнительной коррекции двигательного режима здоровых школьников и включения в методику занятий физической культурой в основной группе упражнений, направленных на улучшение функционального состояния системы внешнего дыхания. В свою очередь, наличие достоверных гендерных различий ИС у детей с патологией дыхания в условиях различных двигательных режимов, свидетельствует о влиянии особенностей природной кинезофилии и мотивации к занятиям физической культурой на эффективность применения здоровьесберегающих технологий. Учитывая, что, значения ИС зависели не столько от интенсивности и объема физической нагрузки, сколько от количества дыхательных упражнений и упражнений, развивающих выносливость, можно рекомендовать использование этого показателя для оценки функциональных особенностей дыхания младших школьников в процессе их физического воспитания.

Выявленные в процессе исследования особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы показали, что состояние кровообращения и уровень двигательной активности во многом определяют функциональные резервы и адаптивные возможности организма младших школьников. В частности более низкие значения (ПДП, ИР) у детей с отклонениями в функционировании дыхательной системы относительно здоровых детей свидетельствуют о напряжении в работе регуляторных механизмов и о снижении их экономизации при низком уровне двигательной активности. В тоже время вегетативное обеспечение кардиогемодинамических процессов в организме ребенка с заболеваниями респираторной системы характеризуется сдвигом нейрогуморального равновесия в сторону симпатoadренальной активности. При этом вклад вегетативных механизмов регуляции в поддержание функциональных резервов организма подростков определяется как нарушениями кардиогемодинамики, так и выраженностью клинической гипокинезии, а также индивидуальными особенностями природной кинезофилии и мотивации к занятиям физической культурой в младшем школьном возрасте.

Выявленное несоответствие между индексом функциональных изменений и состоянием вегетативного и миокардиально-гемодинамического гомеостаза организма младших школьников, вероятно, объясняется отсутствием научно обоснованных возрастных критериев оценки изучаемого показателя.

#### Выводы

1. Адаптивные возможности организма младших школьников в условиях снижения двигательной активности, обусловленной заболеваниями дыхательной системы, можно охарактеризовать как нестабильные, что определяется сочетанными влияниями на механизмы поддержания вегетативного и миокардиально-гемодинамического гомеостаза состояния здоровья, выраженности гипокинетического синдрома, а также индивидуальных особенностей природной кинезофилии и мотивации к занятиям физической культурой в младшем школьном возрасте.

2. Оптимальными условиями для формирования компенсаторных механизмов организма младших школьников, определяющих его адаптивные возможности, являются высокое функциональное состояние системы дыхания, нормотонический и ваготонический типы вегетативного обеспечения, выраженная экономизация деятельности сердечно-сосудистой системы в покое.

### Литература

1. Баевский Р.М. Оценка уровня здоровья при исследовании практически здоровых людей: практическое руководство /Р.М.Баевский, А.П.Берсенева, Е.С.Лучицкая, И.Н.Слепченкова, А.Г.Черникова. – М.: Фирма «Слово», 2009. – 100 с.
2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Часть 1. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
3. Дыхан Л.Б. Педагогическая валеология: уч. пособие под общей ред. В.С. Кукушкина. / Л.Б.Дыхан, В.С.Кукушкин, А.Г. Трушкин – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д, 2005.-528с.
4. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. – Ростов-на-Дону, БАРО пресс, 2002. – 796 с.
5. Пахачевский А.Л. Сравнительный мониторинг функционального состояния вегетативной нервной системы подростков. / Педиатрия, 2010, Т.89, №3. – 51-56.
6. 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. - 96с.
7. Сетко Н.П. Определение адаптационного статуса и резерва организма детей в диагностике донозологических состояний / Н.П. Сетко, Е.А. Володина // Гигиена и санитария. – 2008. - №1. – С. 58-60.

## **ВЛИЯНИЕ КОМПОЗИЦИЙ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ НА ПОКАЗАТЕЛИ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА СПОРТСМЕНОВ**

**Овчинников В.Г.**

**Волгоградская академия физической культуры**

В статье представлены данные по оптимизации параметров мозгового кровообращения композицией эфирных масел, как физиологического корректора тонуса, эластичности и коэффициента асимметрии кровенаполнения церебральных сосудов. Показаны различия сенсорных воздействий у спортсменов одного возраста, но разной половой принадлежности. Установлено, что скорость изменения состояния мозгового кровообращения после обонятельной нагрузки быстрее у девушек по сравнению с юношами.

## INFLUENCE OF COMPOSITIONS OF ESSENTIAL OILS ON INDICATORS OF BRAIN BLOOD CIRCULATION DEPENDING ON THE SEX OF ATHLETES

Ovchinnikov V.G.

Volgograd State Academy of Physical Education

This article presents the findings of the optimization of cerebral circulation parameters with a composition of essential oils as a physiological corrector of tone, elasticity and the asymmetry coefficient of the cerebral vessels blood filling. The differences in the sensory effects between the sportsmen of the same age but different gender were showed. By the analysis the results were found that after the olfactory load the rate of change in the state of cerebral circulation is faster in young women.

**Введение.** Применение эфирных масел и их композиций для воздействия на функциональное состояние организма людей, занимающихся спортом, вызывает значительный интерес, но многие теоретические и практические аспекты ароматерапии остаются неясными. Интерес вызывает изучение результатов воздействия эфирных масел на состояние мозгового кровообращения. В ряде работ оценены продолжительность эффектов ароматерапии у студентов и характер изменений параметров церебральной гемодинамики [1], возможность изменения взаимоотношений кровообращения гемисфер [6]. Однако невыясненным остается характер разворачивания реакций параметров кровообращения мозга на запах эфирных масел (время, особенности локализации).

Целью исследования стало изучение изменения состояния церебральной гемодинамики спортсменов при воздействии релаксирующей аромакомпозиции (АК) эфирных масел: лимон, иланг-иланг, нероли, мята. Компоненты нами были подобраны с учетом специфической реакции индивидуального предпочтения.

**Методика и организация исследования.** В исследовании участвовало 11 юношей и 11 девушек – студенты Волгоградской государственной академии физической культуры, разной спортивной специализации и квалификации, возраст 18 - 20 лет. Регистрировали показатели артериального давления и мозгового кровообращения реоэнцефалографическим методом с помощью компьютеризированного аппаратно - программного комплекса «Диамант» КМ-АР-01. Реоэнцефалограмму (РЭГ) регистрировали во фронтально-мастоидальном (FM) и окципито-мастоидальном (OM) отведениях в исходном состоянии, через 1, 2, 3, 5, 10 и 15 минут после экспозиции АК. Оценивали следующие показатели РЭГ: АРГ – амплитуда (ом); РИ – реографический систолический индекс; ДСИ – диастолический индекс (%); ДКИ – дикротический индекс (%); КА – коэффициент асимметрии (%); КЭ – коэффициент эластичности; ПТС – показатель тонуса сосудов; КВО – коэффициент венозного оттока (%). Воздействие АК осуществляли методом холодной ингаляции – пятиминутное вдыхание запаха смеси масел, нанесенной на ладонь.

Математико-статистическая обработка проводилась с использованием t-критерия Стьюдента на ПК Pentium 4 с использованием программы Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Фоновые показатели РЭГ свидетельствовали о нормальном состоянии церебральной гемодинамики обследованных. Воздействие АК сопровождалось одновременными изменениями показателей РЭГ, характеризовавшегося различиями межполушарного распределения. Также отмечены половые различия динамики показателей РЭГ.

Эластичность сосудов после экспозиции АК повышалась к пятой минуте по сравнению с фоновой величиной. Тонус мелких сосудов значительно снизился, причем у девушек уже на первой минуте, у юношей лишь к 5 минуте. Показатели РИ после дыха-

ния запаха АК с 3 минуты к 15 минуте в вертебро-базиллярном бассейне были ниже, чем в бассейнах внутренней сонных артерий в обеих исследуемых группах. У девушек со стороны правой сонной и со стороны правого отведения вертебро-базиллярного бассейна средняя величина показателей была ниже нормы.

Воздействие АК вызвало изменения тонуса сосудистого русла, в частности значительные изменения тонуса мелких сосудов артериолярного звена церебральной гемодинамики. Отметим, что у девушек наблюдается понижение показателя уже на первой минуте, у юношей лишь на пятой минуте. Это свидетельствует о снижении артериолярного давления в сторону допустимой нормы, на это указывает и понижение АД после воздействия АК.

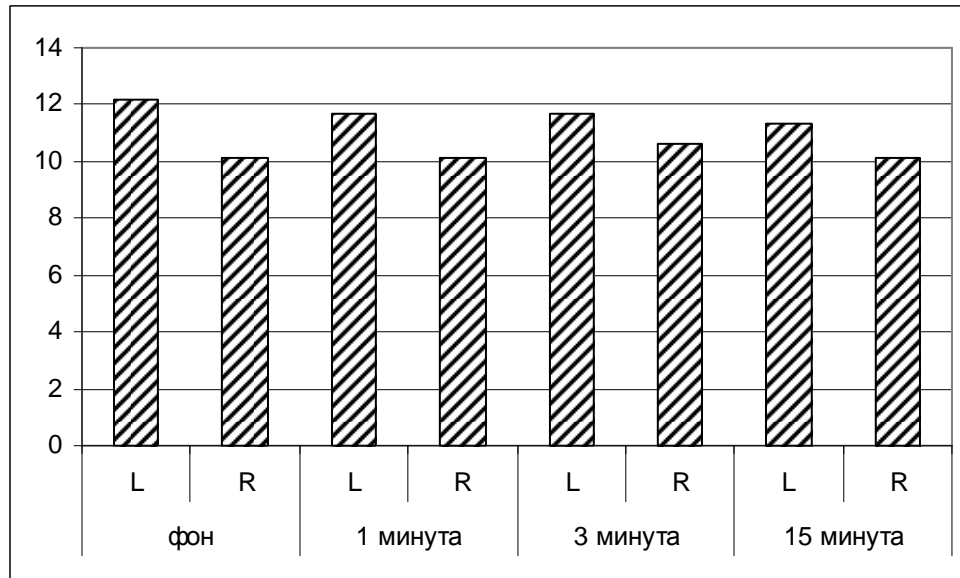


Рис.1. Показатели коэффициента эластичности сосудов головного мозга юношей в правом (R) и левом (L) фронто-мастоидальном отведении

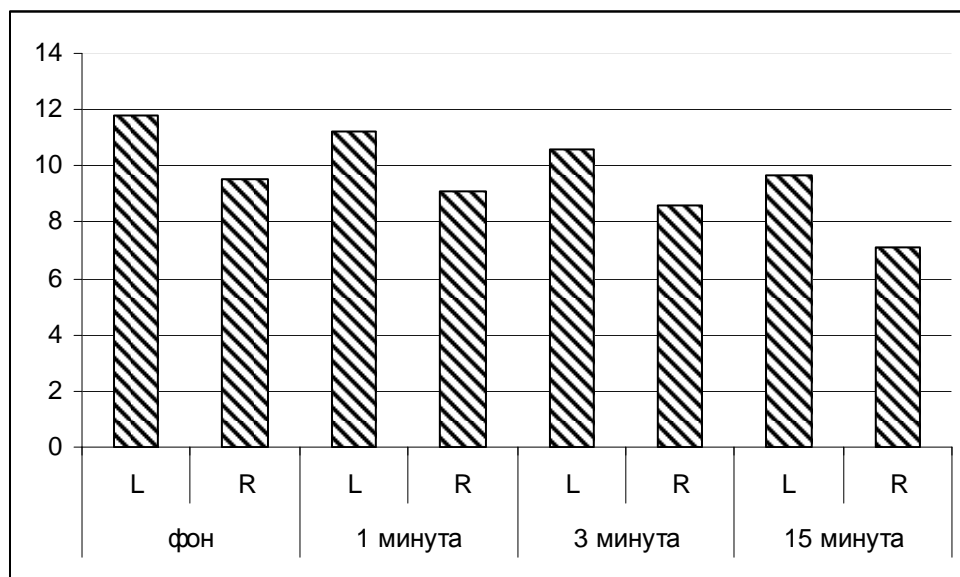


Рис.2. Показатели коэффициента эластичности сосудов головного мозга девушек в правом (R) и левом (L) фронто-мастоидальном отведении

Достоверно показатели динамики РИ после воздействия композицией эфирных масел в вертебро-базиллярном бассейне выше, нежели в бассейнах внутренних сонных артерий. Это также выражается в показателях КА, которые достоверно указывают на преобладание кровообращения левого полушария над правым, что свидетельствует о средне выраженной асимметрии. Из таблицы 1 и 2 можно заметить, что КА до и после использования обаятельного воздействия композиции эфирных масел у девушек и юношей разный. Так у юношей до первой минуты КА ( $FM = 24,7 \pm 1,03$ ;  $OM = 24,1 \pm 0,7$ ), у девушек ( $FM = 24,1 \pm 0,3$ ;  $OM = 24,4 \pm 0,01$ ). После аромавоздействия значения свидетельствуют о средне выраженной асимметрии ( $< 25\%$ ), но уже к началу 10 минуты асимметрия кровенаполнения левого и правого полушария достоверно становится слабовыраженной ( $< 10\%$ ). Однако, у юношей  $15\%$  (средне выраженная асимметрия), у девушек эти значения составляют  $< 10\%$  - слабовыраженная асимметрия.

По анализу показателей (рис. 3) у юношей в каротидном бассейне (фронтостомоидальное отведение) до ингаляции аромакомпозицией показатель тонуса сосудов составляет  $19 \pm 1,1$ , у девушек ПТС =  $18,6 \pm 0,8$ . На первой минуте показатели мало отличались, однако уже к пятой минуте у девушек показатель становится более выраженным, чем у юношей: ПТС<sub>девушки</sub> =  $12,7 \pm 0,6$ ; ПТС<sub>юноши</sub> =  $13,4 \pm 0,5$ . На пятнадцатой минуте показатели заметно разнятся и по отношению с фоном своей группы и показателем данного времени группы юношей: ПТС<sub>девушки</sub> =  $11,1 \pm 0,9$ ; ПТС<sub>юноши</sub> =  $12,3 \pm 0,5$ .

В вертебро-базиллярном бассейне (окципито-мастоидальное отведение) фон ПТС юношей равен  $18,1 \pm 1,9$ , у девушек ПТС =  $19,3 \pm 0,7$ . На пятой минуте ПТС<sub>юношей</sub> =  $13,1 \pm 1,0$ ; ПТС<sub>девушек</sub> =  $11,4 \pm 0,5$ ; на пятнадцатой — ПТС<sub>юношей</sub> =  $10,3 \pm 0,5$ ; ПТС<sub>девушек</sub> =  $10,1 \pm 0,3$ .

Полученные результаты свидетельствуют о половых различиях эффектов, заключающихся в тенденции к оптимизации состояния церебральной гемодинамики. Результаты применения АК были более выражены у женщин, что, возможно, связано с большей обаятельной чувствительностью обаятельного анализатора.

#### Закключение.

Проведенное исследование показывает, что воздействие АК на студентов одного возраста одинаковой двигательной активности, но разной половой принадлежности определяет в целом оптимизацию не только реологических показателей состояния мозгового кровообращения. Обаятельное воздействие смеси эфирных масел можно определить как однонаправленное воздействие не находящиеся в прямой зависимости от роста, веса и типа системного кровообращения. Одним из главных показателей в исследовании можно выделить – коэффициент асимметрии, показывающий динамику изменения кровенаполнения как внутри исследуемого бассейна, так и между полушариями. Так в контексте его изучения можно наблюдать достоверное уменьшение коэффициента в сторону физиологической нормы после аромавоздействия. Кроме того, понижается объемное пульсовое кровенаполнение церебральных сосудов. В обоих отведениях РЭГ наблюдается выравнивание значений коэффициента эластичности сосудов, устойчивости сосудистого тонуса во всех бассейнах можно судить по изменениям достоверным изменениям тонуса артерий среднего и мелкого калибра. Так сумма значений артерий сопротивления и распределения исследуемого бассейна по скоростным показателям приближается к функциональным нормам должных показателей. По коэффициенту венозного оттока можно судить о состоянии венозного оттока, который не затруднен у спортсменов согласно приведенным показателям. В ходе исследования после холодной ингаляции можно наблюдать не только изменения показателей состояния мозгового кровообращения, так замер артериального давления на пятнадцатой минуте показал достоверную разницу по сравнению с фоновым измерением, так же имеется изменения ЧСС в сторону урежения ритма. Таким образом, сенсорное воздействие в обеих группах имеет общее активи-

зирующее направление церебральной гемодинамики, но в группе обследуемых студентов юношей в связи с их конституциональными признаками повышены некоторые показатели сосудов сопротивления по сравнению с группой обследуемых девушек, вследствие чего релаксация последних по представленным данным наступает раньше.

### Литература

1. Авилов О. В. Индивидуальные эффекты сеанса ароматотерапии у студентов / О. В. Авилов // Физиологические основы здоровья студентов : труды Межведомственного Научного Совета РАМН по экспериментальной и прикладной физиологии. - Москва, 2001. - Т. 10. - С. 262-270.
2. Высочин Ю.В. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физической культуры.- 2002.- № 7.- С. 2-6.
3. Сентябрьев Н.Н. Направленная релаксация организма при напряженной мышечной деятельности человека / Н.Н. Сентябрьев // Волгоград: ВГАФК, 2004.- 142 с.
4. Судаков К.В. Основные принципы общей теории функциональных систем / К.В. Судаков // Функциональные системы организма: Руководство под. ред. К.В. Судакова. - М.: Медицина, 2002, с. 26-49.
5. Copeland B.L., Franks B.D. Effects types and intensities of music of background music on treadmill endurance / B.L. Copeland, B.D. Franks // J. Sports Med. Phys. Fitness.- 1991. – V. 31(1). – P. 100-103.
6. Jensen P.D. The effect of selected classical music of self-disclosure/ P.D. Jensen // J. Music. Ther. – 2001. – V. 38. – P. 2 – 27.
7. Sharkey, S.B. The impact on work-related stress of mental health teams following team-based learning on clinical risk management / S.B. Sharkey, A. Sharples // J. of Psychiatric and Mental Health Nursing, 2003.-N 10.- P. 73-81.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯ УВЕЛИЧЕННОГО АЭРОДИНАМИЧЕСКОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ ДЫХАНИЮ**

**Барабанкина Е.Ю.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Проанализирован эффект направленного воздействия на дыхательную функцию в виде увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию с целью оптимизации восстановительных процессов, так и совершенствования профессиональной деятельности спортсменов.

Ключевые слова: средства восстановления, увеличенное аэродинамическое сопротивление дыханию, специально-подготовительный этап, тренировочный процесс, легкоатлеты - спринтеры.

## THE FEATURES OF REGENERATIVE PROCESSES COURSE OF ATHLETES SPRINTERS AT THE SPECIAL AND PREPARATORY STAGE AS A RESULT OF USE OF INCREASED AERODYNAMIC BREATHING RESISTANCE

Barabankina E. Ju.

Volgograd State Physical Education Academy

The effect of the directed impact on respiratory function in the form of the increased aerodynamic resistance of breath for the purpose of optimization of regenerative processes, and improvement of professional activity of athletes is analysed.

Keywords: means of the restoration, the increased aerodynamic breathing resistance, a special and preparatory stage, training process, athletes - sprinters.

Конкуренция в современном спорте, увеличение объёмов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса спортсменов различной квалификации. Главное место в решении данной проблемы занимает оптимальное построение годового цикла подготовки спортсменов [3,5,6,7].

В то же время установлено, что при интенсификации спортивной тренировки, а также применении больших по объёму специализированных нагрузок, важное значение имеет использование разнообразных средств и методов восстановления. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации [1,2,4,8].

Эффективное распределение восстановительных средств на различных уровнях структуры тренировочного процесса в значительной степени обуславливает совершенствование физической подготовленности спортсменов и достижение высоких и стабильных спортивных результатов [2,4,7].

**Организация исследования.** С целью определения направленности влияния и эффектов воздействия увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию на протекание восстановительных процессов легкоатлетов-спринтеров был организован и проведен педагогический эксперимент.

В нем приняли участие легкоатлеты-спринтеры (17-19 лет), составившие экспериментальную и контрольную группы по 8 человек в каждой. Уровень спортивного мастерства всех спортсменов соответствовал от I разряда до кандидата в мастера спорта. Исследование проводилось в течение специально-подготовительного этапа (4 недели).

Экспериментальная и контрольная группы спринтеров занимались по единой тренировочной программе. Спортсмены экспериментальной группы, в отличие от контрольной, после основной интенсивной работы на тренировке выполняли дыхание в специальной маске с диафрагмой, создающей инспираторно-экспираторное аэродинамическое сопротивление 8–10 мм. вод. ст.

**Результаты исследования.** По полученным результатам педагогического эксперимента мы можем говорить о целесообразности применения увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров в качестве дополнительного средства восстановления.

В таблице 1 представлена динамика показателей восстановительных процессов у легкоатлетов-спринтеров на специально-подготовительном этапе в результате педагогического эксперимента с использованием увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию (табл. 1).

В экспериментальной группе произошли достоверные улучшения в двенадцати показателях из шестнадцати фиксированных, в контрольной группе таких показателей шесть.

**Таблица 1**

**Изменение показателей восстановительных процессов у легкоатлетов-спринтеров на специально-подготовительном этапе в результате применения повышенного аэродинамического сопротивления дыханию ( $X \pm m$ )**

Показатели	Экспериментальная группа (n = 8)			Контрольная группа (n = 8)		
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %
ЧСС покоя, уд/мин.	58,1±1,9	55,6±1,7*	-4,3	58,2±1,6	57,2±1,5	-2,2
ЧСС мпк, уд/мин	185,0±2,5	176,4±2,3*	-4,6	184,5±2,3	180,0±1,4	-2,4
ЧСС <sub>1</sub> , уд/мин	153,9±2,1	152,3±2,9	-1,0	159,5±2,5	152,0±2,0*	-4,7
% восст. ЧСС <sub>1</sub> , %	38,6±0,6	40,1±0,4*	3,9	42,9±0,7	43,1±0,9	0,5
ЧСС <sub>5</sub> , уд/мин	107,4±1,9	102,7±2,3*	-4,4	100,0±2,0	101,2±1,5	1,2
% восст. ЧСС <sub>5</sub> , %	54,3±1,4	54,9±1,8	1,1	59,5±1,7	60,3±1,9	1,3
АД (систолическое) покоя, мл.рт.ст.	120,3±1,8	119,8±1,8	-0,4	124,5±1,4	121,7±1,6	-2,2
АД (диастолическое) покоя, мл.рт.ст.	68,4±2,2	66,4±2,8	-2,9	70,8±3,2	68,8±4,2	-2,8
АД <sub>1</sub> (систолическое), мл.рт.ст.	165,2±1,7	158,8±1,9*	-3,9	172,0±1,0	169,1±1,9	-1,7
АД <sub>1</sub> (диастолическое), мл.рт.ст.	73,2±1,9	70,1±1,7*	-4,2	75,0±1,7	70,9±1,3*	-5,5
% восст. АД <sub>1</sub> (систолическое), %	72,2±1,6	74,8±1,9*	3,6	72,5±1,5	73,4±1,2	1,2
% восст. АД <sub>1</sub> (диастолическое), %	90,8±3,4	94,5±3,1*	4,1	93,8±2,5	96,9±2,6*	3,3
АД <sub>5</sub> (систолическое), мл.рт.ст.	132,9±3,6	125,2±4,8*	-5,8	135,0±3,1	130,1±3,8*	-3,6
АД <sub>5</sub> (диастолическое), мл.рт.ст.	68,5±2,7	64,2±3,2*	-6,3	74,6±2,0	71,5±2,5*	-4,2
% восст. АД <sub>5</sub> (систолическое), %	90,3±2,6	94,8±2,3*	5,0	87,8±1,6	90,1±1,8*	4,4
% восст. АД <sub>5</sub> (диастолическое), %	99,9±3,2	103,1±3,8*	3,2	94,9±4,2	96,2±3,9	1,4

Достоверность различий при \*  $p < 0,05$

Как видно из таблицы, в экспериментальной группе существенно снизились показатели экономичности работы сердечно-сосудистой системы ЧСС в покое и ЧСС мпк, относительный прирост составил 4,3 и 4,6% соответственно. Прирост скорости восстановления ЧСС на первой минуте увеличился на 3,9% ( $p < 0,05$ ), снизилась и ЧСС на пятой минуте восстановления на 4,4% ( $p < 0,05$ ).



В динамике восстановления артериального давления достоверно значимые улучшения произошли во всех показателях, за исключением АД в покое, снижение данного показателя было статистически незначимо. На специально-подготовительном этапе во второй экспериментальной группе систолическое и диастолическое АД снизилось как на первой минуте восстановления на 3,9 и 4,2% ( $p < 0,05$ ), так и к пятой минуте на 5,8 и 6,3% ( $p < 0,05$ ). Прирост скорости восстановления систолического и диастолического АД к первой минуте составил 3,6 и 4,1% ( $p < 0,05$ ), к пятой минуте 5,0 и 3,2% ( $p < 0,05$ ) соответственно.

Одним из важнейших критериев эффективности использования в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию мы рассматривали динамику соревновательного результата, демонстрируемого спортсменами на соревнованиях разного уровня (рис.1,2).

Для более наглядной картины мы взяли пять основных стартов спортсменов в одном соревновательном сезоне непосредственно после использования увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию на специально-подготовительном этапе и наблюдали их динамику от первого старта до последнего.

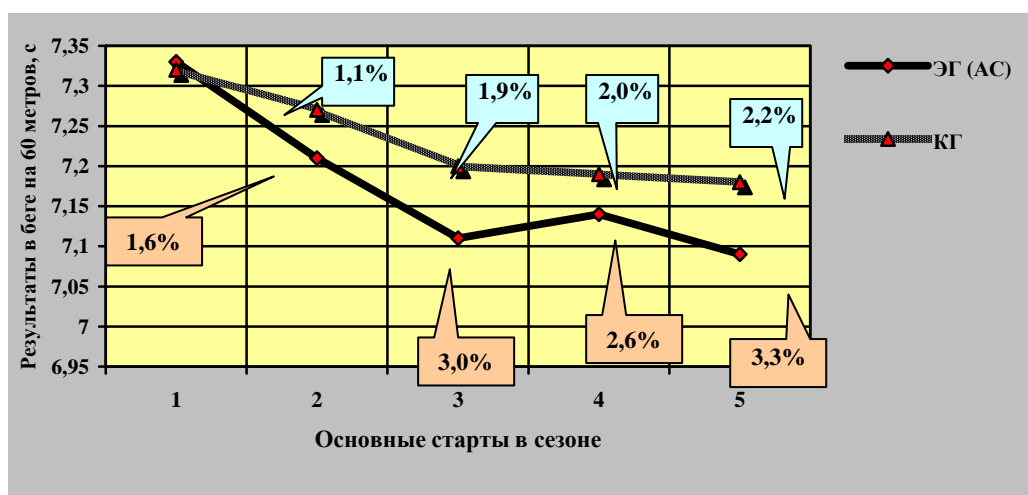


Рис. 1. Динамика соревновательного результата (бег 60 метров) легкоатлетов-спринтеров экспериментальной и контрольной групп в результате использования увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию.

Анализ результативности в беге на 60 метров у спортсменов экспериментальной группы показал достоверную ее динамику уже с третьего старта, т.е. в середине соревновательного периода (результат увеличился соответственно на 3,0%,  $p < 0,05$  относительно лучшего результата показанного в начале соревновательного цикла).

У спортсменов контрольной группы соревновательный результат достоверно улучшился только к пятому старту, т.е. в конце соревновательного периода, и относительный прирост меньше (2,2%,  $p < 0,05$ ), чем у спортсменов экспериментальной группы, соответственно 3,5% ( $p < 0,05$ ).

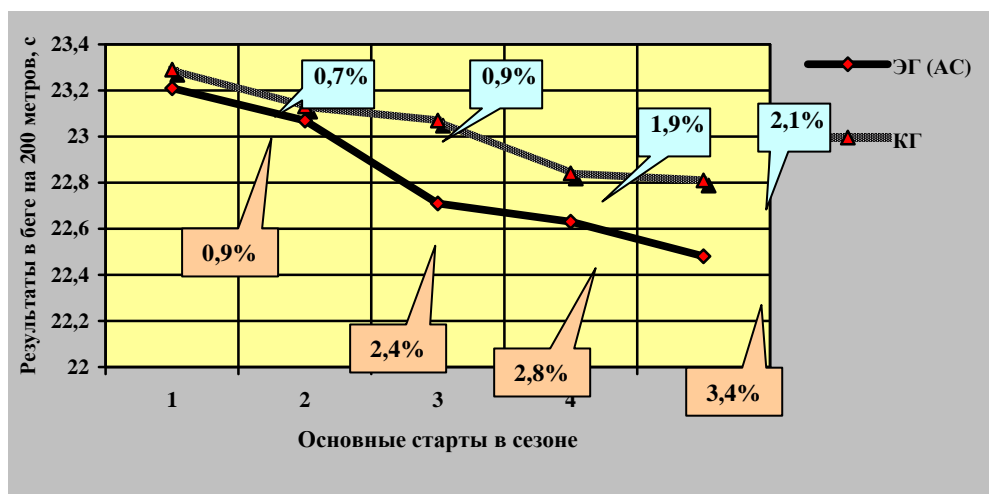


Рис. 2. Динамика соревновательного результата (бег 200 метров) легкоатлетов-спринтеров экспериментальной и контрольной групп в результате использования увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию.

В беге на 200 метров в начале соревновательного периода спортсмены экспериментальной и контрольной групп показывали приблизительно одинаковые результаты, не имеющие статистически достоверной разницы. Однако, начиная с третьего старта, экспериментальная группа в соревновательных результатах имели явные улучшения, по сравнению с контрольной группой. И уже к концу соревновательного периода экспериментальная группа увеличила соревновательный результат на 3,4% ( $p < 0,05$ ), контрольная группа на 2,1% ( $p > 0,05$ ).

**Заключение.** Как видно из полученных экспериментальных данных, применение увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию является действенным средством срочного восстановления, причем, чем продолжительней применяется данное средство в тренировочном процессе легкоатлетов-бегунов, тем более выраженные положительные изменения происходят в организме спортсменов.

### Литература

1. Апанасенко Г. Л. Процессы восстановления после физической нагрузки – новая концептуальная модель / Г.Л. Апанасенко, Д.М. Недопрядко // Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие спортивную работоспособность: Тезисы доклада XVI Всесоюзной конференции по физиологии мышечной деятельности. – М., 1982. – С. 12–14.
2. Артемьева Н. К. Нетрадиционные средства повышения физической работоспособности спортсменов / Н.К. Артемьева // Вестник спортивной медицины России. – 2005. – № 4. – С. 25 – 29.
3. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 2001. – №4. – С. 9–10.
4. Булатова М.М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации / М.М. Булатова // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – Спец. вып. – С.33 – 50.
5. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной тренировки: Блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2 – 14.
6. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.

7. Новиков А. А. Тенденции исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений / А.А. Новиков, Б.Н. Шустин // Современный олимпийский спорт: Тезисы доклада международного научного конгресса. – Киев. – 1993. – С. 167 – 170.

8. Солопов И.Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека / И.Н. Солопов. – Волгоград, 2004. – 220 с.

## **ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК АДАПТИРОВАННЫХ К РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Фоменко И.А.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Осуществлено изучение особенностей и уровня развития показателей различных компонентов функциональной подготовленности организма спортсменок, специализирующихся в разных видах спорта. Установлено, что структура и уровень качественных характеристик функциональной подготовленности (мощность, мобилизация, устойчивость и экономизация) спортсменок имеют особенности, специфичность которых обусловливается паттерном привычных двигательных локомоций и условиями внешней среды. Показано, что по большинству параметров функциональной подготовленности представительницы циклических видов спорта демонстрируют существенное преимущество по сравнению с остальными спортсменками.

Ключевые слова: спортсменки, спортивная специализация, функциональная подготовленность.

## **FEATURES OF STRUCTURE OF FUNCTIONAL READINESS OF FEMALE SPORTSMEN'S ADAPTED FOR VARIOUS SPECIFIC MUSCULAR ACTIVITY**

**Fomenko I.A.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

Studying features and level of development of parameters of various components of functional readiness of female sportsmen's organism, specializing in different kinds of sports is carried out. It is stated, that the structure and a level of qualitative characteristics of functional readiness (power, mobilization, stability and economization) of female sportsmen, have features which specificity is caused by a pattern habitual impellent locomotions and conditions of environment. It is shown, that on the majority of parameters of functional readiness of the representative of cyclic kinds of sports show essential advantage in comparison to the other female sportsmen.

Keywords: female sportsmen, sports specialization, functional readiness.

Характерной чертой современного спорта является всё более широкое и активное участие в нем представительниц женского пола. В настоящее время растет количество соревнований с участием женщин, существенно расширяется программа соревнований самого высокого уровня за счет увеличения женских дисциплин [ 4 ]. Это обуславливает необходимость более детальной и углубленной разработки как методики и техноло-

гий тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности женщин [ 10 ]. Достижение спортивных результатов высокого уровня при сохранении и укреплении здоровья спортсменок в существенной мере зависит от всестороннего научного обоснования рациональных методик тренировки и оптимальных режимов состязательной деятельности спортсменок.

Одной из наиболее остро стоящих, является проблема управления спортивной подготовкой женщин, которое базируется, прежде всего, на эффективном контроле и диагностике развития адаптации к физическим нагрузкам [ 12 ] и на этой основе рациональном построении процесса подготовки спортсменов.

В свою очередь адекватная и объективная система контроля может функционировать только на базе четких представлений о динамике функционального состояния организма, о внешних и внутренних факторах, обуславливающих развитие функциональных возможностей, о структуре и основных компонентах функциональной подготовленности организма [ 2, 3, 5, 7, 8, 11 ].

Изучение структуры и физиологических механизмов функциональной подготовленности, качеств и свойств, ее характеризующих, факторов ее обуславливающих и лимитирующих, будет определять всю методологию, стратегию и тактику управления функциональным состоянием, и в итоге эффективность процесса функциональной подготовки. Это будет являться основой объективизации системы контроля, послужит отправным моментом для действительной индивидуализации тренировочного процесса и позволит определить функциональный предел для его интенсификации [ 7 ].

В связи с этим, крайне важным представляется выяснение вопросов связанных со структурой функциональной подготовленности спортсменов и её особенностями у различного контингента. Структура функциональной подготовленности спортсменов и наличие всех её компонентов едины для всех видов спорта. При этом роль, значение тех или иных компонентов, совершенство определенных механизмов, уровень развития определенных функциональных свойств, их сочетание и взаимообусловленность характеризуются специфичностью для каждого вида спорта и даже для конкретной специализации в рамках одного вида спорта (амплуа, дистанция и т.п.) [ 7, 8, 9 ]. Следует особо отметить, что все параметры функциональных возможностей будут существенно изменяться в зависимости от внешних условий и особенностей ритмической организации функционального состояния. Это в особенности касается спортсменок.

Задачей исследования явилось изучение особенностей и уровня развития показателей различных компонентов функциональной подготовленности организма спортсменок, специализирующихся в разных видах спорта.

**Методы исследования.** Для решения поставленной задачи были осуществлены комплексные спироэргометрические исследования с участием спортсменок различных специализаций (плавание – 10; легкая атлетика, бег на средние дистанции – 16; легкая атлетика – прыжки – 8; дзюдо – 7 и фитнес-аэробика – 14 спортсменок) 15-20 лет, приблизительно равной физической подготовленности.

В качестве функциональной пробы на всех этапах применялась трёхступенчатая физическая нагрузка, дозированная по величине индивидуальной частоты сердечных сокращений (fh): 1 нагрузка – fh = 120 – 150 уд/мин.; 2 нагрузка – fh = 150 – 170 уд/мин.; 3 нагрузка – fh  $\geq$  180 уд/мин (максимальная). Первые две нагрузки выполнялись в течение 5 минут, с перерывом в 5 минут. Величины мощности этих нагрузок и соответствующие уровни частоты сердечных сокращений использовались для расчета показателя физической работоспособности (PWC<sub>170</sub>). Третья нагрузка выполнялась в максимальном режиме мышечной деятельности ( $W_{max}$ ), и поддерживалась в течение 2 – 3 минут с целью достижения организмом максимального потребления кислорода.

Предварительно у спортсменов регистрировали изучаемые параметры в условиях покоя, а также определяли антропометрические показатели (длина тела –  $L$ , масса тела –  $P$ ).

В процессе тестирования регистрация параметров внешнего дыхания, частоты сердечных сокращений и газометрических показателей осуществлялось посредством метаболографа «Ergo-oxyscreen (Jaeger)».

В качестве факторов мощности рассматривались характеристики морфофункционального статуса организма, а также показатели физиологических систем, регистрируемые при максимальных мышечных нагрузках, отражающие максимум мощности функционирования организма [ 2 ]. В условиях мышечного покоя измерялись: длина тела ( $L$ ), масса тела ( $P$ ), жизненная ёмкость лёгких ( $VC$ ), максимальная вентиляция лёгких ( $MMV$ ). При предельной физической нагрузке – мощность внешней механической работы ( $W_{max}$ ), частота сердечных сокращений ( $HR_{max}$ ), лёгочная вентиляция ( $VE_{max}$ ), дыхательный объём ( $V_{Tmax}$ ), частота дыхания ( $fb_{max}$ ), максимальное потребление кислорода ( $VO_{2max}$ ).

Функциональная мобилизация оценивалась по величине прироста показателей, отражающих реактивность изменения функций организма при нагрузке максимальной мощности в процентах относительно уровня покоя ( $HR_{max}/HR_{покоя}$ ), увеличения частоты сердечных сокращений ( $HRW_1/HR_{покоя}$ ), процент использования максимальной вентиляции лёгких при  $W_{max}$  ( $VE_{max}/MMV$ , %), процент использования жизненной ёмкости лёгких при  $W_{max}$  ( $V_{Tmax}/VC$ , %)

Функциональная устойчивость определялась по гипоксической устойчивости организма посредством проб с задержкой дыхания на вдохе и выдохе ( $TA_{in}$ ,  $TA_{ex}$ )/

Функциональная экономизация оценивалась при кратковременной мышечной работе максимальной мощности по величинам ватт-пульса ( $W_{max}/HR_{max}$ ), кислородного пульса ( $VO_{2max}/HR_{max}$ ), кислородного эффекта дыхательного цикла ( $VO_{2max}/fb_{max}$ ), потребления кислорода на единицу работы ( $VO_{2max}/W_{max}$ ), коэффициента соотношения объемно-временных параметров паттерна дыхания ( $V_{Tmax}/fb_{max}$ ).

**Результаты исследования.** Мощность функционирования физиологических систем организма определяет уровень подготовленности спортсмена в большинстве видов спорта и является основой тренированности и выступает в качестве базового свойства функциональной подготовленности, во многом определяющим уровень спортивной результативности [ 1, 2, 3, 8 ].

С целью выяснения особенностей параметров функциональной мощности нами был проведен сравнительный анализ показателей морфо-функционального статуса организма спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта.

Из представленных в таблице 1 данных можно видеть, что величины длины тела представительниц почти всех рассматриваемых видов спорта существенно не различаются между исследуемыми группами. Следует только отметить, что этот показатель у прыгуньи был относительно больше, а у бегуньи – относительно меньше, чем у спортсменок других видов спорта.

Наименьшие величины массы тела отмечались у представительниц плавания и беговых дисциплин легкой атлетики, тогда как наибольшие величины массы тела наблюдались у спортсменок прыгуньи и дзюдоисток.

Сравнение средних величин показателей, отражающих состояние аппарата внешнего дыхания показал преимущество спортсменок, специализирующихся в плавании. У них обнаружили существенно большие величины жизненной емкости легких и, особенно, максимальной вентиляции легких.

Наименьшие величины этих показателей отмечались у представительниц фитнес-аэробики.

Таблица 1

**Средние величины показателей функциональной мощности у спортсменок различных специализаций ( $\bar{X} \pm m$ )**

Показатели	Плавание (n=10)	Бег (n=16)	Прыжки (n=8)	Дзюдо (n=7)	Фитнес-аэробика (n=14)
	I	II	III	IV	V
L, см	166,0±1,7	161,9±1,3	[II] 171,1±2,0	164,6±3,3	165,9±1,5
P, кг	50,1±2,2	49,6±1,5	[I, II] 57,0±2,4	[I, II] 63,4±4,8	[I, II, IV] 55,4±1,3
VC, мл	3917,0±180,8	[I] 3391,3±129,7	[II] 3867,5±177,7	3610,0±158,5	[I, II, III, IV] 3042,9±104,2
MMV, л/мин	127,7±4,1	[I] 117,2±2,6	[I] 114,6±1,9	[I] 107,9±5,5	[I, II, III, IV] 91,2±3,0
W <sub>max</sub> , кГм/мин	1140,0±46,4	1048,4±46,5	[I] 956,3±27,4	[III] 1057,1±20,2	[I, II, III, IV] 842,9±32,9
HR <sub>max</sub> , уд/мин	183,6±0,8	185,9±1,2	184,6±0,9	85,6±0,8	181,9±2,1
VO <sub>2max</sub> , мл/мин	3129,8±144,5	2992,9±102,1	2817,3±83,5	[I] 2810,0±34,9	[I, II, III, IV] 2337,7±36,7

Примечание: Здесь и далее достоверность различий по t-критерию Стьюдента с первой – [ I ]; второй - [ II ]; третьей [ III ]; и четвертой [ IV ] группами при  $p < 0,05$ .

Анализ показателей, зарегистрированных при кратковременной мышечной работе максимальной мощности показал, что собственно мощность такой работы была существенно больше у представительниц циклических видов спорта (плавание, бег) и дзюдо. У пловчих и бегуний был существенно выше, по сравнению со спортсменками других видов спорта, и уровень максимальной аэробной производительности. Одновременно наименьшие величины этих показателей отмечались у представительниц фитнес-аэробики.

Следует отметить, что у спортсменок фитнес-аэробики наблюдался и относительно меньший уровень частоты сердечных сокращений при кратковременной работе максимальной мощности, по сравнению с представительницами других видов спорта, у которых величины HR<sub>max</sub> существенно не различались между собой.

Как известно функциональная мобилизация отражает возможности физиологических систем организма к быстрому выходу их параметров на необходимый уровень функционирования для обеспечения выполнения мышечной работы заданной мощности [ 3, 5, 7 ]. При этом весьма важно и то, как быстро физиологические системы выйдут на необходимый уровень функционирования и то, насколько эффективно при этом используется функциональный потенциал [ 2 ].

Для оценки специфических особенностей возможностей организма к функциональной мобилизации мы осуществили сравнительный анализ таких показателей как процентное усиление частоты сердечных сокращений при стандартной ( $W_1$ ) и максимальной физической нагрузках ( $W_{max}$ ) относительно уровня частоты сердечных сокращений в покое у спортсменок, специализирующихся в различных видах спорта.

Анализ обнаружил, что наилучшие (наибольшие) величины этих показателей наблюдаются у представительниц беговых дисциплин легкой атлетики, плавания и дзюдо. У спортсменов этих спортивных специализаций данные показатели статистически не различаясь между собой, статистически достоверно превосходили таковые, зарегистрированные у прыгуньи и спортсменок фитнес-аэробики (табл. 2).

Кроме выше рассмотренных параметров, для оценки функциональной мобилизации нами рассчитывались показатели, отражающие степень использования спортсменками собственного функционального потенциала вентиляционного аппарата в процессе выполнения мышечной работы максимальной мощности. Для этого рассчитывались процентное использование собственной максимальной вентиляции легких, как отношение рабочей вентиляции легких к ММV и использование собственной жизненной емкости легких, как отношение рабочего дыхательного объема к VC.

Сравнение средних величин этих показателей показал явное преимущество по ним представительниц циклических видов спорта – беговых дисциплин легкой атлетики и плавания (табл. 2).

Наряду с функциональной мощностью и мобилизацией, определяющими при спортивной деятельности являются и такие свойства организма как функциональная устойчивость и функциональная экономизация.

Функциональная устойчивость и экономичность рассматривается как одно из условий оптимального функционирования основных физиологических систем в процессе выполнения определенных двигательных задач в заданных внешних условиях [ 3, 5, 7, 8, 13].

Таблица 2

**Средние величины показателей функциональной мобилизации у спортсменок различных специализаций ( $\bar{X} \pm m$ )**

Показатели	Плавание (n=10)	Бег (n=16)	Прыжки (n=8)	Дзюдо (n=7)	Фитнес- аэробика (n=14)
	I	II	III	IV	V
HR <sub>W1</sub> /HR <sub>покоя</sub> , %	197,5±8,6	208,8±6,0	177,6±8,3 [II]	203,5±12,5	163,7±3,3 [I, II, IV]
HR <sub>max</sub> /HR <sub>покоя</sub> , %	277,6±14,3	283,9±11,2	242,2±12,8 [II]	286,5±18,4	229,7±6,8 [I, II, IV]
VE <sub>max</sub> /MMV, %	73,4±2,2	71,8±2,2	65,8±2,6 [I]	68,4±2,9	68,3±1,5
V <sub>Tmax</sub> /VC, %	57,0±4,1	64,7±3,2	48,2±1,6 [II]	47,3±2,6 [II]	52,9±2,9 [II, IV]

В таблице 3 представлены средние величины изучаемых параметров функциональной устойчивости и экономичности у спортсменок, специализирующихся в различных видах спорта.

При сравнении показателей функциональной устойчивости у спортсменок различных специализаций обнаружилось весьма существенное преимущество представительниц плавания по этим параметрам. Средние величины времени задержек дыхания как на вдохе, так и на выдохе у них были достоверно больше, чем у представительниц других видов спорта.

Несколько меньше ( $p < 0,05$ ), чем у пловчих, но существенно больше, чем у прыгунь, дзюдоисток и представительниц фитнес-аэробики, были показатели функциональной устойчивости у бегунь ( $p < 0,05$ ).

Таблица 3

**Средние величины показателей функциональной устойчивости и функциональной экономизации у спортсменок различных специализаций ( $\bar{X} \pm m$ )**

Показатели	Плавание (n=10)	Бег (n=16)	Прыжки (n=8)	Дзюдо (n=7)	Фитнес-аэробика (n=14)
	I	II	III	IV	V
TA in., с	131,5±2,3	116,6±2,2 [I]	67,5±3,1 [I, II]	67,6±2,9 [I, II]	64,6±5,8 [I, II]
TA ex., с	69,1±2,8	50,8±3,9 [I]	41,5±1,9 [I, II]	40,1±2,2 [I, II]	37,2±2,5 [I, II]
HR <sub>покоя</sub> , уд/мин	67,7±3,4	67,1±2,8	77,5±3,5 [II]	66,3±4,0 [III]	80,1±2,2 [I, II, IV]
W <sub>max</sub> /HR <sub>max</sub> , кГм/уд/мин	6,2±0,2	5,7±0,3	5,2±0,1 [I]	5,7±0,1 [I, III]	4,6±0,2 [I, II, III, IV]
VO <sub>2max</sub> /HR <sub>max</sub> , мл/уд/мин	17,0±0,7	16,1±0,6	15,3±0,4	15,1±0,2 [I]	12,9±0,3 [I, II, III, IV]
VO <sub>2max</sub> /fb <sub>max</sub> , мл/цикл/мин	73,0±3,1	76,5±2,6	69,2±1,6 [II]	65,0±1,2 [I, II]	59,7±1,6 [I, II, III, IV]
VO <sub>2max</sub> /W <sub>max</sub> , мл/кГм/мин	2,7±0,1	2,9±0,1	2,9±0,1	2,7±0,1	2,8±0,1
V <sub>Tmax</sub> /fb <sub>max</sub> , у.е.	51,7±3,8	54,9±1,7	45,4±1,3 [II]	39,0±1,1 [I, II, III]	40,5±1,8 [I, II, III]

Известно, что параметры функциональной экономизации и эффективности весьма тесно связаны со спортивной специализацией и особенностями тренировки спортсменов [ 2, 3, 7, 12 ].

Нами был проанализирован ряд показателей, отражающих процессы экономизации у спортсменок различных видов спорта. Как один из показателей функциональной экономизации традиционно рассматривается величина частоты сердечных сокращений в условиях мышечного покоя. Считается, что урежение пульса в покое свидетельствует о совершенствовании экономизации функционирования не только сердечно-сосудистой системы, а всего организма в целом [ 2, 5 ].

В среднем показатель HR<sub>покоя</sub> у пловчих, бегунь и дзюдоисток статистически не различался между собой и был существенно меньше, чем у представительниц прыжковых дисциплин легкой атлетики и фитнес-аэробики ( $p < 0,05$ ).

В спорте для прогноза эффективности деятельности при соревновательных нагрузках и объективной оценки функционального состояния организма спортсменов, наиболее важны показатели функциональной экономизации, регистрируемые при физических нагрузках максимальной мощности. В этом случае экономичность рассматривается как функциональная и метаболическая «цена» высоких, и даже предельных уровней мощности выполняемой работы [ 3, 5 ]. С этой целью оцениваются такие показатели



экономичности функционирования как расход энергии на единицу работы, степень напряженности регуляции и оптимальность соотношения объемно-временных параметров вегетативных функций, в том числе в соотношении с мощностью выполняемой внешней механической работы.

При выполнении кратковременной мышечной работы максимальной мощности ряд показателей имели такое же соотношение средних величин, как и в показателях частоты сердечных сокращений в покое, например показатель ватт-пульса ( $W_{\max}/HR_{\max}$ ), который также рассматривается как один из критериев функциональной экономизации у спортсменов [ 2, 3, 5 ].

Еще два показателя, отражающих уровень экономичности и эффективности функционирования физиологических систем организма, кислородный пульс ( $VO_{2\max}/HR_{\max}$ ) и кислородный эффект дыхательного цикла ( $VO_{2\max}/fb_{\max}$ ), оказались существенно выше у представительниц циклических видов спорта – пловчих и бегуний.

И, наконец, еще один показатель, отражающих эффективность и экономичность функционирования внешнего дыхания – коэффициент соотношения объемно-временных параметров паттерна дыхания ( $V_{T\max}/fb_{\max}$ ), также оказался существенно выше у пловчих ( $p < 0,05$ ) по сравнению со спортсменками других видов спорта.

По нашему мнению это обстоятельство является прямым проявлением влияния специфики циклических видов спорта. К примеру, в литературе отмечается, что при спортивном плавании, осуществляемом в условиях водной среды дыхание у человека характеризуется увеличением дыхательного объема при урежении дыхательных циклов [ 6 ]. Это обеспечивает уменьшение скоростей дыхательных потоков, что уменьшает энергетическую стоимость легочной вентиляции, а внешне проявляется в увеличении коэффициента соотношения объемно-временных параметров паттерна дыхания [ 9 ].

В завершении сравнительного анализа для более полного и наглядного представления об уровне и структуре функциональной подготовленности спортсменок, специализирующихся в различных видах спорта, нами была произведена нормализация (приведение к единой шкале) путем построения оценочной шкалы «выбранных точек» [ 2, 11 ] всего массива изучаемых параметров и выражена в графической форме в виде «функциональных портретов» (рис. 1).

Из представленного графика можно видеть, что наибольший уровень (наибольшая графическая суммарная «площадь») практически всех показателей наблюдается у пловчих, затем у бегуний (суммарная величина всех нормализованных оценок у них соответственно составила 8,78 и 8,53 у.е.). Несколько меньший уровень функциональной подготовленности отмечается у дзюдоисток и прыгуний (соответственно 7,85 и 7,57 у.е.). У представительниц фитнес-аэробики суммарная величина нормализованных оценок составила 6,67 у.е.

**Заключение.** Полученные в исследовании результаты позволяют констатировать, что структура и уровень качественных характеристик функциональной подготовленности (мощность, мобилизация, устойчивость и экономизация) спортсменок имеют особенности, специфичность которых обуславливается паттерном привычных двигательных локомоций и условиями внешней среды.

Установлено, что по большинству параметров функциональной подготовленности представительницы циклических видов спорта демонстрируют существенное преимущество по сравнению с остальными спортсменками. По нашему мнению это обуславливается характером морфологических и функциональных адаптационных процессов к мышечной деятельности в условиях специфического паттерна движений и особенностями внешних условий, в которых производится работа (воздушная или водная среда).

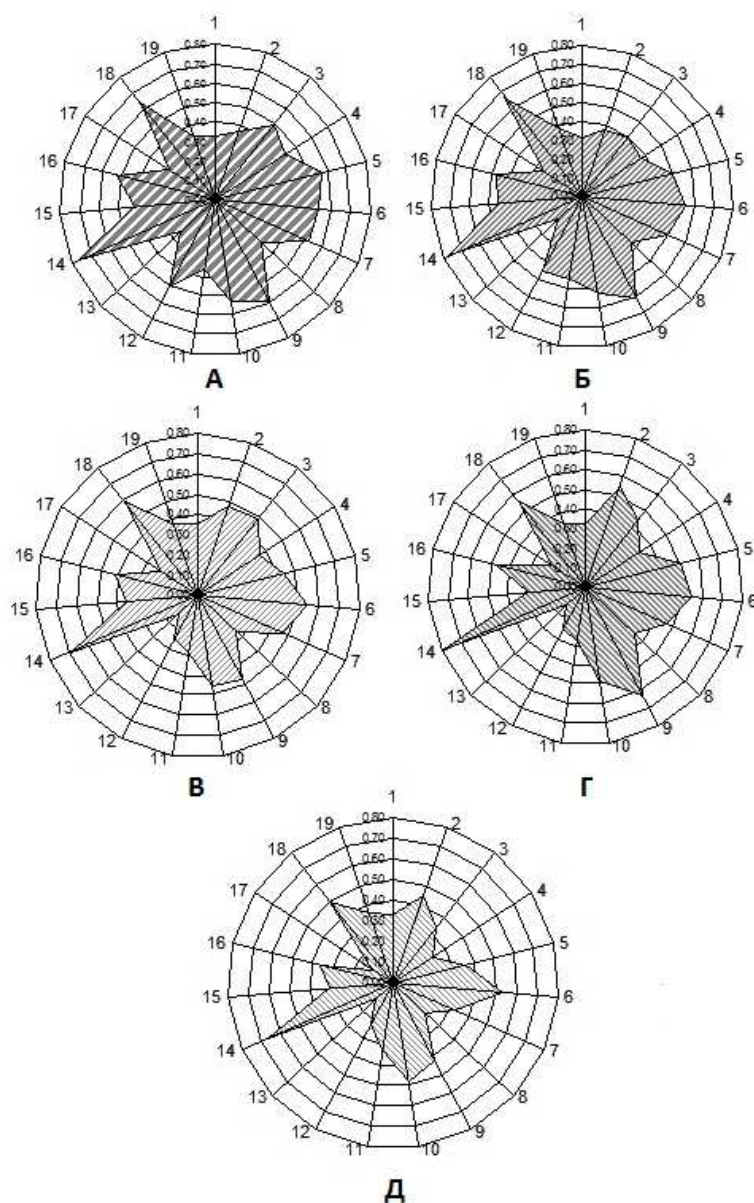


Рис.1. «Функциональные портреты» функциональной подготовленности спортсменов различной специализации (нормализованные величины).

А – плавание, Б – бег, В – прыжки, Г – дзюдо, Д – фитнес-аэробика.

1 – L; 2 – P; 3 – VC; 4 – MMV; 5 -  $W_{\max}$ ; 6 -  $HR_{\max}$ ; 7 -  $VO_{2\max}$ ; 8 -  $HR_{W1} / HR_{\text{покоя}}$ ; 9 -  $HR_{\max} / HR_{\text{покоя}}$ ; 10 -  $VE_{\max} / MMV$ ; 11 -  $V_{T\max} / VC$ ; 12 - TA in.; 13 - TA ex.; 14 -  $HR_{\text{покоя}}$ ; 15 -  $V_T / fb_{\max}$ ; 16 -  $W_{\max} / HR_{\max}$ ; 17 -  $VO_{2\max} / HR_{\max}$ ; 18 -  $VO_{2\max} / fb_{\max}$ ; 19 -  $VO_{2\max} / W_{\max}$ .

### Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988.- 331 с.

2. Горбанева, Е.П. Физиологические механизмы и характеристики функциональных возможностей организма человека в процессе адаптации к специфической мышечной деятельности / Е.П.Горбанева: Автореф. дис. ... док. мед. наук. – Волгоград, 2012. – 48 с.
3. Горбанёва, Е.П. Качественные характеристики функциональной подготовленности спортсменов / Е.П. Горбанёва. – Саратов, 2008. - 145.
4. Иорданская Ф.А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта / Ф.А.Иорданская // Теория и практика физической культуры. 1996, № 6. 18-27.
5. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. - Киев: Здоровья, 1990.- 200 с.
6. Солопов, И.Н. Дыхание при спортивном плавании / И.Н. Солопов. - Волгоград, 1988. - 52 с.
7. Солопов, И.Н. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов: монография / И.Н. Солопов [и др.]. - Волгоград: ВГАФК, 2010.- 346 с.
8. Солопов, И.Н. Функциональная подготовка спортсменов: монография / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин. – Волгоград : «ПринТерра-Дизайн», 2003.– 263 с.
9. Солопов, И.Н. Функциональная экономизация у спортсменов различной специализации / И.Н. Солопов [и др.] // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. - Волгоград, 2007. – Вып. 3. - С. 45 - 56.
10. Соха Т.К. К проблеме диморфизма в современном спорте/ Т.К.Соха // Наука в олимпийском спорте. Киев, 1995. № 2 (3). - 24 - 30.
11. Фомин, В.С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов: учебное пособие / В.С. Фомин.- М.: МОГИФК, 1984.- 64 с.
12. Шамардин, А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А.И. Шамардин. - Волгоград, 2000. - 276 с.
13. Withers, R.T. Match analysis of Australian professional Soccer players / R.T. Withers // Journal of Human Movement Studies, 1982. - N 7. - P. 159 - 176.

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

## **ДЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**

**Саханский А.В., Черемисова И.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Данная статья посвящена влиянию длительного стресса на функциональное состояние спортсменов, испытываемого ими на протяжении всего процесса спортивной деятельности. Обоснована необходимость в поэтапном проведении психологической подготовки спортсменов, в основе которой лежит профилактика негативного воздействия длительного стресса. Рассмотрены основные этапы психологического сопровождения спортивной деятельности, особенности воздействия стрессогенных факторов на каждом из этапов, специфика приемов саморегуляции для спортсменов с различными индивидуально-типологическими особенностями.

Ключевые слова: длительный стресс, психологическое сопровождение, спортивный стресс

## **THE PROLONGED STRESS IN SPORTS ACTIVITIES AND ITS PREVENTION**

**Sakhansky A.V., Cheremisova I.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

This article is devoted to the influence of prolonged stress on the functional condition of sportsmen, accompanies them throughout the process of sports activities. The necessity of a gradual carrying out of psychological training of sportsmen, in the basis of which is the prevention of the negative impact of prolonged stress. Discusses the main stages of psychological support of sports activities, the impact of stress-inducing factors at each of the stages, the specificity of the techniques of self-regulation for athletes with a variety of individually-typological features.

Keywords: prolonged stress, psychological support, sports stress

Современное развитие спортивной деятельности характеризуется максимальным напряжением участвующих в этой деятельности систем и процессов организма спортсменов. Сущностью ответственного соревнования, особенно при участии в нем равных по силам конкурентов, а значит, - и сущностью всей подготовки к участию спортсмена в таком соревновании, является достижение верхнего предела индивидуальной нормы напряжения [1].

Напряжение в тренировочном процессе связано, главным образом, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к нему добавляется психическое напряжение, диктуемое целью достижения определенного результата. Условно напряжение в тренировке можно назвать

процессуальным, а в соревновании – результативным. Обычно они появляются не только в деятельности, но и до нее, с той разницей, что процессуальное напряжение возникает непосредственно перед тренировкой, а результативное может возникать задолго до соревнования [2]. Для спортсмена соревнования являются сильнейшим стрессором. Важным здесь является "ситуация достижения", характеризующая наличием заданий, выполнение которых гарантирует вознаграждение или предупреждает наказание [3].

Стресс, вызванный участием в соревнованиях - это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связано с активным положительным отношением выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться положительные и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. [4]

Длительный психоэмоциональный стресс может оказывать негативное воздействие на организм. У профессиональных спортсменов довольно часто формируется специфическое состояние, которое можно квалифицировать как «спортивный стресс». Оно вбирает в себя широкий круг функциональных состояний сниженной работоспособности.

Основными компонентами «спортивного стресса» являются: эмоциональный стресс (совокупность отрицательных переживаний) с соответствующим вегетативным «аккомпанементом»; физиологический стресс (адаптационное напряжение организма под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок); общее утомление, связанное с интенсивной деятельностью, осуществляемой с целью наращивания толерантности к физическим и психоэмоциональным нагрузкам. Все эти три компонента, по всей видимости, находятся во взаимно потенцирующих отношениях и могут привести, в конечном счете, при нерациональной организации тренировочного процесса к истощению функциональных резервов организма [5].

Канадский ученый Г. Селье [6] выделял три стадии проявления стресса:

I стадия - реакция тревоги (во время которой сопротивление понижается, а затем включаются защитные механизмы организма, и развивается другая фаза);

II - стадия сопротивления (связанная с напряжением систем функционирования организма, достигается его приспособление к новым условиям, предъявляющим повышенные требования, но если воздействие стрессогенных факторов продолжается, и нет профилактической работы, развивается третья стадия);

III – стадия истощения (в которой наступает износ приспособительных и защитных механизмов организма и нарастает нарушение согласованности жизненных функций, наступает их дезинтеграция и вследствие этого развиваются соматические и психические болезни).

Структура стрессовой приспособительной реакции весьма сложна и затрагивает многие механизмы жизнеобеспечения. Состояние психического стресса часто сопровождается изменениями мышечного тонуса, тремора, нарушениями координации. Стресс - это эмоциональное психическое напряжение, влияющее на адаптацию и продуктивность выполняемых действий, на активность и отношение личности к себе, окружающим, социальной среде [1].

Спортивная деятельность, как и любая другая, требует психологического обеспечения. Суть его состоит в том, чтобы обеспечить развитие и совершенствование нервно-психических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение, тем самым снижающих отрицательные воздействия «спортивного стресса». Таким образом, психологическое обеспечение спортивной деятельности – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи тренировки и соревнований [7].

Психологическое сопровождение любого вида деятельности, связанной с функционированием в экстремальных условиях, к каковой, несомненно, относится и спортивная деятельность, должно обеспечиваться непосредственно в доэкстремальных, экстремальных, а также в постэкстремальных условиях (Ю.А. Александровский, 1997; О.И. Котенев, 1997; Г.С. Човдырова, 2000). Необходимо отметить, что стрессогенные факторы, а также их воздействие на каждом из этапов будут несколько различаться. Таким образом, в программе психологического сопровождения спортивной деятельности можно выделить три периода:

1. Подготовительный период, который продолжается на протяжении всего тренировочного процесса до начала соревнований.

В своих исследованиях В.Г. Сивицкий [8] выделял основные виды деятельности психолога в процессе психологической подготовки спортсменов в данном периоде:

1) оценка текущего уровня психологической подготовленности (базовая психодиагностика);

2) разработка индивидуальной программы воздействий (программирование психологической подготовки);

3) организация обратной связи о состоянии спортсмена (мониторинг и оперативная диагностика);

4) применение при необходимости дополнительных мероприятий (коррекция);

5) создание адекватного психического состояния (настройка);

В психологической подготовке спортсмена выделяют четыре раздела, тесно связанных между собой: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному, тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревнованиям; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специальная подготовка к конкретному соревнованию [7].

В процессе соревнований и для психолога, и для тренера доступ к спортсмену часто ограничен. Поэтому важно, чтобы спортсмен мог сам объективно оценивать свое состояние и применять методы психорегуляции, для чего в процессе тренировки создаются различные экстремальные ситуации [8]. На данном этапе необходимо психологически подготовить и обучить спортсменов наиболее доступным и простым методикам, которые смогут им помочь в сложных условиях экстремального функционирования, а также отработать техники расслабления (аутогенной тренировки) с психологом. То есть планомерно каждым спортсменом должны быть отработаны самостоятельные психофизические приемы, которые помогут ему в условиях экстремальной ситуации, когда психолога рядом не будет [9].

Наблюдения и специальные исследования показали, что в основе высокой устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов с различными свойствами нервной системы и темперамента лежат индивидуально своеобразные и стабильные приемы психической саморегуляции деятельности.

Для спортсменов сильного типа нервной системы, малотревожных, эмоционально устойчивых, импульсивных, неригидных характерны постоянно высокий уровень целей, желаний, преобладание исполнительной деятельности над ориентировочной. Такие спортсмены отличаются высокой самостимуляцией и добиваются высоких результатов при наличии очень большого (порой максимального) уровня стресса. Они легко и быстро принимают решения, отличаются относительной самостоятельностью и не испытывают постоянной потребности в помощи тренера и партнеров [10].

Для спортсменов с сангвиническим и холерическим темпераментом больше, чем для других, необходимо управлять своим психическим состоянием. Им рекомендуются любые упражнения на релаксацию, физическое расслабление, причем применение их особенно полезно вместе с сопутствующими приемами: дыхательными и успокаиваю-

щими упражнениями, а так же самомассажем. Рекомендуется так же использование приемов отвлечения, переключения внимания на другие объекты.

Таким людям надо найти «свой» удобный способ (способы) для самостоятельного создания необходимых условий, способствующих релаксации и переключению внимания. Известный принцип «Пусть все произойдет само собой» в этом случае вполне применим, так как многие из людей подобного темперамента часто торопят ход событий, проявляют нетерпение, ставят перед собой завышенные цели. Отсюда излишнее возбуждение, неадекватные эмоциональные реакции, а иногда и нервные срывы.

Еще один способ для борьбы с негативными проявлениями - использование «маски». Вообще, умение вовремя надеть на свое лицо нужную «маску» давно считается одним из эффективных средств психорегуляции. Надевая нужную «маску» на лицо, мы добиваемся того необходимого внутреннего состояния, которого хотелось бы достичь в той или иной ситуации. Холерикам и сангвиникам больше всего подходит «маска» спокойствия. Немало внимания такому приему уделял знаменитый боксер Мохаммед Али (репетировал перед зеркалом много часов).

Спортсмены с сильным, уравновешенным, инертным типом нервной системы (флегматики) хорошо сопротивляются сильным и продолжительным раздражителям. Для спортсменов данной группы можно рекомендовать тщательное изучение тех ситуаций, когда замедленная реакция не позволяет действовать эффективно. Такие ситуации должны постоянно моделироваться с решением на эффективные действия (ведь «задним умом» легче правильно решить). Не надо стесняться внушать себе: «Надо было делать так-то и так-то. В следующий раз я таких ошибок не допущу».

Обучение концентрации у данной группы происходит легко, но нужно концентрироваться «здесь и сейчас». Направленность совершенствования для данной категории спортсменов - разнообразие, внимательность и эмоциональность [9].

Для спортсменов со слабой нервной системой, высокотревожных, значительно эмоционально возбудимых, характерны непрерывное детальное планирование предстоящей деятельности, повышенный контроль за ней, фиксированный режим дня, заниженный уровень притязаний. Эти спортсмены испытывают затруднения при необходимости быстро и самостоятельно принимать решение в условиях стресса. В связи с этим они постоянно обращаются за помощью к тренеру, товарищам по команде [10].

Для такого типа людей рекомендуется прием, который можно назвать «Снятие запрета на ошибку». Имеется в виду самовнушение типа: «Я выполню это так, как смогу, даже если сегодня получится не совсем хорошо - ничего, в следующий раз будет возможность улучшить свой результат. Будет к чему стремиться!». Это пример, по которому можно построить собственное рассуждение. Механизм такого самовнушения заключается в том, что состояние тревоги устраняется поощрением активно-оборонительного типа.

Спортсменам с меланхолическим темпераментом рекомендуется применение таких «масок», как: «уверенный в себе», «боевой», «воодушевленный».

Специальный навык самоубеждения и самоприказов у людей данного типа развит хорошо.

Также очень важным является навык, специфика которого заключается в необходимости обращения внимания на точность формулировок поставленных задач. Надо буквально по крохам собирать признаки своего хорошего физического и психического потенциала [9].

2. Период экстремального воздействия, то есть этап психологического сопровождения спортсменов во время соревновательного процесса. Управление соревновательной деятельности спортсмена особенно выделяется своей сложностью.

Порой случается, что спортсмен, обладающий сильным спортивным характером и хорошей психологической готовностью к соревнованиям, практически не нуждающийся в управлении его состоянием и поведением, теряет или не может найти правильного решения в определенных соревновательных обстоятельствах. Часто подобные ситуации возникают в соревнованиях высокого ранга, когда значимость их очень высока, когда спортсмен стремится использовать все возможные методы и средства для достижения высокого, рекордного результата. Управление деятельностью спортсмена достаточно целесообразно и в случаях явных пробелов в психической готовности спортсмена к определенным экстремальным ситуациям, поэтому в психологии спорта особенное место занимает понятие ситуативное управление. Выделяют три этапа ситуативного управления в соревновательном процессе [7]:

#### Первый этап

Решается специальная задача – снижение общей психической активности и уровня бодрствования. Для этого необходимо провести сеанс релаксации, желательно в отдельном помещении (в условиях соревнований это редко возможно, поэтому такое мероприятие проводят в массажной, в углу зала, просто в стороне от основного места соревнований). Сглаживают неблагоприятное воздействие соревновательной обстановки приемами словесных формулировок (направленных на расслабление, успокоение и т.д.) или включением в процесс секундирования специального массажа (разглаживание складок лица, последовательное расслабление рук, ног, плеч, спины), кроме того, часто используются заранее подготовленные магнитофонные записи.

#### Второй этап

После сеанса релаксации, если еще есть время, спортсмену предлагается провести самостоятельный сеанс сюжетного представления. Он должен сам выбрать вариант, который позволяет:

1. Как можно больше отвлечься от всего окружающего;
2. Четко воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.;
3. Воспроизвести приятные чувства, которые спортсмен испытывает обычно в той ситуации.

#### Третий этап

В заключение спортсмену делаются следующие внушения:

1. Он должен быть спокоен и уверен в себе, работать с полной отдачей сил, полностью реализовать все, что заложено в подготовительном периоде (учебно-тренировочные занятия), не сомневаться, что находится в прекрасной спортивной форме;
2. Ему следует напомнить о характере поведения при выходе на старт и на старте: твердый уверенный взгляд, четкие уверенные движения, раскованность и т.д.;
3. Ему необходимо поднять боевой дух (он должен неудержимо стремиться к борьбе, к победе, к успеху);
4. Ему следует напомнить о содержании деятельности (это зависит от вида спорта).

В процессе соревнований и для психолога, и для тренера доступ к спортсмену часто ограничен. Поэтому важно, чтобы спортсмен мог сам объективно оценивать свое состояние и применять методы психорегуляции, для чего в процессе тренировки создаются различные экстремальные ситуации.

Сам спортсмен, особенно в напряженные моменты борьбы, находится в измененном состоянии сознания, когда смысл слов может не осознаваться. Поэтому часто более эффективными оказываются невербальные приемы воздействия или создание психологических "ключей". В любом случае такое воздействие планируется и отрабатывается



заранее, а на соревновании оно должно быть уже кратковременным и приводить к немедленному результату [8].

3. Восстановительный постэкстремальный период, возникающий после окончания соревновательного процесса.

На этом этапе происходит освобождение от отрицательной информации и негативных воспоминаний, связанных с неудачной спортивной деятельностью; восстановление нервно-психической свежести и желания продолжать тренировки и выступления. Наиболее распространенным и достаточно эффективным способом восстановления является переключение на другую деятельность.

Главная задача этой работы - на основе опыта прошедших выступлений создать психологические предпосылки дальнейшего совершенствования в новом соревновательном цикле.

Таким образом, с завершением соревнований работа психолога не заканчивается, а переходит в другую форму, не менее ответственную, чем перед соревнованием. Но эта проблема сегодня не только не решается, а часто вообще не осознается ни тренером, ни самим спортсменом. А ведь это большой объем работы для опытного психотерапевта! С каждым турниром, сезоном, олимпийским циклом количество негативных впечатлений накапливается, и поэтому к завершению своей спортивной карьеры спортсмены бывают так психически истощены [8].

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет себя тренер и психолог после неудачного выступления спортсмена или команды в целом. Поражение для многих спортсменов — серьезная моральная травма, большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах, чтобы победить. Тренер и психолог должны нацелить спортсмена на будущее выступление и извлечь положительные уроки из поражения.

Таким образом, в основе профилактики длительного стресса, оказывающего отрицательное воздействие на функциональное состояние спортсмена, лежит поэтапное психологическое сопровождение всего процесса спортивной деятельности. Влияние стрессогенных факторов на протяжении тренировочного, соревновательного, а также постсоревновательного процессов разнообразно по своей специфике и требует использование различных комплексных методов психологической подготовки спортсменов на каждом из этапов. Своевременное выполнение мероприятий психологического сопровождения, а также применение индивидуальных приемов психологической саморегуляции помогут в значительной степени ослабить отрицательное влияние стрессогенных факторов на психику и здоровье спортсменов, тем самым снизить воздействие длительного «спортивного стресса».

## Литература

1. Соколова Н.И., Мельникова Е.А. Влияние стресса на соревновательную деятельность спортсменов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2007. – № 4. – с. 70-76.
2. Чарыкова И.А., Стаценко Е.А., Руммо Д.В. Влияние экстремальных условий деятельности на показатели функционального состояния центральной нервной системы // Военная медицина. – Мн., 2009. - № 4. – с. 119-123.
3. Гиссен Л.Д., Мирошников М.П., Мухина С.И. Психический стресс в спорте. – М., 1980. – 340 с.
4. Козловский А.В. Неблагоприятные психические состояния у спортсменов и пути их преодоления // Актуальные проблемы спортивной медицины и реабилитации: материалы конференции. – г.Гродно, 2010. – с. 75-80.

5. Маришук В. Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
6. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. – Л., 1978.
7. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
8. В.Г. Сивицкий Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. Научно – теоретический журнал 2006. – № 6.
9. Човдырова Г.С. Проблемы повышения психологической стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел и внутренних войск в экстремальных условиях. – М.: ВНИИ МВД РФ, 1998.
10. Акимова Л. Н. Психология спорта. Курс лекций. – Одесса, 2004.

## **РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ЭСТЕТИКО-СЕМИОТИЧЕСКИЙ ПОДХОД**

**Черемисова И.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье автор акцентирует внимание на том, что физическая культура в целом обладает большими и многообразными возможностями для воздействия на разные стороны психической жизни и развития человека – интеллект, чувства, волю, мотивы, творческие процессы. Автор утверждает, что эстетико-семиотический подход определяет содержательную и процессуальную основу гуманизации образования; целостное представление о закономерностях развития человека как существа природного, социального и духовного.

Ключевые слова: физическое совершенство, физическая культура, психологическое здоровье, творческая личность, эстетическое развитие, дошкольный возраст

## **DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF PRESCHOOL CHILD IN SPACE OF PHYSICAL EDUCATION. ASTHETIC-SEMIOTICS APPROACH**

**Cheremisova I.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

In article the author focuses attention that the physical education as a whole possesses great and diverse opportunities for impact on the different parties of mental life and development of the person – intelligence, feelings, will, motives, creative processes. The author argues that the new aesthetic-semiotics approach defines a substantial and procedural basis of a humanization of education; complete idea of regularities of development of the person as beings natural, social and spiritual.

Keywords: physical perfection, physical culture, psychological health, creative person, aesthetic development, preschool age.

Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, творчество, моральную чистоту и физическое совершенство. При этом важнейшим матери-

альным, интеллектуальным и духовным средством воспитания гармонично развитой, социально активной, креативной личности является физическая культура и спорт. В современном обществе востребован здоровый, творческий, социально адаптированный человек. Необходимо формировать "здоровые" общественные стереотипы, например, моду на здоровье (Н.М. Амосов, О.С.Васильева, Е.Н. Журавлева).

В связи с этим нам представляется особенно важной проблема поиска новых возможностей для развития личности детей дошкольного возраста.

Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния населения, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Одна из главных причин того, что физическая культура не всегда является основной потребностью человека, – это смещение акцента при ее формировании на двигательные компоненты в ущерб интеллектуальным и социально-психологическим. Вместе с тем, ценность физической культуры для личности и всего общества в целом, ее образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение заключается именно в формировании здорового образа жизни, развитии телесных, духовных и творческих сил.

Психологи, педагоги и тренеры (В.А. Ананьев, Н.Ж.Булгакова, В.Н. Казначеев, Ю.П. Лисицын, Л.П.Макаренко, В.А.Парфенов, З.П.Фирсов) признают, что физическая культура и спорт обращаются к человеческой личности в целом. Занятия физической культурой способствуют освоению эмоционально-ценностного опыта, обеспечению относительной адаптированности личности к социальной и природной сфере, а также способствуют самореализации и раскрытию духовных потенциалов личности. Это, в свою очередь, требует пересмотра содержания и технологий обучения.

Формированию у дошкольников осознанного отношения к познавательной деятельности и к своему здоровью, активизации их творческих возможностей, способствует сочетание двигательной, интеллектуальной и коммуникативной активности детей (исследования А.А. Головкиной, Г.А. Каданцевой, Б.Б. Коссова, О.А. Семкиной, И.В. Стародубцевой, Н.В. Фомичевой, М.М. Хакуновой, А.Г. Чащевой, З.И. Чунтыжевой).

Результаты многих исследований уже показали, что двигательная активность непосредственно связана с развитием познавательных процессов: творческого мышления (F. Cleland, D.L. Gallahue) и критического мышления у детей (R.E. McBride), восприятия (K.Fischer), воображения (T.Bruce, C. Meggit). Например, по данным современных исследований (K.Fischer, 2001) феномен восприятия может быть объяснен только во взаимосвязи с активным действием. Эта проблема актуальна и разрабатывается рядом исследователей: одни из них говорят о взаимосвязи между перемещением в пространстве и мышлением (H.Athey, C.Carter). Другие делают акцент на то, что движения дают детям кинестетическую обратную связь, т.е. дети получают удовольствие в процессе выполнения движений и после него (T.Bruce, C. Meggit).

В ряде исследований показана особая роль движений в плавании и игр в воде для активизации творческих возможностей, развития познавательных стратегий для адекватной оценки ситуации общения и взаимодействия, выбора конструктивной модели поведения (L.D.Zaichkowsky, L.B.Zaichkowsky). Развитие двигательных способностей на занятиях оздоровительным плаванием оптимизирует развитие физической и умственной работоспособности и реализацию творческих потенциалов личности (Л.П.Макаренко, И.И.Переверзин).

Физическая культура в целом обладает большими и многообразными возможностями для воздействия на разные стороны психической жизни и развития человека – интеллект, чувства, волю, мотивы, творческие процессы. Вместе с тем, потенциал физической культуры как средства развития общих и специальных творческих возможностей личности почти не исследован. Следует отметить при этом, что дошкольный возраст яв-

ляется наиболее благоприятным для развития гибкого социального поведения, активизации творческих возможностей, формирования психологически здоровой творческой личности (Т.В. Драгунова, В.В. Давыдов, Н.А. Маневич, Н.С. Лейтес, Ж.Пиаже, Е.И. Щепланова).

Выстраивая концептуальные подходы и определяя физическую культуру как путь творческого развития личности, мы опирались на ряд теоретических положений, позиций, в исследованиях отечественных философов, психологов, педагогов.

Современные тенденции в развитии образования обуславливают поиск новых форм, подходов к организации образовательного процесса с тем, чтобы активизировались процессы личностного роста детей. Развитие личности, ее творческой индивидуальности, раскрытие и реализация сущностных сил ребенка становятся главной задачей системы образования. Среди большого многообразия существующих подходов к образованию наиболее перспективными для нас являются: личностно-ориентированный, деятельностный, культурологический, антропологический, онтологический, синергетический, семиотический, которые, на наш взгляд, могут способствовать адекватной постановке проблемы в нашем исследовании и разработке в нём эффективных стратегий и тактик развития творческой личности.

При всем многообразии направлений исследования творческих способностей в современной психологической литературе все большее значение приобретает личностный подход к творчеству. Поэтому одной из основополагающих позиций эстетико-семиотического подхода является основная идея личностно-ориентированного подхода (К.Д. Ушинский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский) о том, что в центре образовательного процесса находится личность ребенка.

Важным положением данного подхода для нас является учёт возрастных и индивидуальных особенностей личности.

Согласно основным положениям личностно-ориентированного подхода в качестве основополагающих принципов творческого развития личности выступают принципы: принцип духовности, который основан на обеспечении свободы, ответственности, осмысленности, духовно-нравственной и социальной ценности каждого человека; принцип личностно и духовно ориентированного диалогического общения, разработанный в гуманистической педагогике и психологии (безоценочность, принятие, поддержка, обеспечение психологической безопасности и личностного роста); принцип соответствия содержания программы потребностям и возможностям каждого человека.

Кратко остановимся ещё на одной важной позиции нашего исследования – деятельностном подходе (В.А. Беликов, Л.С. Выготский, В. В. Давыдов, П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина, Д.Б. Эльконин). Исследователи отмечают, что развитие креативности личности наиболее эффективно в разнообразной творческой активности. Примером такой активности может быть эстетическая деятельность в пространстве физической культуры, поскольку любая эстетическая деятельность является творческой [2]. Специфичность эстетической деятельности в том, что она формирует у детей понимание красоты, утонченность и обостренность мировосприятия, духовные потребности и интересы, эмоционально-эстетическое отношение к действительности, развивает творческие способности. Задачи эстетического развития исключительно важны для формирования высокодуховной личности. Прежде всего – это формирование творческого отношения человека к действительности, так как сама суть эстетического – в творчестве и сотворчестве при восприятии эстетических явлений. Среди более конкретных задач – формирование эстетической потребности, которую можно определить как потребность человека в красоте и деятельности по законам красоты. Необходимо обратить внимание на два важных компонента: широту эстетической потребности, то есть способности личности эстетически относиться к возможно большему кругу явлений действительности; и каче-

ство эстетической потребности, которое выявляется на уровне художественного вкуса и идеала.

Эстетическое развитие ребенка, будучи органически составной частью его всестороннего развития, связано с всесторонней многогранной деятельностью развивающейся личности по преобразованию общества и является своеобразным показателем ее творческой активности. Придавая эстетическую направленность всем сторонам развития личности, эстетическое развитие выступает не обособленно, а в органической взаимосвязи с интеллектуальным, нравственным, физическим.

В нашем исследовании мы опираемся на одну из основополагающих идей культурологического подхода - идею гуманистической психологии, в частности К. Роджерса [4], о том, что главное в воспитании – взаимодействие, взаимоотношения, личностное общение педагогов и воспитанников.

Позиция культурологического подхода состоит в том, что педагог, воспитатель в системе психолого-педагогических взаимоотношений, признается как равноправный партнер по совместным занятиям, как доброжелательный организатор поддержки (фасилитации) ребенка в рамках его проблем. В своей деятельности педагог-фасилитатор реализует понимание ребенка, принятие его, одобрение, доверие, свой открытый личностный интерес к нему.

Основные идеи антропологического подхода (Ш. А. Амонашвили, Б. М. Бим-Бад, Г. Ф. В. Гегель, И. Ф. Гербарт, И. Кант, Я. А. Коменский, В. Б. Куликов, В. И. Максимова, И. Г. Песталоцци, Е. А. Плеханов К. Д. Ушинский, Л. А. Фейербах, и др.) легли в основу эстетико-семиотического подхода. Это выражается в обязательном учёте принципа природосообразности в обеспечении эффективности воспитания и обучения.

Для нас важна позиция синергетического подхода, которая отстаивает особую значимость внутреннего потенциала активности личности воспитанника. Синергетическая модель образования способствует выработке механизмов и способов постижения человека, прежде всего, как целостного, саморазвивающегося, ориентированного на позитивную коммуникацию. В синергетическом смысле образование — это самоорганизация человека как целостной, упорядоченной системы. Самоорганизация применительно к человеку в синергетическом понимании — это прежде всего творческое «со-творение» себя в системе «человек— культура — общество».

Синергетический подход дает возможность реализовать идею творческой встроенности целостно понятого человека в социокультурную действительность. Центральное значение здесь имеет принцип кооперативности. Суть данного принципа (одного из базовых в синергетике) применительно к системе образования состоит в согласовании взаимодействия субъектов образования. Этот принцип реализуется во взаимодействии образовательных учреждений, учреждений физической культуры и спорта, семьи, направленном на развитие целостной творческой физически крепкой личности.

Исходя из положения, что физическая культура представляет собой единство не только (общественного и индивидуального) сознания, но и (общественного и индивидуального) бытия, важное значение для формулировки концептуальных положений нашего исследования имеют позиции онтологического подхода к образованию (Л.М. Лузина, 2005). Специфика онтологического подхода - в преобладающей ориентации на понимание и взаимопонимание субъектов воспитательного процесса. Важнейший, решающий механизм освоения методологии онтологического подхода связан с диалогом. Диалог в контексте воспитания - это не средство установления отношений - это, как и понимание, - способ бытия, со-бытия. Диалог, будучи методом воспитания, одновременно является и его целью. Более того, он относится к числу важнейших гуманистических ценностей. Освоение диалога как способа бытия требует непрерывных, огромных духовных усилий человека, в частности воспитателя.

Кроме того, в контексте нашего исследования мы опирались на положения онтопсихологии. Практической целью онтопсихологии является соответствие человека своей внутренней сущности, его аутентичность своему бытию, своей природе. Основные позиции онтопсихологии состоят в следующих положениях.

Прежде всего, человек обязан быть верным себе, только тогда он может содействовать позитивному росту других.

Дети изначально всегда здоровы. Если они болевают, то это потому, что в них соматизируются конфликтные ситуации взрослой среды. За каждым больным ребенком просматривается семантическое поле взрослого человека, который болен или просто несчастлив.

Ребенок должен быть постоянно открыт своему внутреннему опыту. Если воспитание ребенка будет нацелено исключительно на внешние социальные ориентиры, его развитие пойдет в тупик.

Ребенок всегда чувствует семантические поля взрослых. Каждый раз, когда мы хотим помочь ребенку в его развитии, следует, прежде всего, проявить в отношениях с ним свою безусловную любовь. Когда любовь подтверждена, создаются необходимые и достаточные условия для позитивных самоизменений ребенка, приводящих к устранению его функциональных недостатков.

На наш взгляд, достаточно обоснованным является обращение к положениям семиотического подхода к образованию (Ю. М. Лотман, К. Леви-Стросс, Р. Барт). Семиотические системы в педагогике предстают перед нами не как средство кодирования и декодирования информации (хотя и эти функции они выполняют), а как системы ориентиров, необходимые не только для деятельности человека в окружающем мире, но и как средство подготовки человека к деятельности в вещном и социальном мире, как средство социализации, воспитания, образования. Предметом семиотики образования является взаимосвязь педагогической деятельности со знаковыми системами любой природы.

Наблюдающийся процесс повышения внимания к знакам, знаковым системам и символам в различных областях диктует обращение к теме символичности в пространстве физической культуры. Это находит отражение и на занятиях физической культуры в разнообразных играх и упражнениях.

Анализ приведенных подходов и концепций позволяет утверждать, что: между ними существует внутреннее единство и глубокая взаимосвязь, объясняемое лежащими в их основании категориями; между этими подходами существует взаимная дополнительность и эффективная интеграция; каждый из них имеет научный аппарат исследования, а также модель и идеи для решения научной задачи; каждый из них может быть использован при решении конкретной задачи при реализации технологии развития творческой личности в пространстве физической культуры.

Обращение к эстетическому и семиотическому подходам, а также поиск возможных путей их интеграции рассматривается в нашем исследовании как один из вариантов решения этой задачи. Проведенный сравнительный анализ указанных подходов к образовательному процессу показал, что при всем многообразии взглядов на проблему соотношения образования и человека, образования и культуры, можно выделить общие положения, объединяющие данные подходы в контексте современной образовательной парадигмы. Современный период в развитии образования характеризуется тенденцией к интеграции названных подходов и становлению эстетико-семиотического подхода как методологического основания отбора и конструирования содержания образования [1].

На наш взгляд данный подход в значительной мере определяет содержательную и процессуальную основу гуманизации образования; целостное представление о закономерностях развития человека как существа природного, социального и духовного; цело-

стное представление о содержании образования как усваиваемом опыте, представляемом в единстве значений и смыслов.

В рамках рассматриваемого подхода содержание образования центрировано на личности обучающегося, ее становлении, развитии, самореализации; имеет интегративный, жизнеобеспечивающий характер; ориентировано на ценности мировой, национальной и региональной культуры; соотносится с возрастными и индивидуальными возможностями ребенка.

Исследование новой педагогической реальности, в которой все большее значение приобретает личность и личностная позиция, субъектность и способность позиционировать себя в обществе, активная самостоятельная деятельность в ситуациях самоопределения, самопроектирования, самореализации, требует иных научных методов.

Методологическую основу любого подхода составляют ключевые понятия – категории. Эстетико-семиотический подход предполагает понимание образования как целенаправленно организованного процесса развития и реализации творческого потенциала личности в пространстве культуры (физической, например); творческого развития как процесса становления и укрепления когнитивных, эмоциональных, волевых, мотивационных, ценностно-смысловых, нравственно-духовных и рефлексивных характеристик личности в любой деятельности и физкультурно-оздоровительной в том числе. Кроме того, довольно часто физкультурно-оздоровительная деятельность дошкольников предполагает музыкальное сопровождение, поэтому особо подчеркнем, что необходимо отдавать предпочтение лучшим образцам классической музыки, шедеврам. Такая музыка будет способствовать созданию особой атмосферы занятий, проявлению добрых и просветленных чувств и состояний, развитию духовной сферы детей.

Ведущим направлением развития человеческого общества третьего тысячелетия должно быть и будет духовное возрождение людей, раскрытие и развитие через духовность их способностей, одаренности и творчества. Н.Рерих писал: «Творчество – это красота» [3]. Добавим: «Здоровье – это красота», «Красота – это здоровье».

Красота тела, красота движений, красота мысли, красота поступков, красота чувств, взаимоотношений между людьми, красота внутреннего мира личности.

Потребность в Красоте – одна из базовых потребностей человека. Дети наши тоже всем своим существом тянутся к Красоте, и мы взрослые можем и должны сделать так, чтобы наших детей окружала повсюду Красота. Мы можем научить их жить по законам Красоты. Это залог того, что они будут её создавать.

Главная цель всех взрослых: педагогов, родителей, бабушек и дедушек, чтобы дети росли здоровыми. Здоровье - это умение жить по законам Красоты!

### Литература

1. Курышева И. В. Музыкально-творческое развитие личности: эстетико-семиотический подход // Мир науки, культуры, образования. – 2011. - № 3 (28). – С. 93-98.
2. Леонтьев А. А. В истине жизни (Из научного архива А. Н. Леонтьева) / А. А. Леонтьев, Д. А. Леонтьев // Художественное творчество и психология. – М., 1991. – С. 170-180.
3. Рерих Н. Зажигайте сердца. – М.: Молодая гвардия, 1990. – С. 180.
4. Роджерс К. Творчество как усиление себя // Вопросы психологии, 1994.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПРОЦЕСС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Г.А. Дорофеева**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматриваются современные взгляды ведущих теоретиков и практиков на процесс подготовки юных тхэквондистов. Значимой выделяется именно психологическая подготовка как наиболее важный фактор успешного выступления на соревнованиях. Автором акцентируется интеграционная основа средств и методов психологического воздействия.

Ключевые слова: тхэквондо, психологическая подготовка, юные тхэквондисты, спортивная тренировка, соревновательная деятельность.

## **THE MODERN VIEW ON THE PROCESS OF YOUNG TAEKWONDO ATHLETES' PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR COMPETITIVE ACTIVITIES**

**Dorofeeva G.A.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article deals with the current views of leading theorists and practitioners in the process of training young taekwondo athletes. Significant is allocated a psychological training as the most important factor in successful performance at the competitions. The author emphasizes the integration framework of means and methods of psychological influence.

Keywords: taekwondo, psychological training, young taekwondo athletes, sports training, competitive activity.

Общеизвестно, что результат контроля подготовленности должен нести определенную информацию о состоянии спортсмена на тот или иной период времени. Необходимость этой информации, как утверждает Г.С. Туманян [1], заключается в том, чтобы провести оперативный подбор средств и методов для достижения оптимального состояния.

Оптимальные состояния – это конкретная конечная цель подготовки спортсмена к деятельности. Основное внимание уделяется коррекции состояний непосредственно на соревнованиях и в дни подготовки к ним с помощью психорегулирующей, психомышечной и идеомоторной тренировок (В.М. Алексеев) [2].

Как утверждает Я.В. Голуб [3], психорегулирующая тренировка (ПРТ) представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Она адресована спортсменам, хорошо владеющим релаксацией мышц, уделяющим большое внимание развитию координации движений.

Ю.Б. Никифоров [4] предлагает использовать паузы психорегуляции, состоящие из четырех частей. Первая часть (15 – 20 сек.) – подготовка к последующей релаксации (упражнения-растяжения, потягивания, напряжения и расслабления). Вторая часть (2 – 3 мин.) – формирование у спортсменов состояния релаксации (расслабления и дремоты), достижение состояния повышенной внушаемости. Третья часть (1,5 – 2 мин.) – оптимизация и мобилизация психических и физических возможностей на выполнение после-



дующего тренировочного задания (словесные воздействия, массаж и т.д.). Четвертая часть (2 – 4 мин.) – имитирование и выполнение задания с различным усилием и скоростью.

Другим не менее эффективным методом оптимизации готовности юных спортсменов является психомышечная тренировка (ПМТ), направленная на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с аутогенной тренировкой и ПРТ, доступна юным спортсменам. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. В ПМТ выделяют четыре ступени перехода к расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

С.В. Сизяев [5] в качестве основного средства коррекции и оптимизации готовности выделяет идеомоторную тренировку (ИТ). Она состоит в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая – на представлениях, облегчающих освоение навыка, третья – на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффективна для повышения скорости движений (до 34%), точности (6 – 18%).

Как показывает практика данные методики и техники «громоздки», то есть требуется длительное время и специально организованные условия для их выполнения. По этим причинам специалисты и тренеры имеют весьма смутное представление о том, как целенаправленно средствами психологии оптимизировать или скорректировать подготовку спортсменов-единоборцев, плохо владеют или совсем не владеют аутотренингом, а также не умеют совершенствовать спортивную технику средствами идеомоторики. В тоже время тренеру необходимо владеть методами психологической подготовки в такой же степени, как и методами физической и технико-тактической подготовки.

Одним из важнейших этапов для оптимизации готовности является предстартовое состояние. В этой связи проблема формирования умений и навыков вхождения в оптимальное состояние боевой готовности является крайне важной для современного спорта. Это объясняется тем, что одной из основных причин, мешающих спортсмену полностью реализовать свой потенциал, является неумение справляться с неблагоприятными предстартовыми состояниями, характеризующимися неустойчивым эмоциональным состоянием. Данное состояние может отчетливо проявляться в виде физических и психических симптомов, включающих в себя ухудшение координации движений, уменьшение гибкости, учащенное сердцебиение, ощущение полной разбитости, утрату способности концентрировать свое внимание и т.п. Как результат, спортсмен выходит на поединок недостаточно уверенным в себе, а зачастую и вовсе «заранее проигравшим», что, естественно, сказывается на его спортивном результате в худшую сторону.

По мнению Б.С. Волков [6], данная проблема наиболее актуальна для детского спорта, особенно для юных спортсменов, занимающихся восточными единоборствами. Занятия восточными единоборствами сопряжены с рядом факторов, создающих для юных спортсменов, особенно на этапе начального обучения, определенный дискомфорт: непривычные физические нагрузки, боязнь возможного травматизма и боли, страх перед неудачами и порождаемый всем этим психологический стресс. Вместе с тем именно на этапе начального обучения происходит развитие и совершенствование психических функций, лежащих в основе развития способности психорегуляции. О необходимости

овладения навыками психической саморегуляции и самоконтроля с первых шагов занятий спортом указывали.

В нашей стране и за рубежом в последние годы появилось много серьезных исследований, в которых делается попытка использовать имеющиеся современные научные достижения в области психотерапии, психиатрии, психофизиологии, психопедагогики спорта и других наук для практического применения в физической культуре и спорте. Как утверждает А.С. Павлов [7], психорегуляция в спорте – это самостоятельное научное направление, основной целью которого является формирование особых состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и технических возможностей спортсмена.

Выделяют следующие задачи, которые решаются на этапе оптимизации состояния готовности: тренировка концентрации и устойчивости внимания, направленного на процесс деятельности; формирование положительного отношения к участию в соревнованиях; снижение значимости данных соревнований как стресс-фактора; подавление отрицательных переживаний; умение отключаться от окружающей обстановки в ситуации ожидания, сохранять психическую свежесть к началу соревнований.

Позднее ряд исследователей [4,7,8] выделил основные задачи, возникающие перед спортсменом и тренером на тренировках и соревнованиях, которые можно решать с помощью приемов оптимизации и коррекции: овладение навыками самоконтроля психического состояния; повышение эффективности восстановления работоспособности; оптимизация процесса освоения и закрепления технико-тактических действий; повышение психической устойчивости к стрессовым ситуациям тренировок и соревнований; совершенствование настройки на тренировочную или соревновательную деятельность.

Не менее важным и интересным представляются исследования А.В. Левченко [9]. Он утверждает, что процесс совершенствования физических качеств осуществляется по определенным закономерностям и проходит успешнее, если соблюдаются некоторые требования, одним из которых является использование самоприказов для увеличения предельных проявлений физических качеств. Использование самоприказов создает мощные внутренние стимулы, способствуя тем самым максимальному проявлению физических качеств и повышению работоспособности.

Рассматривая психологическую характеристику основных физических качеств и их воспитание, М.А. Лысов [10] предлагает конкретные пути их воспитания. Так в психологических особенностях воспитания быстроты указывается на формирование умения регулировать психическое состояние и мышечное напряжение; умения вызывать и сохранять оптимальный уровень эмоционального возбуждения, формировать моторную установку. При воспитании силы рекомендуется использовать самоприказы во время проявления максимальных мышечных усилий. При воспитании выносливости – использование приемов самостимуляции и самомобилизации в виде самоприказов: «терпеть», «темп», «шире шаг», «чаще»; различные ориентиры и постановку частных задач («пробежать в таком темпе еще один круг»).

В исследованиях, проведенных Ю.Б. Никифоровым [4], доказано, что активное самовнушение способствует значительному развитию гибкости. В экспериментах использовалось самовнушение до выполнения упражнений, а также до и во время выполнения упражнений. Результаты в экспериментальных группах увеличились уже после первого месяца тренировок. После второго месяца отмечался еще больший рост гибкости, но более выраженный в группе, где самовнушение проводилось до и во время выполнения упражнений. Ю.Б. Никифоров [4] рекомендует проводить самовнушение как перед кроссом, так и в процессе бега, а при выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений перед их выполнением.

Существуют и противоречивые данные по изучению влияния внушения на спортсменов разной квалификации в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и при воспитании некоторых физических качеств. Установлено, что чем опытнее спортсмен, тем сложнее воздействовать на него внушением. По данным исследования, спортсмены низкой квалификации под воздействием внушения могли увеличить высоту подъема штанги на 10 и более сантиметров, тогда как у мастеров спорта эти показатели были в большинстве случаев отрицательными. Но, в этом же исследовании сделан противоположный вывод о том, что мастера спорта международного класса легко внушаемы.

Подводя итог выше сказанному можно сделать следующий вывод: в процессе оптимизации готовности юных спортсменов используются в основном методы аутовоздействия:

- в технической подготовке – рациональная психотерапия (разъяснение), аутогенная тренировка и ее модификации (психорегулирующая, психомышечная тренировки), идеомоторная тренировка;

- в тактической подготовке – психорегулирующая тренировка;

- в физической подготовке – при воспитании скоростных способностей: самовнушение, саморегуляция; при воспитании выносливости – самостимуляция, самобилизация в виде самоприказов, саморегуляция; при воспитании гибкости активное самовнушение; при воспитании координационных способностей применение каких-либо методов аутовоздействия обнаружено не было. Можно предположить, что это методы, аналогичные методам, которые используются в технической и тактической подготовке спортсмена.

Таким образом, несмотря на значительное разнообразие методов аутовоздействия, рекомендуемых различными авторами, их объединяет, прежде всего, тренирующий характер, выраженная направленность на стимуляцию и рациональное использование психофизических возможностей организма.

Следовательно, повышению результативности соревновательной деятельности юных тхэквондистов будут способствовать мероприятия срочной (во время соревнований) и пролонгированной (в учебно-тренировочном процессе) оптимизации состояния спортивной подготовленности с целью повышения эффективности управления их соревновательной деятельностью.

В заключении отметим, что оптимизация готовности юных тхэквондистов в теории сводится в основном к методам аутогенной тренировки. На практике большинство тренеров недооценивают данные методики, предпочитая не тратить на них время. Кроме того накладывает свой отпечаток сложность их освоения. Более того, как показывает теория и практика, оптимизация готовности спортсменов практически не связана с результатами контроля.

## Литература

1. Туманян Г.С. Базовая техника дзюдо : методическая разработка. / Г.С. Туманян, В.Л. Дементьев, З. Ольшевский. – М. : ГЦОЛИФК, 1991. – 56 с.

2. Алексеев В. М. Шкала для субъективной оценки тяжести аэробной физической нагрузки / В. М. Алексеев // Медицина и спорт. - 2006. - № 5. - С. 32-33.

3. Голуб Я. В. Методология оценки и коррекции психофизиологического состояния спортсменов / Я. В. Голуб, А. А. Алексеев ; Фед. Аген. по ФКиС, ВЛГАФК // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сборник статей Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 35-лет. ВЛГАФК, 9-10 ноября 2005 г. - Великие Луки: ВЛГАФК, 2005. - С. 255-259.

4. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. - М.: ФиС, 1987. - 192 с.

5. Сизяев С. В. Идеомоторный метод регуляции предстартовых состояний юных спортсменов на этапе начального обучения в ушу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сизяев Сергей Валерьевич. - М. : РГУФК, 2007. - 22 с. - Библиогр.: с. 21-22.

6. Волков Б.С. Психология подростка. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 196 с.
7. Павлов С.В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев (на примере тхэквондо) : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / С.В. Павлов. – Тюмень. – 2004. – 40 с.
8. Карпов М. А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации :автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М. А. Карпов. - Челябинск :УралГАФК, 2001. - 19 с.
9. Левченко А. В. Программирование тренировочного процесса в годичном цикле в скоростно-силовых видах л/а : методические рекомендации / А. В. Левченко. - М. : ГЦОЛИФК, 1992. - 50 с.
10. Лысов М.А. Саморегуляция психического состояния лыжников-гонщиков 15-17 лет в соревновательном периоде годичного цикла тренировок :автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М. А. Лысов. - М. : ВНИИФК, 2005. - 20 с.

# **МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

## **ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

**Зубарев Ю.А.**

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

Активная жизненная позиция будущего спортивного менеджера к учёбе не возникает сама по себе, это в первую очередь результат целеустремлённой деятельности педагогических коллективов факультетов и каждой кафедры в отдельности, которые в процессе учебно-воспитательной работы дают студентам знания, вырабатывают у них умения проявлять интеллектуальные, физические, эмоциональные и волевые усилия, формируют общественные мотивы обучения, воспитывают интерес к науке, стремление самостоятельно пополнять свои знания, прививать любовь к избранной профессии, добиваться глубокого понимания ими моральной ответственности за готовность к профессиональному труду по избранной специальности.

Ключевые слова: зрелость, навыки, профессиональная подготовка, образованность, воспитание, личность студента, профессия, интеллектуальность, стремление, интерес, дисциплинированность и самокритичность.

## **PREPARATION OF SPORTS MANAGER IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

**Zubarev Yu.A.**

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

The active living position of future sports manager to study doesn't arise in itself, it first of all result of purposeful activity of pedagogical staff of faculties and each chair separately which in the course of teaching and educational work give to students of knowledge, develop at them abilities to show intellectual, physical, emotional and strong-willed efforts, form public motives of training, bring up interest to a science, aspiration independently to fill up the knowledge, to impart love to the chosen profession, to achieve deep understanding them moral responsibility for readiness for professional work on the chosen specialty.

Keywords: maturity, skills, vocational training, erudition, education, identity of the student, profession, intellectuality, aspiration, interest, discipline and self-criticism.

Система высшего образования «должна четко и своевременно реагировать на запросы производства, науки и культуры, обеспечивать потребности народного хозяйства в специалистах, сочетающих высокую профессиональную подготовку, идейно-политическую зрелость, навыки организаторской, управленческой деятельности» [4].

Воспитание будущих спортивных менеджеров требует изучения студенчества в таких аспектах, как социальной, идеологической, трудовой, педагогической, психологи-

ческой, эстетической, нравственной. На наш взгляд, конкретизация задач формирования спортивного менеджера в вузе возможно через определение сущности социализации личности студента в процессе его учебной, научной, общественно-политической, трудовой, культурно-познавательной деятельности.

Студенчество - это специфическая общественная группа, место которой в социально-классовой структуре общества определяется его потребностям в массовой подготовке высококвалифицированных кадров, необходимостью быть на уровне требований современной науки и техники.

Высшее образование в России пользуется значительной престижностью, о чём свидетельствует конкурсная система отбора абитуриентов. Показателем престижности высшего образования выступает то, что оно рассматривается представителями самых различных групп как очень большая моральная, социальная и социально-психологическая ценность.

Студенчество проходит в вузе этап подготовки к выполнению профессиональных обязанностей, в науке, культуре, к самостоятельной жизни.

Единство цели будущих спортивных менеджеров: получение профессионального образования; – социально-психологическая общность; – общность интересов, потребностей и духовной жизни.

Отличительный признак будущего спортивного менеджера, по сравнению с другими группами учащейся молодёжи, - возрастание роли самостоятельности в выполнении своих вузовских задач, на что нацеливает перестройка высшего профессионального образования.

Каждый год общения в вузе - это восхождение на новые индивидуально-психологические, гражданские, профессиональные, духовно-нравственные ступени становления будущего спортивного менеджера, достижение более высокого уровня зрелости. В вузах физической культуры и спорта России осуществляется интенсивный процесс освоения общественного опыта, обогащения знаниями, культурного роста, развития социально полезных качеств и навыков поведения, которые шлифуются в послевузовской жизнедеятельности.

Этика будущего спортивного менеджера призвана содействовать постоянному самовоспитанию, сознательно направляемому процессу усвоения нравственных установок в вузе и развитию навыков общественного поведения вообще.

Первый курс показателен в аспекте социально-психологической адаптации: – умение общаться; – раскрывать свою индивидуальность; – способность жить и работать в новом коллективе; – проявить себя в учёбе, общественной работе, художественной самодетельности и спорте.

Воспитательная работа с первокурсниками не сводится только к вопросам их адаптации. Важнейшей её задачей является вооружение студентов мировоззренческими, политическими, правовыми, этическими, эстетическими, гигиеническими знаниями и формирование активной жизненной позиции, этому служит не только изучение всех учебных дисциплин, но и вовлечение студентов в выполнение общественных поручений [3].

Адаптация студентов второго курса к вузовским условиям проявляется в самостоятельности по отношению решения учебных и бытовых вопросов, главное внимание сосредоточивается на закреплении и углублении мировоззренческих знаний, расширении навыков самостоятельной работы, проведении досуга, повышением чувства ответственности за рост своего образовательного и духовного уровня. Взросление второкурс-

ников выражается в большем внимании к избранной специальности, увлечении специальными предметами [10].

На третьем курсе завершается закрепление в сознании норм жизни студенческого кол-

лектива, навыков самостоятельной работы и формируется собственное оценочное мнение, повышается уровень политической грамотности, стабилизируются моральные качества студента. Для третькурсников и четвёртых курсов большое значение имеет специализация, активизирующая развитие нравственных и профессиональных качеств [10].

Для студентов четвёртых и пятых курсов факультета очного и заочного обучения характерно глубокое познавательное-практическое отношение к избранной профессии, как бы предварительная «прикидка» имеющихся представлений о ней с реальным уровнем личностных возможностей. Интерес к своей специальности приобретает более осознанный и предметный характер, что подтверждается формированием социальных и профессиональных ориентаций [9, 10].

Важными для студентов старших курсов представляются вопросы о нравственных основах любви, брака и семьи, культуры взаимоотношений в студенческом коллективе, учебного и бытового этикета, это является показателем их человеческого взросления, стремления к осуществлению не только своих профессиональных, но и личных планов, самооценки духовных возможностей и нравственного потенциала [3].

На выпускных курсах идейно-политическое, трудовое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в наибольшей мере связано с формированием гражданских и профессиональных качеств будущего специалиста, с подготовкой к самостоятельной трудовой деятельности. У выпускников вызывают интерес вопросы нравственного развития человека, соотношения морали и интеллекта образованности и воспитанности, проблемы студенческой семьи, воспитание детей, семейного этикета, формирования личностных качеств – душевности, чуткости, отзывчивости, доброты, бережного отношения к людям [2].

Одна из главных задач подготовки спортивных менеджеров в вузах физической культуры и спорта - достижения единства обучения и воспитания, выработка личной убеждённости будущих менеджеров в истинности, правоте и практической ценности знаний. Во время обучения менеджеры развивают умственную и нравственную самостоятельность, духовные интересы и потребности. Как и в любом другом виде деятельности, отношение будущих спортивных менеджеров к выполнению учебных обязанностей имеет глубокий моральный смысл, обусловлено личной мотивацией. Выбор вуза по призванию, желание получить именно данную специальность имеет своим следствием в большинстве случаев нравственную заинтересованность в учебной работе.

Формирующийся в вузе будущий спортивный менеджер призван воплощать в себе общественно значимые и особенные черты человеческой сущности, благодаря которым достигается творческое решение управленческих и социально-экономических задач.

Как же оправдывают преподаватели ожидания студентов? Отвечая на вопрос относительно характера отношений преподавателя со студентами, как медики, биологи и др., так и экономисты отметили, что «контакты ограничиваются учебными делами», а в беседах студента с преподавателями на первом месте стоит «содержание учебного процесса». Всё это отражает сложившийся стереотип отношений в вузе, когда преподаватель излагает знания, а студенты усваивают их. Причём усваивают знания преимущественно на лекциях, а хотели бы воспринять их более осознанно, в процессе личного общения с преподавателями [3, 4].

Личность преподавателя, его профессиональная квалификация, общая и педагогическая культура, человеческие качества, моральный облик, влияют на укрепление таких моральных принципов, как ответственность и организованность, дисциплинированность и самокритичность [1, 2].

Многие будущие спортивные менеджеры хорошо осознают недостаточный уровень своей культуры. Размышляя о проблемах этики студента, старшекурсники отмечают, что «желательно было бы поговорить о студенческом этикете, о культуре поведения. Нельзя обойти стороной вопросы, касающиеся нравственного долга, долга перед родителями, перед преподавателями. Нужно учить менеджера культуре поведения в студенческих аудиториях, в общественных местах: в общежитии, на улице, в театре, транспорте и др.».

У студентов необходимо вырабатывать коллективизм, умение сочувствовать и сопереживать, главное - уметь поставить себя на чужое место. Всё это необходимо в будущей работе, в повседневном общении с людьми, в дружбе. Общение - существенная сторона образа жизни студенчества, позволяющая поделиться своими мыслями, радостями и печалью, разделить с товарищами успехи и трудности учёбы, разрешить бытовые вопросы, это требует морального резерва внимательности, чуткости и сострадания [3, 4].

В процессе вузовского воспитания следует пристально изучать личность современного студента, знать его духовные запросы, отделять поверхностные, сложные ориентации в поведении от существенных установок [2, 9]. Главным образом, в вузе будущий спортивный менеджер формирует истинную интеллигентность, основанную на внутреннем единстве требований культуры поведения и личных убеждений.

Важной формой преподавания гуманитарных и социально-экономических дисциплин для спортивных менеджеров является лекция, требования к которой в современных условиях особенно возрастают.

Прогрессивным является внедрение проблемного метода обучения и, прежде всего придания проблемного характера лекциям. Этот метод преследует цель обеспечить концентрацию внимания студентов на узловых, наиболее сложных для понимания вопросах с тем, чтобы у будущих специалистов возникла потребность в самостоятельном, углублённом и систематическом изучении новейших данных науки [4, 6].

При всей важности подготовительной работы над лекцией решающим всё же является сам процесс её чтения, требующий от преподавателя глубоких знаний, ораторского искусства, многих других качеств и главное - умения держать студенческую аудиторию в творческом напряжении от первой до последней минуты. Лекция содержит новейшие данные науки, теоретические положения иллюстрируются фактами современной жизни, связи с профилем вуза, в ней излагаются и другие материалы, которые студент не всегда сможет найти в учебнике [3, 4].

Для систематического изучения курса от студента требуется исключительно ответственное отношение к лекции. Прежде всего, он должен к ней готовиться. Желательно ознакомиться с программой курса, прочитать соответствующую главу учебника, т.е. иметь хотя бы общее представление о теме. Предварительная подготовка значительно облегчит восприятие материала и его запись, надо иметь в виду, что запись лекции далеко не механическая работа, она требует напряжённой и творческой мыслительной деятельности, способности в сжатое время усвоить основные положения и записать их. Работа студента над лекцией должна продолжаться дома, а после занятий, записи необхо-



димо внимательно перечитать, дополнить сокращения, исправить возможные ошибки [4].

На кафедрах вуза должны создаваться фонды учебно-методических комплексов, текстов лекций, а также записей. В случае отсутствия части студентов по уважительным причинам на лекциях, они имели бы возможность восполнить пропущенные лекции, работая над текстами или магнитофонными записями. Лекция должна строиться так, чтобы будущие спортивные менеджеры могли при самостоятельной работе найти в первоисточниках самое главное, выявить и усвоить основные идеи. В этой связи будущим спортивным менеджерам следует помнить: «В современной учёбе и науке нет лёгкого, обкатанного пути, и только желающий достигнет её вершин, кто не боится усталости и уверенно продвигается по её высотам» [5].

В современных условиях повышается роль семинарских занятий в формировании у студентов-менеджеров управленческого и маркетингового мировоззрения, в выработке у них интереса к изучению документов правительства, способности к самостоятельной работе, умения отстаивать правильность управленческой и экономической теории.

Качество семинарского занятия во многом зависит от умения студентов подготовиться к нему, с этой целью проводятся вводные семинары, к ним студенты должны просмотреть программу курса, учебник, внимательно почитать запись лекции по первой теме. На вводном семинаре получают сведения об объёме курса и формах аудиторной и самостоятельной учебной работы, литературе, которой следует пользоваться при подготовке к занятиям. Важно ознакомить студентов с трудами сотрудников кафедры, с научными проблемами, которые они исследуют, подчеркнуть возможность и необходимость участия студентов в научной и научно-методической работе кафедры [5, 10].

Своевременно разработанный и доведённый до сведения студентов план семинарского занятия содержит проблемные вопросы темы, предусматривающие освоение первоисточников, связь материала с современностью, указана основная и дополнительная литература, художественная, а также тесты, темы докладов и рефератов к каждой теме [4]. Самым сложным видом самостоятельной работы студента является конспектирование учебно-методической литературы. «Нам не нужно зубрёжки, но нам нужно развить и усовершенствовать память каждого обучающегося знанием основных фактов, ибо демократия превратится в пустую вывеску» [2]. Прежде всего студенту-менеджеру следует выяснить дату написания источника или принятия правительственного документа, обстановку того периода, цель появления информации, после чего, его необходимо прочитать полностью или ту часть, которая рекомендована к семинарскому занятию. В ходе чтения учебно-методической литературы выписать непонятные слова, положения, выяснить их значение в словарях или на консультациях у преподавателя. Затем ещё раз внимательно прочитать содержание главы или раздела, мысленно пересказать и основные положения записать в тетрадь для конспектов. Студентам следует иметь в виду, что хорошо подготовленные конспекты могут потребоваться им и после окончания вуза.

Важное значение для будущего спортивного менеджера играет подготовка рефератов к семинарским занятиям. Для оказания помощи в более качественной подготовке рефератов преподаватели определяют их темы каждому студенту-менеджеру уже в начале семестра, а затем периодически дают необходимые консультации. В методическом кабинете оформляются стенды с указаниями о подготовке рефератов, подбирается литература, выставляются для ознакомления лучшие студенческие работы.

На каждое семинарское занятие целесообразно выносить по одному реферату, так как при всей чёткости проведения занятия с учётом, выступления хотя бы одного из студентов в качестве оппонента и краткого заключения преподавателя на заслушивание реферата уходит не менее 10 минут. Исходя из количества семинарских занятий, преду-

смотренных программ-мами курсов на учебную группу, каждый студент-менеджер может выступить с рефератом один раз за учебный год. Если на первом курсе студенты-менеджеры, как правило, читают написанный ими текст выступления, то на старших курсах они излагают содержание материала свободно, прибегая к тексту лишь в случае необходимости подтверждения какого-то вывода выдержкой из источника или цифровыми данными [6].

Работа над рефератами, внимательное обсуждение их способствуют более углублённому изучению программного материала общественных наук. Такая форма учебной работы приучает студентов выступать перед аудиторией, что совершенно необходимо для будущих высококвалифицированных спортивных менеджеров. Студенты-менеджеры развивают культуру речи, повышают эрудицию, приобретают определённые навыки управленческой работы, несмотря на то, что подготовка рефератов требует довольно значительного времени, студенты-менеджеры с желанием берутся за эту работу.

Логическим продолжением работы студентов над рефератами являются конкурсы на лучшую студенческую работу по общественным наукам. Значение конкурсов студенческих работ весьма многообразно. Прежде всего, они повышают интерес студентов к изучению общественных наук, не менее важно и то, что подготовка и особенно выступление с докладом, в котором раскрывается, то или иное положение мировоззренческой науки, в немалой степени способствует формированию у студентов убеждённости в его знаниях.

Одним из важнейших направлений совершенствования учебного процесса на уровень современных требований, повышения интереса студентов-менеджеров к изучению общественных и управленческих наук является связь преподавания этих наук с профилем вуза. Учет вуза в изучении управленческих и экономических наук способствует глубокому пониманию будущими спортивными менеджерами: менеджмента, маркетинга, экономической теории, экономики, предпринимательства и бизнеса и др. помогает студентам превратить полученные знания в убеждения. В современных условиях связь изучения управленческих и экономических наук с профилем вуза приобретает исключительную актуальность.

В высших учебных заведениях трудовое воспитание студентов осуществляется как в процессе учёбы, так и общественно полезной деятельности во всём многообразии ее проявлений. Основной сферой трудового воспитания будущих спортивных менеджеров является учебный процесс, главное в учебном процессе - учеба, которая требует собранности, само-дисциплины, умения организовать свои занятия. В стенах вуза студент-менеджер утверждается как личность, ибо успешное овладение знаниями - его важнейший долг перед обществом. Всё чаще практикуется по различным предметам решение ситуационных задач как одной из разновидностей деловых игр, учебно-исследовательская работа студентов, олимпиады, использование мультимедийные средства в процессе обучения и т.п.

Труд будущего спортивного менеджера – учение. Целью воспитания и обучения в академии физической культуры и спорта страны, как и любом другом учебном заведении, должно быть привитие любви к спорту, труду и уважения к людям труда. Основное направление в трудовом воспитании студентов - воспитание трудолюбия, формирование ответственного, добросовестного и творческого отношения к учёбе, к труду.

В связи с этим немалый интерес представляют данные опроса студентов первокурсников ВГАФК, КубГУФКСиТ, ВПУ, ВГТУ, позволившие выяснить конкретные факторы, снижающие активность учебной деятельности и успеваемость первокурсников. Результаты исследования показали, что сложности, связанные с учебным процессом, испытывают 35% из числа опрошенных. Причем трудности, связанные с привыканием к самостоятельности в организации своей работы, испытывают 38% опрошенных студен-

тов; трудности, связанные с лекционной системой, испытывают 24% первокурсников и трудности, связанные с новой организацией контроля за успеваемостью - 14% [6].

Первокурсники не всегда успешно овладевают знаниями из-за того, что у них не сформирована готовность к учению, способность учиться, самостоятельно контролировать и оценивать себя, умение правильно распределять своё рабочее время.

Анализ пропуска учебных занятий позволил выделить две основные группы причин: объективные и субъективные. Так, к наиболее властным объективным причинам пропуска занятий первокурсники отнесли транспортные причины – 25% опрошенных; жилищные проблемы – 21% опрошенных; большая продолжительность времени проезда до академии - 15%; не успевают с обеда – 5%; отсутствие стипендии – 88%. Среди субъективных причин пропусков учебных занятий выделяются такие, как: низкий интерес к содержанию лекции-онного материала – 12%; нерадивое отношение к учёбе – 17%; неподготовленность к учебным занятиям – 15%; беспечность – 5%. Были названы и другие причины: нежелание утром вставать, желание дома почитать, посмотреть телепередачу, недостаточная требовательность преподавателя и др. Так что укрепление учебно-трудовой дисциплины первокурсников – важный резерв повышения качества учёбы.

Процесс адаптации в Вузах сложен и нередко затягивается на первый год обучения. В систему мероприятий, помогающих молодым студентам перестроиться на новый лад, входит проведение и таких мероприятий, как «посвящение в студенты», чтение курса «Введение в специальность», чёткая индивидуальная работа кураторов, поддержка и помощь студентов старших курсов [7].

Изучение гуманитарных, управленческих и социально-экономических дисциплин, как известно, для большинства студентов вузов - дело нелёгкое, требующее от них немалых интеллектуальных усилий. Поэтому сама организация учебных занятий, начиная с лекции и кончая экзаменами, должна быть такой, чтобы воспитывалось желание систематически работать, добросовестное отношение к изучению предмета, трудолюбие.

Для этого, как подтверждает опыт, необходимы три слагаемых:

- во-первых, высокое качество преподавания общественных и управленческих дисциплин, глубина содержания, умелая форма изложения и постоянная ориентация на лучшие методы работы;

- во-вторых, систематический контроль за качеством самостоятельной работы студентов-менеджеров над предметом и высокая требовательность к ним;

- в-третьих, успешное применение эффективной системы поощрения и наказания студентов-менеджеров за результаты самостоятельной работы.

В современных условиях борьба за повышение качества учебно-воспитательного процесса немаловажна для решения сложной задачи развития творческого мышления и формирования у будущих спортивных менеджеров экономического и управленческого мышления. Следует добиваться, чтобы изучение управленческой и экономической теории способствовало развитию творческого мышления молодых спортивных менеджеров.

Становление экономически воспитанной личности высококвалифицированного специалиста, предполагает творческое усвоение управленческих и экономических знаний, умений и навыков. Поэтому процесс управленческого, экономического и физического образования должен сопровождаться формированием потребностей и интересов в углубленном овладении экономической теорией и её применение в практической деятельности. Знания только тогда включаются в общую систему взглядов личности, когда они проходят через сферу чувств и переживаний человека, побуждают его действовать должным образом [6].

Таким образом, учет профиля вуза в преподавании менеджмента, маркетинга, пред-принимательства, бизнеса, экономики, теории и методики физической культуры, спорта и туризма – проблема многогранная, требующая комплексного решения по раз-

личным направлениям учебно-воспитательного процесса. Решение этой проблемы – необходимое средство побуждения будущих спортивных менеджеров к творческому и углубленному изучению предпринимательства и бизнеса, экономической и управленческой теории, одно из важнейших звеньев в сложной системе подготовки современного специалиста, в его трудовом и управленческом воспитании [5].

### Литература

1. Алексеев Н.А. Педагогические основы проектирования личностно ориентированного обучения: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / Н.А. Алексеев. – Тюмень, 1997. – 49 с.
2. Борисова Е.М. Профессиональное самоопределение: личностный аспект. Автореф. дис. докт. социолог. наук. – М., 1995.
3. Борисова Е.М., Логинова, Г.П. Индивидуальность и профессия. – М: Знание, 1991.
4. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. – М.: Наука, 1996. – 544 с.).
5. Зубарев Ю.А. Подготовка спортивных менеджеров для сферы физической культуры и спорта: монография. – Волгоград: ООО «Принт», 2003. – 320 с.
6. Зубарев Ю.А. Сучилин, А.А., Губина, Е.М., Орлова, Ю.А. Инновационные подходы к подготовке менеджеров для сферы физической культуры и спорта: монография. – Волгоград: Принт, 2010. – 244с.
7. Крюкова Е.А. Теоретические основы проектирования и применения личностно-развивающих педагогических средств: автореф. дис ... д-ра пед. наук. – Волгоград: ВГПУ, 2000. – 41 с.
8. Орлова Ю.А. Современные информационные технологии в подготовке менеджеров: монография. – Волгоград, 2009. – 214 с.
9. Сериков В.В. Личностно ориентированное образование: поиск новой парадигмы: монография / В. В. Сериков. – М., 1998. – 289 с.
11. Радионов В.Е. Теоретические основы педагогического проектирования: автореф. дис.... д-ра пед. наук / В.Е. Радионов. – СПб., 1996. – 29.

## ПРОФЕССИОГРАММА КАК НАПРАВЛЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

**Горбачева В.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматриваются требования, предъявляемые к управляющим в сфере спорта в процессе осуществления их профессиональной деятельности, основные положения государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности «Менеджмент организации», а также выявляются основные составляющие работы спортивных менеджеров.

Ключевые слова: профессиограмма, студент-менеджер, государственный стандарт, обязанности спортивного менеджера.

## PROFESSIOGRAM AS A DIRECTION FORMING VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL EDUCATION OF SPORTS MANAGER

**Gorbacheva V.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article deals with the requirements for managers in the field of sports in the process of their professional activities, the main positions of the state educational standard of higher education of speciality "Organization Management", and identifies the key components of sports managers' work.

Keywords: professionogram, student manager, state standard, sports manager duties.

Для практики управления немаловажным является соответствие деловых и личностных качеств, способностей и возможностей человека к выполнению конкретных обязанностей, характерных для должности, которую он предполагает занимать. Данное требование предполагает наличие четкого представления уровня знаний, умений и навыков, которые необходимы для профессионального ведения управленческой деятельности. Наиболее подробное описание требований к человеку, претендующему на должность менеджера, отражаются в профессиограмме менеджера.

Спортивный менеджер – это специалист, обеспечивающий физкультурно-спортивную работу занимающихся, координирует деятельность заинтересованных людей и физкультурно-спортивных организаций.

П.Ф. Друкер в своей работе отмечает, что для надлежащего исполнения возложенных на него обязанностей менеджеру требуется высочайшая компетентность и работоспособность.

В обязанности спортивного менеджера входят беседы с занимающимися и их консультирование по поводу выбора видов спорта, спортивных сооружений, времени занятий. Спортивный менеджер постоянно контактирует с тренерами, учителями физической культуры, организаторами физкультурно-спортивной деятельности, проводит маркетинговые исследования рынка физкультурно-спортивных услуг, находит наиболее выгодные предложения для занимающихся физической культурой и спортом. Спортивный менеджер оперативно разрешает проблемные ситуации в процессе физкультурно-спортивной деятельности, отправляет спортивные команды на соревнования различных уровней, осуществляет координацию спортивных сборов команд, обеспечивает финансовыми ресурсами проведение физкультурно-спортивных мероприятий.

Спортивный менеджер должен располагать полной информацией о физкультурно-спортивной деятельности в регионе, двигательных предпочтениях различного контингента людей. Он должен уметь убедить клиентов в целесообразности занятий физической культурой и спортом, подобрать для них наиболее целесообразные виды физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Рабочий день спортивного менеджера проходит как в офисе, так и в спортивных сооружениях, в общении с клиентами. Для работы требуется высшее профессиональное образование по специализации «Спортивный менеджмент». Осваивать данную профессию желательно людям, имеющим высокую стрессоустойчивость, коммуникативные и организационные способности, хорошую память, способность убеждать клиента, хорошее физическое развитие и состояние здоровья.

В государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по специальности 080507.65 «Менеджмент организации» указывается, что областью профессиональной деятельности спортивного менеджера является обеспечение эффективного управления спортивной организацией, организация управления в соответствии с тенденциями развития сферы физической культуры и спорта.

Объекты деятельности спортивного менеджера – подразделения системы управления физкультурно-спортивными и оздоровительными организациями, частными физкультурно-оздоровительными центрами, органами государственного управления и социальной инфраструктурой сферы физической культуры и спорта.

Специфика решаемых задач предопределяет характер управленческого труда в сфере физической культуры и спорта, в котором постановка целей, разработка способов и приёмов их достижения, а также организация совместной деятельности составляет главный смысл и содержание людей, относимых к управленческому персоналу. У них особый предмет труда - спортивная информация, работая с которой они принимают решения, необходимые для изменения состояния управляемого объекта. Постоянно растущий объём информации, сложность управленческих задач увеличивают информационные потребности спортивной организации, предъявляют новые требования к скорости и качеству обработки спортивной информации. В содержание труда спортивного менеджера также входят управление материальными, денежными, человеческими и информационными ресурсами, принятие решений, осуществление координации совместных действий внутри организации и за её пределами, несение ответственности за работу организации в целом и её подсистем и за связи с другими организациями.

Очень важна роль спортивного менеджера как лидера, оказывающего влияние на других работников с целью мотивирования и активизации людей для наиболее эффективного достижения целей.

Спортивные менеджеры не только получают, но и перерабатывают, анализируют и распространяют информацию по каналам связи, которые обеспечивают достижение целей и решение задач организации. Спортивные менеджеры принимают решения, связанные с началом новых проектов или использованием новых возможностей коллективов физической культуры, оценивают практическую полезность предпринимаемых изменений в сфере физической культуры и спорта.

Спортивные менеджеры вносят коррективы в развитие той или иной ситуации, устраняют существующие угрозы, предотвращают возможные проблемы. В оздоровительной и физкультурной спортивной деятельности одной из важных ролей спортивных менеджеров является распределение материальных и финансовых ресурсов для выполнения запланированных работ, установления приоритетов, которые в определённый период оказывают наибольшее влияние на достижение запланированных результатов.

Спортивные менеджеры должны владеть знаниями принципов построения процессов управления, способов и приёмов, с помощью которых решаются проблемы физкультурно-спортивной деятельности, по управлению ресурсами организации, эффективному распределению и использованию, планированию и прогнозированию оздоровительной и физкультурно-спортивной работы организации, использованию современной информационной интернет-технологии и средств коммуникации в сфере физической культуры и спорта.

Важной составляющей работы спортивного менеджера является рациональное использование собственного времени и времени работников спортивной организации. Он должен уметь объединять людей для совместной работы, обладать способностью к общению, продуктивному взаимодействию с людьми, занятыми физкультурно-спортивной деятельностью. Спортивные менеджеры должны иметь хороший уровень физического состояния и здоровья, обладать достаточным (для своего возраста) уровнем развития физических качеств, вести здоровый образ жизни, пропагандировать здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом.

Представители данной профессии должны разрабатывать здоровый режим труда и отдыха работника, поддерживать и восстанавливать работоспособность, сохранять высокую трудовую активность сотрудников, развивать стрессоустойчивость людей в экстремальных ситуациях.

Спортивные менеджеры должны иметь такие личностные качества, как высокое чувство долга, честность в отношениях с людьми, доверие партнёрам, уважительное отношение к людям вне зависимости от их положения в организационной иерархии.

В связи с низким уровнем здоровья у большинства населения страны и высокой эффективностью занятий физической культурой и спортом для повышения физических кондиций, повышения благосостояния людей, ростом популярности занятий спортом профессия менеджера имеет высокую перспективность. Заработная плата зависит от результативности работы менеджера.

Карьерный рост: возможность стать старшим менеджером, руководителем физкультурно-оздоровительным центром, спортивной организацией.

Профессионально-важные психические и личностные качества: образованность, тактичность, вежливость, развитые коммуникативные и организаторские способности, способность убеждать клиента, умение чётко выражать свои мысли для различного контингента, самодисциплина.

Профессионально важные психофизиологические функции: долговременная и кратковременная память, способность перерабатывать большие объёмы информации, устойчивость нервных процессов, большой объём оперативной памяти, абстрактное и конкретное мышление, воображение, переключение и распределение внимания.

Профессионально важные физические качества: общая выносливость, силовые и координационные способности.

Напряжённость труда: работа в стрессовых условиях труда (большой объём информации, высокая ответственность, постоянная работа с клиентами, частые перемещения по региону).

Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по специальности 080507.65 «Менеджмент организации» определяет требования к уровню подготовленности специалиста. В процессе освоения программы обучения в вузе по данной специальности студенты изучают циклы гуманитарных, специально-экономических, естественнонаучных, общепрофессиональных и специальных дисциплин.

Лекционные, семинарские, практические и лабораторные занятия, педагогические практики, выполнение курсовых и выпускных квалификационных работ, сдача зачётов, экзаменов по дисциплинам и итоговой государственной аттестации обеспечивают образовательный процесс подготовки спортивных менеджеров. Такие напряжённые учебные занятия приводят к состоянию психоэмоциональной напряжённости и стрессам. Освоение образовательной программы специалистов очной формы обучения осуществляется в течение пяти лет, общий объём часов составляет 8 200 часов (аудиторных 3 524 часа). Максимальный объём учебной нагрузки студента – 54 часа в неделю, объём аудиторных занятий – 27 часов в неделю. Самостоятельная работа студентов младших курсов равна 16-18 часов в неделю, а старшекурсников – 20-24 часа. Таким образом, рабочий день студента может продолжаться до 9-10 часов в день.

Сложные условия деятельности спортивного менеджера и рост требований к его личности негативно сказываются на его здоровье, что оказывает отрицательное воздействие на качество и эффективность его труда. Многочисленные стрессы, возникающие в процессе трудовой деятельности, способствуют возникновению опасных для человека патологий.

Несмотря на то, что трудовая деятельность спортивного менеджера связана с формированием физической культуры личности, для собственной двигательной активности в распорядке дня трудно найти время. Поэтому важно организовать труд менеджера, чтобы обеспечить необходимую регулярность двигательной активности в условиях напряжённой работы. Поддержание здоровья, обеспечение трудовой эффективности, профессионального долголетия спортивного менеджера является сложной проблемой.

## Литература

1. Друкер П.Ф. Практика менеджмента: Пер. с англ. / П.Ф. Друкер. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2001. – 398 с.

2. Лубышева Л.И. Физическая культура и молодежь: Учебное пособие / Л.И. Лубышева, А.В. Лотоненко, А.С. Игнатъев. – М.: Теория и практика физической культуры. 2000. – 182 с.

### **ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОЦЕССА УПРАВЛЕНИЯ МАРКЕТИНГОМ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

**Бондаренко М.П., Рябенко Г.В.**

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье авторы рассматривают основные элементы управления маркетингом в спортивных организациях. Представлен анализ составляющих внешней и внутренней среды маркетинга, с выделением специфики спортивных организаций. Проанализированы основные элементы для более детального изучения микро и макро среды спортивной организации. Предложено рассматривать существующие цели маркетинга по семи группам, отражающим основные тактические направления маркетинговой деятельности спортивных организаций.

Ключевые слова: маркетинг, спортивные организации, цели маркетинга, физкультурно-спортивные организации, спортивные услуги, спортивный маркетинг.

### **THE MAIN ELEMENTS OF THE PROCESS OF MARKETING MANAGEMENT IN THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORGANIZATIONS**

**Bondarenko M.P., Ryabenko G.V.**

**Volgograd State Academy of Physical Culture**

In article authors consider basic elements of management of marketing in the sports organizations. The analysis of components of the external and internal environment of marketing, about allocation of specifics of the sports organizations is submitted. Basic elements for more detailed studying of the micro and macro environment of the sports organization are analysed. It is offered to consider the existing purposes of marketing on seven groups reflecting the main tactical directions to marketing activity of the sports organizations.

Keywords: marketing, sports organizations, marketing objectives, sports organizations, sports facilities, sports marketing.

Маркетинг, будучи неотъемлемым компонентом эффективного менеджмента физкультурно-спортивных организаций, функционирующих в условиях рыночной экономики, сам является объектом управления. Российская и зарубежная практика свидетельствует о том, что эффективность управления рыночной деятельностью повышается при совмещении стратегического и конъюнктурного типов управления с преобладанием стратегического типа [4]. Спортивный маркетинг представляет собой составную часть



общего маркетинга, имеющего свои специфические черты и особенности. В частности, в поле зрения спортивного маркетинга попадают такие особые объекты и отношения, как болельщики, спонсоры, купля-продажа спортсменов, массовый спорт, спортивный бизнес, здоровый образ жизни и многое другое [2].

Исходя из этого процесс управления маркетинговой деятельностью спортивной организации включает в себя следующие элементы:

- глубокий анализ всех рыночных возможностей спортивной организации,
- определение миссии организации,
- определение целей маркетинговой деятельности спортивной организации,
- выработка модели рыночного поведения организации,
- разработка маркетинговой стратегии (включая формирование и отбор оптимальных вариантов стратегии),
- разработка программы и бюджета действий, претворение в жизнь маркетинговых мероприятий,
- контроль результатов,
- коррекция предпринятых ранее действий и стратегии маркетинга [4].

Любая спортивная организация находится и функционирует в среде. В маркетинге под средой спортивной организации понимается наличие условий и факторов, которые воздействуют на функционирование фирмы и требуют принятия управленческих решений, направленных на их управление либо на приспособление к ним. Каждое действие всех без исключения организаций возможно только в том случае, если среда допускает его существование.

Анализ литературных первоисточников, а также уже проведенных исследований по применению маркетинга в отечественных физкультурно-спортивных организациях, анализ рыночных возможностей предусматривает изучение и оценку внешней и внутренней среды организации.

Маркетинговая среда фирмы - совокупность активных субъектов и сил, действующих за пределами фирмы и влияющих на возможности руководства службой маркетинга устанавливать и поддерживать с целевыми клиентами отношения успешного сотрудничества.

Микросреда представлена субъектами, имеющими непосредственное отношение к самой фирме и ее возможностям по обслуживанию клиентуры.

Макросреда представлена силами более широкого социального плана, такими как факторы демографического, экономического, природного, экологического, технического и культурного характера.

Изучать микро и макро среду спортивной организации необходимо с помощью следующих элементов:

- глубокий анализ образа и стиля жизни населения, изучение нужд и потребностей различных социальных групп населения, их желания заниматься физическими упражнениями и спортом, выявление реальных и потенциальных клиентов физкультурно-спортивных организаций;
- сегментирование рынка, представленного реальными и потенциальными посетителями спортивных организаций, выбор рыночных сегментов, которых организация может привлечь и на которых она сконцентрирует свои основные усилия;
- обзор внутренней среды спортивной организации: оценка финансовых, материально-технических, кадровых и других особенностей, профессиональной готовности коллектива организации к работе с целевыми группами потребителей спортивных услуг;
- детальное изучение конкурентной среды: обзор местоположения, потенциала и перспектив развития ближайших конкурентов - физкультурно-спортивных организаций

и сооружений с точки зрения их финансовых, материально-технических, технологических, кадровых и других возможностей, ассортимента и качества предлагаемых ими физкультурно-спортивных, дополнительных и сопутствующих услуг. Основные формы конкуренции на спортивных, дополнительных и сопутствующих услуг. Основные формы конкуренции на рынке спортивных организаций представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Формы конкуренции в спортивных организациях**

Форма конкуренции	Общая характеристика
1. Функциональная	Возникает в виду того, что различные спортивные товары могут удовлетворять одну и ту же потребность и у разных категорий потребителей спортивных услуг.
2. Предметная	Следствие того, что выпускаемые спортивные товары и предлагаемые спортивные услуги аналогичны.
3. Видовая	Результат производства аналогичных товаров, удовлетворяющих общую потребность, но различающихся по каким-либо значительно важным параметрам.

- детальное изучение всех возможностей привлечения финансирования в виде дополнительных бюджетных и внебюджетных средств за счет программно-целевого финансирования физкультурно-спортивной работы с населением из государственных, муниципальных бюджетов, государственных внебюджетных фондов и негосударственных источников финансирования, получения беспроцентных и льготных кредитов, льготного налогообложения.

После того как было проведено исследование внешней (в первую очередь рыночной) и внутренней среды физкультурно-спортивной организации, можно провести оценку рыночной ситуации и ее перспектив. Следующим этапом анализа будет формулировка миссии и маркетинговых целей организации.

Как известно, миссия определяет основную цель организации - отчетливо выраженную причину ее существования и содержит главный ответ на вопрос о том, чего организация хочет достичь в самом широком смысле [5]. Формулировка миссии должна отражать позицию физкультурно-спортивной организации по отношению к внешней среде (физкультурному движению, потенциальным и реальным потребителями, конкурентами, обществу, государству и др.), содержать задачи ее физкультурно-спортивной и рыночной деятельности, отражать и показывать уровень культуры и рабочей атмосферы организации. Невзирая на то что вопрос разработки миссии для физкультурно-спортивных организаций до нынешнего времени остается открытым, очевидно что главной целью маркетинга как коммерческих, так и некоммерческих спортивных организаций должно быть признано стремление к самому полному удовлетворению потребителей в физическом совершенствовании, занятиях физическими упражнениями и спортом.

На наш взгляд существующие цели можно разбить на семь групп, отражающих основные тактические направления маркетинговой деятельности спортивных организаций:

1) предполагаемые цели объема спортивных услуг - увеличения (либо уменьшение) удельного веса услуг спортивной организации, а также цели сбыта (формирование заказов), реализуемые посредством поиска новых сегментов рынка;

- 2) цели коммуникаций конкурентоспособности основных (физкультурно-оздоровительных, спортивных) и сопутствующих услуг, предлагаемых организацией;
- 3) цели коммуникаций - достижения необходимой степени узнаваемости спортивной организации за счет рекламы и образования (совершенствования) имиджа;
- 4) цели сбыта - организация и увеличение распространения (продаж) услуг спортивной организации;
- 5) достижение (увеличение) рентабельности физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- 6) кадровое комплектование спортивной организации;
- 7) цели ценовой политики.

Реализация целевой функции предусматривает также выбор модели рыночного поведения спортивной организации, о которой можно судить по структуре целей маркетинга.

Следующий элемент управления маркетинговой деятельностью - образование специфической, особенной и индивидуально - уникальной стратегии маркетинга, которое требует последовательного решения следующих задач [6]:

- 1) установления спектра маркетинговых задач, с которыми придется сталкиваться организации, действуя в русле выбранной модели рыночного поведения;
- 2) определения реально выполнимых методов для разрешения поставленных задач;
- 3) принятия решения о способах (критериях) отбора вариантов, особенно приемлемых для исследуемой организации с учетом ее специфики, а главное основных потребителей.

Итоговый элемент управления маркетингом - практическая реализация маркетинговых мероприятий и контроль запланированных результатов. Эффективность маркетинговых мероприятий можно оценить по факту получения экономико-управленческого и социально-педагогического результата. Основными показателями ожидаемой эффективности будут выступать:

1. Успешная реализация миссии и достижение поставленных целей спортивной организации.
2. Выполнение планового финансирования организации; рост доли внебюджетного финансирования.
3. Приобретение новинок материально-технической оснащенности физкультурно-спортивной организации, ввод новых помещений, сооружений, оборудования, инвентаря, оптимизация загруженности спортсооружений.
4. Положительная динамика уровня жизни и психологического комфорта персонала организации, рост удовлетворенности условиями, спецификой и характером выполняемой работы.
5. Увеличение численности, стабилизация состава и минимизация потерь занимающихся, охваченных спортивных организацией; стабильная посещаемость ими физкультурно-спортивных занятий.
6. Организация на высоком уровне психологического комфорта, удовлетворенности целевой аудитории занятиями избранным видом физической активности и качеством услуг, позитивное отношение к физической культуре, спорту и физкультурно-спортивной организации на вербальном и не вербальном уровнях.
7. Постоянный сбор информации о ходе исследовательских и инновационных процессов в физкультурно-спортивной организации, увеличение числа реализованных инициатив, продуктов совместной творческой деятельности педагогов и занимающихся и т.п.

8. Увеличение доли участия работников в управление физкультурно-спортивной организацией; возрастание уровня аналитической культуры управления маркетингом (от репродуктивного к конструктивному к исследовательскому).

### **Литература**

1. Бочаров М.П. Социальные ценности в менеджменте: проблема выбора. Автореф. докт. дис. – М.: РАГС, 1998. – 46 с.
2. Зубарев Ю.А., Шамардин А.И. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта. Учебное пособие. 4-е изд., стер. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2010. – 408 с.
3. Котлер Ф. Основа маркетинга: Пер. с англ./Общ. ред. и вступ. ст. Пеньковой Е.М. – М.: Прогресс, 2011. – 736 с.;
4. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. – 2-е изд., Стереотип.- Степанова О.Н. 2009. – 342 с.
5. Михеева Н.А., Галенская Л.Н. Менеджмент в социально-культурной сфере. СПб.: СПбГАФК, 2000. – 170 с.
6. Макнейл Р. Маркетинговые исследования в сфере спорта. – М.: «Баланс Бизнес Букс», 2007. – 387 с.

## **МЕХАНИЗМЫ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА ДЛЯ ЭТОЙ ОТРАСЛИ**

**Братчиков А.П., Андреев А.С.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматриваются механизмы государственного и общественного управления в сфере физической культуры и спорта, в том числе европейская и американская модели управления, а также иерархические уровни управления сферой физической культуры и спорта в Российской Федерации. Определены требования к качеству образованности выпускников физкультурных вузов.

## **MANAGEMENT MECHANISMS IN THE SPHERE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AND SPECIAL TRAINING OF PERSONNEL RESERVE FOR THIS INDUSTRY**

**Andreenko A.S., Bratchikov A.P.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article presents the mechanisms of government and public administration in the field of physical education and sports, including the European and American models of management, and hierarchical levels of management in the sphere of physical education and sports in the Russian Federation.

Анализ работ ряда авторов по вопросам управления в сфере физической культуры и спорта в разных странах, позволил выделить две модели: «европейскую» и «американскую».

Во многих европейских странах сфера физической культуры и спорта зависит от государственного регулирования, прежде всего, в спорте высших достижений. В массовом спорте существует многообразие форм собственности. Партнерство между государством и спортивным движением в европейских странах приводит на практике к формированию общего курса национальной спортивной политики, разрабатываемого с помощью созданных министерств почти в 20 странах. В остальных европейских странах этой деятельностью занимаются другие государственные органы, которым правительством поручена ответственность за развитие физической культуры и спорта.

На примере многих европейских стран видно, что спорт сегодня не может обойтись без государства и помощи региональных и муниципальных органов власти. Сегодня спорт несет значительную социальную нагрузку, помогает решать многие социальные проблемы населения, особенно детей и молодежи. Поэтому во многих европейских странах спорт продолжают считать составной частью воспитательного процесса человека и общества в целом и использовать его социальную эффективность в интересах государства. При этом роль государства не ограничивается прямой или косвенной финансовой и материальной поддержкой, спортивное законодательство развитых стран создает многочисленные предпосылки для самостоятельного развития спортивных организаций, особенно в части поиска дополнительных источников ресурсного обеспечения. При едином признании спорта для всех социальной услугой в различных странах сложились специфические подходы к управлению данной сферой. В ряде стран управление ресурсным обеспечением исходит из выявленных потребностей населения в сети физкультурно-спортивных сооружений, тренерском составе. В других странах финансирование ресурсного обеспечения основывается на программно-целевом методе.

Американская модель спортивного движения всегда носила децентрализованный характер. Многие спортивные организации Олимпийской комитет США, Национальная ассоциация студенческого спорта, Любительский спортивный союз, национальные федерации по видам спорта и другие являются независимыми от государства самостоятельными организациями. Своеобразие американской модели состоит в том, что большую часть своего финансирования спорт получает от различных фирм, спонсоров.

Анализ документов и публикаций, посвященных проблемам государственного управления сферой физической культуры и спорта в Российской Федерации, подтверждает предварительный вывод, что весь короткий период современной истории России шел активный поиск оптимальной организационной модели государственного управления сферой физической культуры и спорта [1, 3, 4].

Выступая на заседании Государственного Совета РФ 30 января 2002 года, президент РФ В.В. Путин обратил внимание на то, что «практически целое десятилетие сфера физической культуры и спорта не подвергалась качественным изменениям. Стране это обходится слишком дорого: стал снижаться уровень физического здоровья нации и, как следствие, прямые и косвенные потери в экономике. Сложившееся критическое положение отражает демографические показатели и цифры медицинской статистики. Ежегодно миллионы россиян оформляют инвалидность. В РФ непростительно низкая продолжительность жизни. Объем выплат по больничным листам достиг 3 % годового фонда заработной платы. При этом численность спортивных сооружений по сравнению с 1991 годом уменьшилась на 20 %». Но, как отметил глава государства, несмотря на негативные тенденции последних лет, уже достаточно положительных примеров эффективного развития физической культуры и спорта в ряде регионов России. Это, прежде всего, Москва, Оренбургская, Вологодская, Рязанская области, Башкортостан, Мордовия и неко-

торые другие регионы. Там сумели найти источники финансирования, отработать современные управленческие решения, местную нормативную базу. Начали строительство спортивных площадок, физкультурных комплексов и клубов по месту жительства, в том числе на селе. Президент РФ отметил, что этот позитивный опыт поможет нам разработать реально действующую программу развития массового спорта. Если где-то можно, то почему нельзя по всей стране?

Реализуя намеченные на заседании Государственного Совета РФ планы по развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации в принятой в декабре 2005 года Правительством РФ концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы», уже прямо указано о необходимости «совершенствования системы управления и организации физической культуры и спорта, разработки новых организационно-управленческих решений, направленных на создание эффективной системы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения».

В последние годы руководители государства стали обращать серьезное внимание на качественные (скорее, неудовлетворительные) результаты управления сферой физической культуры и спорта, что говорит о росте в обществе сознания необходимости решения проблем обеспечения массовости спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни. Не подлежит сомнению, что для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан необходимо акцентировать внимание государственных и общественных структур на возрождение массового спорта, массовой физической культуры.

Статистика свидетельствует, что в настоящее время Российская Федерация значительно отстает по числу людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, от развитых стран, в которых этот показатель доходит до 40-50 % населения, тогда как в РФ - только около 11 % [5], а по некоторым данным - около 7 %. Кроме того, показатели здоровья и физической подготовки детей и молодежи, призывников, количество курильщиков в РФ, рост алкоголизма и наркомании говорят об остроте проблемы управления развитием массового спорта.

Во многом решение указанных проблем зависит от эффективного управления (менеджмента) сферой физической культуры и спорта в стране. Рассмотрим существующую модель системы управления сферой физической культуры и спорта в Российской Федерации, которая в соответствии с действующим законодательством [6] должна строиться на децентрализованной основе, и при которой основная роль отводится региональным и местным органам управления. Ведущие ученые по вопросам управления в сфере физической культуры и спорта, такие как В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, П.А. Виноградов, И.И. Переверзин, С.Г. Сейранов, В.И. Жолдак, М.И. Золотое, Ю.А. Зубарев и другие неоднократно указывали, что основной потенциал развития массового спорта находится в субъектах Российской Федерации.

Иерархия управления сферой физической культуры и спорта в РФ, по мнению И. И. Переверзина, включает следующие четыре уровня (рис. 1).

1. Федеральный уровень управления: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Олимпийский комитет России, общероссийские федерации и союзы по видам спорта, общероссийские советы ДФСО и союзов.

2. Уровень субъекта Российской Федерации: республиканские, краевые и областные органы управления физической культурой и спортом, соответствующие федерации по видам спорта, советы ДФСО и др.

3. Районный, городской уровни: районные и городские органы управления физической культурой и спортом, районные и городские федерации по видам спорта, физкультурно-спортивные объединения.

4. Первичное (основное) звено управления: спортивные клубы, КФК, спортивно-оздоровительные центры, спортивные школы, спортивные сооружения и базы и др.

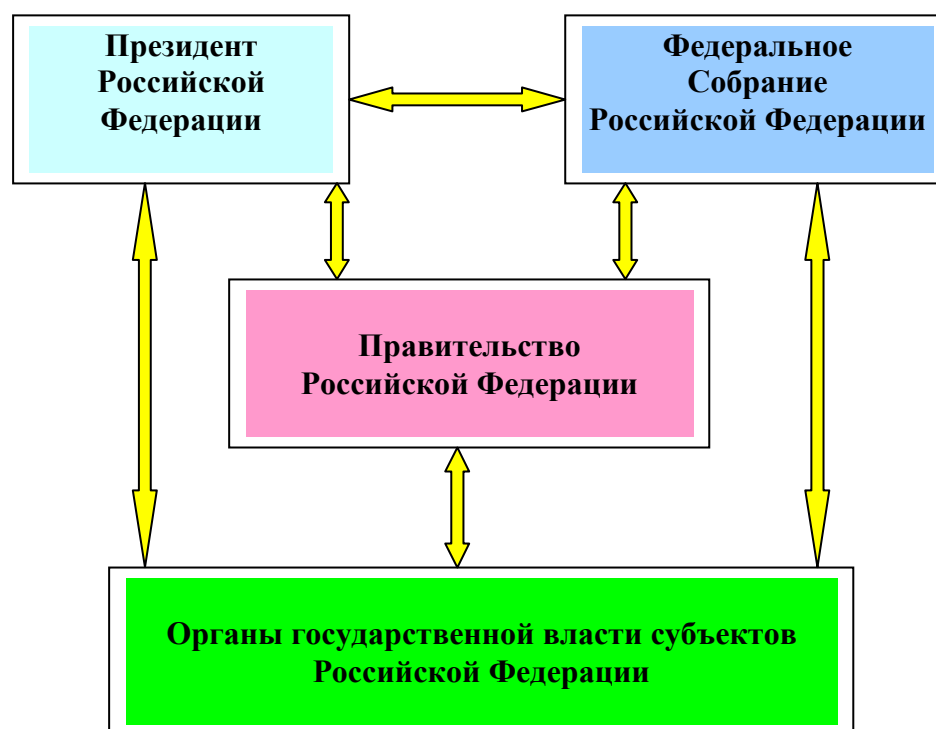


Рис. 1. Иерархия управления сферой физической культуры и спорта в РФ

Анализ нормативных правовых документов и норм федерального законодательства по вопросам государственного устройства РФ, в частности, о структуре органов государственной власти в РФ, Правительстве Российской Федерации, системе органов государственной власти в субъектах РФ и органов местного самоуправления, а также учебно-методических изданий по государственному и муниципальному управлению показали, что в предложенной схеме распределения физкультурно-спортивных организаций по уровням управления имеются неточности и несоответствия.

Российская Федерация является демократическим федеративным правовым государством с республиканской формой правления. Конституция Российской Федерации узаконила статус 89 субъектов Федерации: 21 республика, 6 краев, 49 областей, 2 города федерального значения (Москва и Санкт-Петербург), 1 автономная область и 10 автономных округов.

Управление физической культурой и спортом на уровне Российской Федерации и в ее субъектах осуществляется представительными и исполнительными органами государственной власти и местного самоуправления. Деятельность по управлению и развитию физической культуры и спорта в субъектах должна осуществляться совместно федеральным центром и субъектами РФ [3, 7].

Для более четкого восприятия факторов, необходимых для эффективного управления, предлагается их сгруппировать по совокупности признаков, указанных в таблице 1.

В Российской Федерации сфера физической культуры и спорта находится в стадии реформирования уже более 15 лет. Так, в настоящее время, снова происходит реформирование в области управления ФКиС: Федеральное агентство по физической культуре и

спорту (Росспорт), которое осуществляло руководство сферой ФКиС с 2002г. по 2008г., передало свои функции и полномочия созданному 12 мая 2008 г. Указом Президента РФ Министерству спорта, туризма и молодежной политики (Минспорттуризм России) под руководством В. Мутко.

Таблица 1

№ п/п	Факторы эффективного управления сферой физической культуры и спорта
1.	Необходимое нормативно-правовое обеспечение
2.	Система физкультурно-спортивных мероприятий
3.	Эффективное использование средств массовой информации для пропаганды физической культуры и спорта
4.	Наличие развитой материально-технической базы для занятий физическими упражнениями
5.	Достаточное финансовое обеспечение
6.	Наличие государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта
7.	Наличие целевой программы развития физической культуры и спорта
8.	Наличие квалифицированных кадров по управлению в государственных и муниципальных органах по физической культуре и спорту
9.	Международная деятельность в сфере спорта
10.	Информационное обеспечение управленческой деятельности
11.	Учет геополитических и культурных особенностей
12.	Взаимодействие государственных органов управления в сфере физической культуры и спорта с муниципальными образованиями

Оно осуществляло координацию и контроль деятельности подведомственных ему Федерального агентства по делам молодежи, Федерального агентства по туризму и Федерального агентства по физической культуре и спорту. Сегодня данное государственное учреждение называется Министерство спорта Российской Федерации, являющееся федеральным органом исполнительной власти и осуществляющее функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Проблема формирования трудовых ресурсов и подготовки кадров для сферы ФКиС требует комплексного рассмотрения теоретических основ и практических действий по государственному и внутривузовскому регулированию системы управления качеством образовательной деятельности при подготовке специалистов для этой отрасли.

Учет специфических особенностей деятельности в области ФКиС, современного состояния и стратегии ее развития, а также требований к подготовке кадрового резерва дают возможность физкультурному вузу создать адекватную модель системы менеджмента качества образовательных процессов, позволяющую готовить высококвалифицированных специалистов для этой отрасли.

В настоящее время выпускники вузов, подготовленные для сферы физической культуры и спорта, практически не работают по специальности. Установлено, что с каждым годом количество не работающих по специальности выпускников неуклонно растет.

Существующее перепроизводство педагогических кадров может компенсировать их текучесть (например, количество выпускников педагогических вузов России по специальности "физическая культура и спорт" в 2004 г. составило 4014; а количество вакансий учителей в 2005 г. - 993)

Несмотря на перепроизводство специалистов, важным фактором подготовки является повышение качества их образования.



В условиях усиливающейся конкуренции в образовательной среде и вхождения России в Болонский процесс [2] принят к обсуждению проект Национальной доктрины образования в Российской Федерации до 2025 года, где определены основные принципы образовательной политики России. Эта доктрина базируется на Законе Российской Федерации "Об образовании", Федеральном законе "О высшем и послевузовском профессиональном образовании" [9] и Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года (приказ Минобрнауки России от 11.02.2002 № 393).

В связи с этим, решение данной проблемы стало основой государственной образовательной политики и центральным звеном в деятельности Министерства образования и науки Российской Федерации. В тоже время следует отметить, что в вопросах подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта существуют большие проблемы, связанные со спецификой этого вида деятельности.

Физическая культура и спорт - одна из самых быстро развивающихся за последние десятилетия отраслей социальной сферы во всем мире. В России по данному направлению имеются соответствующие программы и стратегии:

- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы». Утверждена постановлением Правительства РФ от 11.01.2006 г. № 7 [8];

- «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Утверждена распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

В данных документах особый акцент сделан на решение проблемы подготовки кадров для сферы ФКиС. В настоящее время по сравнению с 2001 г. общее число штатных работников физкультурно-спортивных организаций увеличилось более чем на 45 тыс. человек, что составляет 18,2%.

Тем не менее, обеспечение населения России кадрами ФКиС составляет сегодня в расчете на 10 тысяч жителей не более 20 работников, при нормативе - 26 работников, т.е. существует кадровый недобор. Действительно, сегодня в российской школе учитель физкультуры - едва ли не самый дефицитный преподаватель. Та же ситуация - в отношении инструкторов-методистов производственной гимнастики на предприятиях и в организациях. Кроме того, сфера ФКиС испытывает значительный дефицит в отношении научно-исследовательских кадров, без которых невозможно развитие отрасли. И это происходит, несмотря на то, что в настоящее время в России подготовка кадров для сферы ФКиС осуществляется по одному направлению и шести специальностям в 219 образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, в том числе, 13 высших учебных заведений, имеющих 16 филиалов.

Проблема, однако, и в том, что многие образовательные учреждения не в полной мере учитывают специфику отрасли, и часто из коммерческих интересов готовят выпускников по специальностям, не имеющим прямого отношения к спорту (экономистов, бухгалтеров, юристов и т.д.).

Другой важной причиной дефицита кадров в сфере ФКиС является низкое качество образованности выпускников, которые после окончания физкультурного вуза не могут найти себе применения. Сегодня работодатель очень строго подходит к подбору персонала, для него выпускник вуза – это, прежде всего, квалифицированный специалист, обладающий определенными знаниями и компетенциями.

Однако часто студент имеет весьма поверхностное представление о связи обучения и основных профессиональных задач, которые ему предстоит решать в практической деятельности после завершения образования. Он слабо информирован о содержании и формах самоподготовки, методах организации учебного процесса, а также о сис-

теме и критериях внешней оценки знаний, с которыми приходится сталкиваться лишь при устройстве на работу.

Помочь решить эту проблему должно создание внутривузовской системы менеджмента качества, которую нужно иметь каждому вузу независимо от его профильной направленности.

В связи с вхождением России в Болонский процесс, создание СМК происходит на основе международных стандартов качества серии ISO 9000, требований Европейской сети организаций гарантии качества в сфере высшего образования («Стандарты и директивы ENQA»), гармонизированных с существующей в ОУ нормативной документацией, и других моделей управления качеством.

### **Выводы**

1. Система физической культуры и спорта сложна и многообразна. Для управления ею необходимо ввести все сложные и тесно взаимосвязанные отношения в определенные рамки, которые упорядочивают участников, явления и процессы физкультурно-спортивной сферы.

2. На нынешнем этапе развития нашего государства вопросы эффективного использования средств физической культуры и спорта становятся все более актуальными. В современных условиях сфера физической культуры и спорта функционирует при поддержке государства в рыночных условиях. На примере многих европейских стран видно, что спорт сегодня не может обойтись без государства и помощи региональных и муниципальных органов власти. Сегодня спорт несет значительную социальную нагрузку, помогает решать многие социальные проблемы населения, особенно детей и молодежи.

3. Образовательные учреждения, руководство которых понимает необходимость перехода на методы стратегического планирования, стараются предвидеть взаимоотношения на рынке труда. Данная система открыта и многофакторна, на ее формирование влияет множество условий, начиная с политических решений главы государства, решений международных организаций и заканчивая решениями местных органов государственной власти.

Рынок труда жестко влияет на образовательные учреждения: если они инертны и не могут перестраиваться, мобилизовывать свои организационные и управленческие ресурсы в минимальные промежутки времени, то окажутся неконкурентоспособными и будут вытеснены с рынка образовательных услуг.

4. Подготовка кадров для физкультуры и спорта задача многоуровневая и разноплановая, требующая квалифицированного менеджмента и скоординированных действий в сфере науки, культуры, образования, бизнеса, национальной политики и международных связей. Квалифицированные кадры востребованы спортивным бизнесом и туристической отраслью, социальной сферой, силовыми структурами, армией, образовательными и лечебными учреждениями. Особые требования к квалификации работников предъявляет профессиональный спорт.

### **Литература**

1. Аванесова Г. А. Межцивилизационные взаимодействия в условиях глобализации // Вопросы философии. - 2005. - № 2. - С. 18-25.
2. Байденко В.И. Болонский процесс: структурная реформа высшего образования Европы / В.И. Байденко. – М.: Исследов. центр проблем качества подготовки специалистов, Рос. новый ун-т, 2002. – 128 с.
3. Берг О. В. Совершенствование взаимодействия государственной власти и местного самоуправления в России // Государственная власть и местное самоуправление. - 2003. - № 5. - С. 17-21.

4. Воронин С. Э. Конституционные основы управления системой физической культуры // Теория и практика физической культуры. -2004.-№ 2.-С. 7-12.
5. Лотоненко А. В. Управление физической культурой и спортом в субъекте Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Воронеж, 2007. - 32 с.
6. Новокрещенов В.В. Управление сферой физической культуры и спорта: правовые и организационные основы взаимодействия: монография. –Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2006. – 140 с.
7. Система государственного и муниципального управления: учебник / под общ. ред. Г. В. Атаманчука. - М.: Изд-во РАГС, 2010. -488 с.
8. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (утв. постановлением Правительства РФ от 11 января 2006г. №7).
9. Федеральный Закон от 22.08.1996 г. № 125-ФЗ с последующими изменениями и дополнениями «О высшем и послевузовском профессиональном образовании // Справочная правовая система "Гарант".

## **ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ВУЗА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

**Губина Е.М., Сырбу А.Н.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье актуализируется значимость высшего образования в социальных и экономических процессах страны. Отмечается, что высшие учебные заведения должны развивать направления образования не только те, которые пользуются спросом среди обучающихся, но и те которые интересны работодателям. В последние годы активно изучается проблематика конкурентоспособности и управления конкурентоспособностью российских вузов. Инновационное развитие обогащают новые возможности в развитии вуза, а внедрение новых и прогрессивных методов и технологий обучения следует рассматривать как доказательство состоятельности вуза, а значит и его конкурентоспособности.

Ключевые слова: конкурентоспособность образовательной услуги, конкурентоспособность вуза, качество образовательных услуг, инновации в образовательном процессе.

## **THE MAIN ELEMENTS OF HIGH SCHOOL COMPETITIVENESS AT THE PRESENT STAGE**

**Gubina E.M., Sirby A.N.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article raises the importance of higher education in the social and economic processes in the country. It is noted that higher education institutions need to develop the direction of education not only those which need students, but also those that employers take interest. In recent years, actively explores issues of competitiveness and competitiveness of Russian high schools. Innovative development enriches opportunities in the development of high schools, and introduction of new and innovative learning methods and technologies should be considered as proof of the viability of the institution, and therefore its competitiveness.

Keywords: competitiveness of the educational services, competitiveness, quality of educational services, innovation in the educational process.

На современном этапе высшее образование как никогда имеет высокую экономическую и социальную значимость в экономической системе страны. Оно оказывает влияние на развитие и состояние всех предприятий, к какой бы отрасли они ни относились. Поэтому высшие учебные заведения не могут позволить себе закрывать или оставлять только те направления, которые пользуются высоким спросом обучающимися. Они должны обеспечить экономическую систему страны не только специалистами по специальностям, востребованным самими обучающимися, но и профессионалами, реально необходимыми хозяйствующим субъектам. Решение таких задач берут на себя в основном государственные учебные заведения, поэтому важным является их стабильное состояние в рыночной системе отношений.

Социально-экономическая значимость высшего образования, его роль в научно-техническом прогрессе и духовной жизни общества, в развитии и качественном совершенствовании всей экономики России общепризнанны.

Конкуренция стран в экономике сводится в современных условиях к конкуренции в области науки и техники и как следствие - в области подготовки квалифицированных кадров. О конкурентоспособности российской системы образования можно судить по частным критериям конкурентоспособности Вузов.

Новые социально-экономические условия породили множество проблем в системе образования, решение которых связано как с изучением опыта функционирования образования в странах с рыночной экономикой, так и с разработкой теоретико-методологических проблем экономики образования в современных условиях.

В последние годы стали появляться публикации по проблемам конкурентоспособности высших учебных заведений, функционирующих на бюджетной, коммерческой и смешанной основе, отражающие рыночные формы их деятельности. Однако эти публикации носят частичный характер и не охватывают всей проблематики конкурентоспособности и управления конкурентоспособностью российских вузов. Анализ литературных источников позволяет выявить отсутствие единого подхода к определению понятий «конкурентоспособности вуза» и «управление конкурентоспособностью вуза».

Многие специалисты (Р.А. Фатхудинов, И.Б. Романова, Н.И. Пашенко и др.) отмечают, что конкурентоспособность вуза - это его настоящие и потенциальные способности или возможности по оказанию соответствующего уровня образовательных услуг, удовлетворяющих потребности общества при подготовке высококвалифицированных специалистов, а также потребности по разработке, созданию и реализации научно-методической продукции, как в настоящее время, так и в будущем.

Другие исследователи в этой области (В.А. Лазарев, С.А. Мохначев) обозначают понятие «конкурентоспособность вуза» как комплексную характеристику вуза за определенный период времени в условиях конкретного рынка, отражающую превосходство перед конкурентами по ряду определенных показателей: финансово-экономических, маркетинговых, материально-технических, кадровых и социально-политических, а также способность вуза к бескризисному функционированию и своевременной адаптации к изменяющимся условиям внешней среды.

В традиционном понимании Вуз – это оказание образовательных услуг, основной деятельностью которого является учебная и внеучебная деятельность. К основной деятельности вуза относятся:

- учебная деятельность;
- научно-методическая деятельность;
- управленческая деятельность;

- экономико-хозяйственная деятельность;
- маркетинговая деятельность;
- др. в соответствии с особенностями учебного заведения.

Соответственно, каждый вид деятельности вуза обеспечивается определенным его структурным подразделением (администрация, профессорско-преподавательский состав, экономико-хозяйственный персонал, учебно-воспитательный и иным). Как следствие, конкурентоспособность Вуза должно обеспечиваться такими элементами как:

- конкурентоспособность управления Вуза;
- конкурентоспособность образовательных услуг;
- конкурентоспособность выпускников.

В свою очередь, конкурентоспособность профессорско-преподавательского состава, с одной стороны, и конкурентоспособность администрации вуза с другой, обеспечивает непосредственно конкурентоспособность учебной деятельности. Или конкурентоспособность научно-методической деятельности обеспечивается в прямой зависимости с конкурентоспособной деятельностью экономико-хозяйственных, учебно-воспитательной, информационно-аналитических и других служб (структурных подразделений) вуза.

По нашему мнению (Е.М. Губина, Ю.А. Орлова) и мнению ряда специалистов, конкурентоспособность вуза – это готовность Вуза предоставить образовательные услуги в инновационном режиме с использованием современных информационных технологий и ноу-хау.

Конкурентоспособность образовательной услуги – это свойство, характеризующее ее возможности по предоставлению соответствующего уровня высококвалифицированных знаний по сравнению с лучшими аналогичными образовательными услугами, представленными на рынке, и степень соответствия технико-функциональных, экономических, организационных и других характеристик предлагающего ее образовательного учреждения, удовлетворяющих требованиям потребителей; определяющее степень ее привлекательности на потребительском рынке, как в настоящее время, так и в будущем. Чем выше показатели конкурентоспособности образовательной услуги: качество, востребованность на рынке, соотношение затрат на ее оказание с полученными доходами от нее, инновационность образовательных технологий и программ подготовки специалистов и т. д., тем выше конкурентоспособность вуза.

К вопросам качества предоставляемых услуг все чаще и чаще обращаются исследователи в области образования (Н.Н. Курильченко, В.П. Соловьев, А.И. Кочетов, Е.Ю. Тишина, О.В. Блинкова, Г.П. Совельева, Н.Ш. Никитина и др). Создание и управление системой менеджмента качества призваны решать задачи повышения конкурентоспособности вуза. Данная система может и должна быть незаменимым мощным рычагом в управлении конкурентоспособностью вуза и, как правило, в качественном повышении образовательных услуг.

Мы лишь попытаемся определить элементы, оказывающие влияние на конкурентоспособность образовательной услуги вуза. По нашему мнению, на качество образовательной услуги влияют такие факторы как: программы обучения, профессорско-преподавательский состав, методы и технологии обучения, материально-техническая база учебного заведения, информационно-техническое обеспечение вуза, количество и качество научных исследований и др.

В настоящее время, в связи с переходом на новые образовательные стандарты качеству программ обучения уделяется большое внимание, так как структура и содержание их в высших учебных заведениях напрямую связано с их конкурентоспособностью. Учебные комплексы; рабочие программы; системы тестовых заданий, и заданий

для практико-ориентированных семинаров должны отвечать основным требованиям, предъявляемым высшим учебным заведениям на сегодняшний день.

Квалификация, звания, ученая степень, уровень профессионального образования и их качество влияют на конкурентоспособность профессорско-преподавательского состава и в свою очередь на качество обучающего процесса. Не секрет, что высококвалифицированный специалист с достойной заработной платой не только укрепит позиции вуза на рынке образовательных услуг, но и будет успешно конкурировать со своими коллегами и партнерами.

Инновационные технологии и методы обучения играют важную роль в определении конкурентоспособности предоставляемой образовательной услуги и конкурентоспособности вуза в целом. Новейшие методы обучения, а также технологические инновации позволяют конкурировать вузу на совершенном другом уровне. Внедрение прогрессивных методов обучения (дистанционные технологии, интерактивные занятия) увеличивают коэффициент конкурентоспособности вуза в разы.

От качества материально-технического и информационно-технического ресурсного обеспечения (аудитории, лаборатории, оборудование компьютерные классы, Интернет-кафе, библиотека, учебные пособия и др.) целиком и полностью зависит качественное обеспечение самостоятельной работы студентов и как следствие конкурентоспособность материально-технической базы учебного заведения.

Вместе с тем инновационное развитие высшего учебного заведения во всех направлениях его деятельности должно рассматриваться как не менее важный элемент во всем спектре конкурентоспособности вуза. Это не только качественные изменения функционирования вуза, но и сохранение всего качественно-хорошего, имеющегося и накопившегося в вузе за его работу. В классической высшей школе большое внимание уделялось полномасштабному изучению учебных дисциплин, а с помощью факультативных занятий и научных кружков знания не только пополнялись, но и укреплялись. В настоящее время количество учебных дисциплин с каждым годом растет и обучающиеся зачастую не имеют возможности охватить весь спектр учебной нагрузки, и как следствие неполноценное освоение основных дисциплин, не говоря уже специальных курсов. Новейшие государственные стандарты требуют от обучающихся самостоятельности, ответственности и большего усердия. Для этого, от высшего учебного заведения требуется максимальная отдача в предоставлении всех условий, удобных и востребованных обучающимися. Предоставление качественной научно-методической продукции, информационно-консультативных услуг заставляет конкурировать вуз в вопросах мотивации обучающихся на всем протяжении учебного процесса.

Инновационное развитие обогащают новые возможности в развитии вуза, а внедрение новых и прогрессивных методов и технологий обучения следует рассматривать как доказательство состоятельности вуза, а значит и его конкурентоспособности.

Ряд специалистов, исследующие проблемы конкурентоспособности вузов (Л.Л. Ворошилова, О.В. Нотман, Т.В. Данилова) уделяют особое внимание стратегии инновационного развития, который определяется, по их мнению, как генеральный курс видения, миссии, перспективных целей инновационной политики вуза исходя из философии его развития и потребностей потребителей образовательных услуг. Инновационная стратегия высшей школы должна опираться на философию гармонии и гуманизма.

В рамках инновационной стратегии вузы должны проводить ориентацию и переключаться на потребительский спрос. А это одна из ключевых задач вуза в настоящее время в условиях рынка и жесткой конкуренции. Большая роль в этих вопросах должна отводиться службе маркетинга в вузах, которая, в свою очередь изучает будущих потребителей, конкурентов, партнеров (главным образом базы ознакомительных, учебно-

производственных, экономических практик) для более рациональной подготовки конкурентоспособных специалистов.

Вопрос конкурентоспособности выпускников вузов на рынке труда поднимался многими педагогами (Л.Ю. Сальникова, В.Д. Волосатов, А.Ю. Даванков) и очень актуален на сегодняшний день. Согласно публикациям в этих вопросах, можно привести обобщенное понятие конкурентоспособности выпускника вуза – как совокупность профессиональных, психологических и морально-нравственных характеристик личности, которые определяют его место на рынке труда, относительно других соискателей.

По мнению других авторов (Е.В. Ткаченко, Е.Г. Сафоновой, Л.П. Паниной, О.А. Фищуковой) конкурентоспособность выпускника вуза – это достижение успеха в профессиональной деятельности в условиях конкуренции на основе профессиональных знаний, умений, навыков и мобилизации личностных ресурсов.

На сегодняшний день большинство высших учебных заведений делает ставку на спрос со стороны абитуриентов, но не ориентируются на спрос на рынке труда. Это приводит к массовому выпуску неконкурентоспособных специалистов и как следствие к снижению конкурентоспособности самих учебных заведений. Конечно, это проблема не решается одним вузом, требуется вмешательство государства: трудоустройство выпускников (вплоть до государственного заказа), создание государственной службы поддержки, создание государственных рабочих мест, адаптация выпускающихся специалистов для экономики регионов.

Конкурентоспособные вузы смогут обеспечить высокий уровень образования и развития области, региона, страны в целом. А это значит здоровое развитие экономической и социальной политики и общественной жизни всего общества.

### Литература

1. Ворошилова Л.Л. Инновации и конкурентоспособность вуза на рынке образовательных услуг // российское предпринимательство. – 2002. - № 11(35). – С. 76-81.
2. Губина Е.М., Орлова Ю.А. Современные технологии обучения как элемент конкурентоспособности вуза // Вестник Евразийской академии административных наук. – 2012. - № 1 (18). – С. 163-167.
3. Лазарев В.А., Мохначев С.А. конкурентоспособность вуза как объект управления. Монография. – Екатеринбург: Пригородные вести. – 2003. – 160 с.
4. Никитина Н.Ш., Шендрик И.А. Система управления качеством персонала в вузе. Информационное обеспечение системы управления качеством персонала/ Системы управления качеством: проектирование, организация, методология: Материалы X Симпозиума «Квалиметрия человека и образования: методология и практика». Кн.4. – М., 2002. – С. 31-40.
5. Пащенко Н.И. Конкурентоспособность вузов и стратегии их деятельности в условиях региональной конкуренции: Дисс. канд. экон. наук. – Уфа. – 1999.
6. Романова И.Б. Управление конкурентоспособностью высшего учебного заведения. – Ульяновск: Средневолжский научный центр. – 2005. – 140 с.
7. Сальникова Л.Ю. Механизм повышения конкурентоспособности выпускников высших учебных заведений // Социально-экономическое развитие России в нестабильном мире: национальные, региональные и корпоративные особенности: материалы XXVI международной научно-практической конференции: в 3 ч. / Урал. соц.-экон. Ин-т АТиСО. – Челябинск, 2009. – Ч.II. – С. 147-149.
8. Фатхутдинов Р.А. Управление конкурентоспособностью вуза // Высшее образование в России. – 2006. – 9. – С. 37-38.

## **СУЩНОСТЬ МАРКЕТИНГА В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Рябенко Г.В., Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье авторы рассматривают маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности. Маркетинг представлен как сложная и динамичная система способствующая развитию спортивной организации. Проанализированы особенности маркетинговых отношений в спорте. Спортивный маркетинг рассматривает спортивную деятельность как специфический товар, который по своей спортивной миссии требует особого маркетингового положения.

Ключевые слова: спортивный маркетинг, спортивная организация, спортивная деятельность, физическая культура и спорт.

## **THE ESSENCE OF MARKETING IN THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES**

**Ryabenko G.V., Bondarenko M.P., Zubarev Yu.A.**

**Volgograd State Academy of Physical Culture**

In this paper the authors examine marketing in sports and sports activities. Marketing is presented as a complex and dynamic system will promote the development of sports organizations. The features of a marketing relationship in sport. Sports marketing is considering sports activities as a specific product, which by its sports marketing mission requires special provisions.

Keywords: sports marketing, sports organizations, sports activities, physical education and sports.

Маркетинг (от английского market - рынок) - комплексная система организации производства и сбыта продукции, ориентированная на удовлетворение потребностей конкретных потребителей и получение прибыли на основе исследования и прогнозирования рынка, изучения внутренней и внешней среды предприятия-экспортера, разработки стратегии и тактики поведения на рынке с помощью маркетинговых программ [3].

Общепризнанно, что маркетинг и маркетинговые технологии в полной мере применимы к сфере физической культуры и спорта.

Это связано с тем, что именно с анализа общей и физической культуры личности маркетинг начинается и их формированием заканчивается. Более того, начинаясь с изучения образа жизни, маркетинг «на выходе» реализации проекта или программы физкультурно-спортивной работы с населением имеет формирование определенного (в первую очередь - здорового) образа жизни. Это означает, что в своем современном понимании и содержании маркетинг в сфере физической культуры и спорта представляет собой очень мощную и хорошо интегрированную технологию социально-культурных нововведений, важную составляющую общей культуры и духовной жизни современного общества [1].

Однако, первое, что исследователи маркетинга советуют сделать всем, кто хочет использовать спортивный маркетинг, - это осознать ошибочность восприятия спортив-



ного маркетинга исключительно как комплекса продвижения спортсменов и спортивных команд. В действительности это более сложная и динамичная система. Спортивный маркетинг - специфическое приложение маркетинговых принципов и процессов к спортивным продуктам, а также продвижение любых других товаров благодаря сотрудничеству со спортом [4].

Кроме того, в маркетинге услуг доминирующее положение приобретает необходимость учета социальных факторов. Огромная часть потребителей услуг физической культуры и спорта - подростки, учащаяся молодежь, пенсионеры, инвалиды.

Спортивный маркетинг представляет собой составную часть общего маркетинга, имеющего свои специфические черты и особенности. В частности, в поле зрения спортивного маркетинга попадают такие особые объекты и отношения, как болельщики, спонсоры, купля-продажа спортсменов, массовый спорт, спортивный бизнес, здоровый образ жизни и многое другое.

Спортивный маркетинг как наука и практический инструментарий стал формироваться к середине XX в., когда производство и потребление спортивных товаров и услуг значительно расширились, а соперничество за клиентуру и сбыт обострилось. Борьба за потребителя в этот период достигает такой стадии, когда обеспечить своему товару сбыт производитель мог только благодаря маркетинговым мероприятиям. Покупатели за счет расширения выбора предоставляемых им услуг стали более разборчивы и требовательными, именно они начали диктовать производителям свои условия, а не наоборот. Таким образом, ко второй половине XX в. многие фирмы производители и профессиональные спортивные организации отчетливо осознают тот факт, что потребители предприятия, болельщики спорт-клуба один из фундаментальных компонентов успешного бизнеса, для их привлечения и удержания маркетинг просто необходим [2].

Как известно, физическая культура и спорт относятся к социально-культурной сфере, имеющей главной целью воспроизводство национального человеческого потенциала. В этой связи нельзя не отметить, что именно в физкультурно-спортивной деятельности в максимальной степени проявляется не столько коммерческий, сколько социальный характер маркетинга.

В настоящее время все более отчетливо специализировались самостоятельные области социально-культурного маркетинга в сфере физической культуры и спорта - маркетинг идей, видов спорта, соревнований, известных спортсменов, спортивных организаций, команд и тренеров, территорий и мест (претендующих, например, на проведение крупнейших между-народных спортивных соревнований), программ физкультурно-спортивной работы с населением и т.п. Схематично особенности маркетинговых отношений в спорте изображены на рис. 1.

Правомерно также понимание маркетинга как теории и практики управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта.

И наконец, маркетинг может быть определен как философия субъектов рынка отрасли «физическая культура и спорт». Под термином «философия» мы понимаем: образ мыслей и принципы конкретных действий участников цивилизованных рыночных отношений. Для продуцентов услуг физической культуры и спорта - это способ мышления и действий, реализуемых в отношении потребителей, посредников, конкурентов, персонала собственной фирмы, а также товарной, ценовой, коммуникационной и сбытовой политики.



Рис. 1. Особенности маркетинговых отношений в спорте

Суть маркетинга как философии рынка выражается для субъектов предложения прежде всего в том, что во главу угла ставятся запросы потребителя, оказываются лишь те услуги, которые будут пользоваться спросом у конкретных сегментов рынка, цены формируются с учетом динамики платежеспособного спроса, на руководящие должности подбираются специалисты, компетентные в вопросах рыночной экономики, конъюнктуры предоставляемых услуг, ориентированные на маркетинг и т.п.

Методология маркетинга исходит из того, что сфера физической культуры может достигнуть успеха на рынке только в том случае, если будет ориентироваться на конкретного потребителя. Перед выходом на рынок надо изучить потребителя (возраст, пол, географические и экономические условия проживания). В основе маркетинговой политики должны лежать следующие действия:

- потребность в количестве и структуре товаров и услуг;
- выбор наиболее выгодного сегмента рынка;
- систематическая информация потребителя о характере товаров и услуг [2].

Таким образом, маркетинг в сфере физической культуры и спорта имеет не столько коммерческий, сколько социальный характер, представляет собой особую разновидность социальной работы с населением, технологию социально-культурных нововведений, направленных, в широком смысле, на воспроизводство национального человеческого капитала. Помимо этого, маркетинг - это теория и практика управленческой деятельности, философия субъектов рынка отрасли «физическая культура и спорт» [1].

Любое социально-культурное явление, в том числе и спортивная деятельность, всегда нуждается в моральной, организационной и финансовой поддержке общества.

Амбиции отдельного человека или группы людей, направленные на удовлетворение общественно-спортивных потребностей и интересов в целях самоутверждения и развития творческих спо-собностей, всегда находятся в противостоянии с объективными и субъективными возможностями получить моральную, материальную и финансовую поддержку.

В спорте всегда озабочены наличием финансовых средств, которые во многом определяют объем и качество спортивного творчества. То есть маркетинговой проблемой спортивных коллективов, спортсменов является поиск инвестиций и финансовой поддержки для реализации спортивных программ. Стержнем эффективности для решения этих проблем является введение бизнес - функции в организацию спортивной деятельности, разработка и внедрение маркетинговой стратегии.

Итак, спортивный маркетинг рассматривает спортивную деятельность как специфический товар, который по своей спортивной миссии требует особого маркетингового положения при обязательном взаимном уважении теоретических законов обеих сторон - спорта и маркетинга, а следовательно, и предполагает собственный маркетинговый подход.

### **Литература**

1. Вакалов Л.Г. Маркетинг в физической культуре и спорте: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры /Л.Г. Вакалова, Е.П. Гетман; Кубан. гос. акад. физ. культуры. – Краснодар: КубГАФК, 2003.
2. Зубарев Ю.А., Шамардин А.И. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта. Учебное пособие. 4-е изд., стер. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2010. – 408 с.
3. Жестянников Л.В. Современная концепция маркетинга услуг в сфере физической культуры и спорта / Л.В. Жестянников. – СПб.: СПбГУЭФ, 2000.
4. Matthew D. Shank. Sports marketing: a strategic perspective. -Prentice Hall, 2002.

## **УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ В СФЕРЕ ГОСТИНИЧНОГО И ТУРИСТИЧЕСКОГО БИЗНЕСА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Губанищева А.А., Мастеров А.Г.**

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

В статье рассмотрена специфика профессиональной деятельности менеджеров в сфере гостиничного и туристического бизнеса. Показана роль менеджера в организации. Охарактеризованы способности, которые необходимо совершенствовать менеджеру индустрии туризма при организации процесса профессионально-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: менеджер, гостиничный и туристический бизнес, профессиональные способности, личностные качества менеджера, профессионально-прикладная физическая подготовка.

## **ACCOUNTING FEATURES OF PROFESSIONAL ACTIVITIES OF FUTURE MANAGERS IN THE SPHERE OF HOTEL AND TOURISM BUSINESS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING**

**Gubanischeva A.A., Masterov A.G.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

This article deals with the specifics of managers' professional activity in the sphere of hotel and tourism business. The role of the manager in the organization is indicated. Characterized the abilities to be a manager of the tourism industry to improve the organization of the process of professionally-applied physical training.

Keywords: manager, hotel and tourism business, professional abilities and personal qualities manager, professionally-applied physical training.

Сфера туризма на сегодняшний день является одним из крупных секторов экономики. Все развитые государства мира уже давно заинтересованы в его развитии. В мировой экономике туризм вышел на лидирующие позиции, конкурируя лишь с добычей нефти.

По прогнозу Всемирной туристской организации, до конца 2020 года Российская Федерация войдет в двадцатку крупнейших стран по въезду туристов. Реформы государственного устройства постперестроечной России способствовали оказанию огромного влияния на экономику страны. Введение института предпринимательства, упрощение туристских формальностей; значительное расширение круга лиц, потенциально способных выезжать за пределы нашего государства; введение политики валютного регулирования, позволяющей легитимное обращение и вывоз значительных валютных сумм; выделение устойчивой группы населения со средними и высокими доходами, достаточными для поездки за рубеж, - все это дало мощный толчок к генерации масштабных туристских потоков, которые вызвали перераспределение капиталов и приоритетов в этой сфере, оживление туристской отрасли, помогли создать тысячи организаций индустрии туризма и десятки тысяч рабочих мест [3].

Из года в год в нашей стране увеличивается количество фирм, занимающихся деятельностью в сфере туризма. В туристическом бизнесе невозможно трудиться без специфической профессиональной подготовки. В связи с этим пропорционально с приумножением роста туристических организаций увеличивается и спрос на высококвалифицированных менеджеров в сфере гостинично-туристического бизнеса.

Отметим, что повышение конкурентоспособности менеджеров в индустрии гостиничного и туристического бизнеса на рынке труда требует наличия у данных специалистов качеств, которые обеспечивают им повышенную адаптированность к трудовой деятельности. Результативность труда начинающего специалиста, его закрепление на своем рабочем месте, прежде всего, будет зависеть от того, насколько он будет приспособлен в профессиональной деятельности в рамках программы обучения в высшем учебном заведении, то есть будет обладать знаниями, а также навыками и умениями их использовать самостоятельно в реальных трудовых условиях. Требования к физической и психической подготовленности, предъявляемые профессией специалиста в сфере гостиничного и туристического бизнеса, делают особо актуальным и значимым процесс организации высококачественной подготовки студентов в период обучения в учреждениях высшего профессионального образования. Эта проблема успешно решается на занятиях по физической культуре, при помощи средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка благополучно формирует обширный комплекс личностных и психофизиологических качеств, которые необходимы специалисту в его профессиональном труде.

Сегодня в нашей стране профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется в качестве одного из разделов обязательного курса в образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, а также в системе научной организации труда в период профессиональной деятельности персонала, когда это требуется по условиям и характеру организации труда.

Прежде чем определить комплекс личностных и физиологических качеств менеджера в индустрии туризма, которые необходимо развивать для эффективной и продуктивной профессиональной деятельности при помощи средств профессионально-прикладной физической подготовки, охарактеризуем роль менеджера в организации.

Менеджер является ведущим и главенствующим лицом любой организации, в том числе и туристической [2].

Менеджер является профессионально подготовленным управляющим, который имеет в подчинении определенную группу сотрудников организации, занимает в штатном расписании постоянную должность, наделен в определенной сфере деятельности полномочиями по принятию управленческих решений и распределению ресурсов внутри организации и за ее пределами, а также является ответственным за достижение конечных результатов деятельности предприятия [4].

Деятельность менеджера направлена на то, чтобы работники стали не просто арифметической суммой людей со своими проблемами и интересами, но сплоченным коллективом, нацеленным на созидание, на выполнение общественной задачи, чтобы проявились все позитивные эффекты социальной организации (прежде всего, синергетического), ради которых люди и объединятся в ней, чтобы организация стала действительно организацией [7].

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что менеджер – это руководитель всех рангов, который направляет усилия и действия своих подчиненных на решение поставленных задач. В работе менеджера на первом плане находится взаимодействие и сотрудничество с людьми. Люди являются главным объектом трудовой деятельности, определяющим специфику и характер профессии менеджера. Воздействуя на людей, менеджер добивается определенных результатов от совместной работы с ними.

Ряд авторов, таких как И.В. Зорин, Т.П. Каверина, В.А. Квартальнов, отмечают, что для трудовой деятельности менеджера характерно то, что он:

1. преследует общие цели организации, представителем которой он является при взаимодействии с другими людьми и организациями, действуя от ее имени и по ее поручению;
2. нацелен на достижение конкретных и реальных результатов, связанных с достижением целей организации;
3. привлекает других людей и использует их возможности для решения возложенных на него задач;
4. самостоятельно работает и несет всю полноту ответственности за принимаемые им решения и за последствия от их реализации;
5. стремится к самоутверждению и самореализации в профессии, при этом использует весь арсенал своих личных и деловых качеств; не ограничивается официальными требованиями к выполнению своих должностных обязанностей.

Менеджер по туризму – это сотрудник туристического оператора или туристического агентства, на которого возлагается ответственность по обеспечению поездки клиента внутри страны или за её пределами, а также выполнение всех требуемых мероприятий информационного и документационного характера.

По мнению М.А. Жуковой, менеджер по туризму должен обладать следующими способностями:

6. коммуникативными, то есть способностями, которые проявляются в сфере общения и способствуют успешной деятельности сотрудника организации (способность к общению с туристами, умение найти правильный подход к ним, наладить взаимоотношения и т. д.);

7. вербальными способностями, то есть умением выражать свои мысли ясно, четко, выразительно;

8. ораторскими способностями, умением грамотно выражать свои мысли, умением убеждать собеседника;

9. умением слушать, то есть добиваться того, чтобы собеседник говорил открыто и с удовольствием;

10. развитыми организаторскими способностями;

11. умением принимать решения в неопределенных ситуациях;

12. способностью решать проблемные, конфликтные ситуации в сжатые сроки;

13. способностью к самоконтролю;

14. хорошим развитием словесно-логической и образной памяти;

15. хорошим развитием мнемических способностей, то есть долговременной и кратковременной памяти;

16. высоким уровнем развития переключения и распределения внимания, то есть способностью быстро переводить внимание с одного предмета на другой, а также способностью удерживать в центре внимания одновременно несколько предметов или совершать одновременно несколько действий;

17. способностью влияния на окружающих.

К личностным качествам, интересам и склонностям, которые обеспечивают успешность выполнения профессиональной деятельности менеджера в гостинично-туристическом бизнесе можно отнести:

- интерес и уважение к людям, терпимость;

- энергичность, эрудированность;

- артистизм;

- разносторонность, находчивость, оригинальность;

- уверенность в принимаемых решениях, в себе;

- воспитанность, тактичность;

- стремление к саморазвитию;

- наблюдательность;

- гибкость, то есть умение быстро и гибко реагировать на изменения ситуации;

- креативность;

- целеустремленность, настойчивость;

- упорядоченность, а именно стремление к порядку, технологичности и нормативности [1].

Следует отметить, что в своей работе менеджер по туризму должен руководствоваться правилами профессиональной этики и защиты прав потребителей в целях сохранения их здоровья, имущества, багажа, окружающей среды.

По мнению А.А. Одинцова показатели знания и соблюдения профессиональной этики поведения отражают:

- индивидуальные свойства, в число которых входят этичность, доброжелательность, вежливость, контактность, коммуникабельность и т. п., а также внешние данные;

- внимательность и предупредительность в отношениях с потребителями в пределах своих должностных обязанностей.

- умение создать атмосферу гостеприимства, умение проявлять терпение, выдержку и обладание способностью избегать конфликтных ситуаций [7].

По мнению А.Г. Мастерова и О.А. Тынянкина, эффективность и продуктивность профессиональной деятельности менеджера во многом зависит от:

- наличия специальных знаний в области современного менеджмента и умения применения их на практике;
- обладания хорошими коммуникативными способностями;
- способности противостоять стрессам и умению находить выход из конфликтных ситуаций;
- обладания знаниями и навыками управления состоянием своего организма;
- способности самостоятельного применения этих знаний, умений и навыков в реальных производственных условиях;
- способности быстро восстанавливать свои физические и душевные силы и критически оценивать собственную деятельность;
- наличия оптимального уровня здоровья, физической, психофункциональной и функциональной подготовленности.

На решение возникающих в ходе работы менеджера проблем требуются не только время и усилия, но нередко и огромное умственное напряжение, максимальное включение и использование аналитико-конструктивных способностей человека[5]. Все это вызывает необходимость высокой работоспособности, трудоспособности, хорошего здоровья и профессионального долголетия, что возможно при организации оптимального режима двигательной активности[9].

Общепризнанный факт, что деятельность менеджера индустрии туризма связана с малоподвижной двигательной активностью. Снижение двигательной активности ведет к нарушениям функций нервной системы, ухудшению доставки кислорода к сердечной мышце.

Оптимальный уровень двигательной активности является неотъемлемой частью здорового образа жизни человека, при этом она должна осуществляться в оздоровительной форме. Только при этих условиях возможно обеспечение роста эффективности управленческого труда.

Представители профессии менеджера должны иметь хорошую физическую форму [8]. На базе ведения здорового образа жизни и осуществления саморегулирования, грамотный и компетентный менеджер должен уметь:

18. популяризировать и вести здоровый образ жизни, развиваться физически и самосовершенствоваться;
19. придерживаться здорового режима труда и отдыха, дозировать нагрузки, воздерживаться от систематических перегрузок, развивать стрессоустойчивость, саморегуляцию;
20. поддерживать и в кратчайшие временные рамки восстанавливать трудоспособность, стремительно обновлять свои физические и духовные силы;
21. сохранять высокую профессиональную активность в критических, конфликтных и экстремальных ситуациях.

Всему этому способствуют занятия физической культурой и спортом, но, как правило, возможности менеджера в сфере гостиничного и туристического бизнеса в этом ограничены рамками свободного времени. Поэтому эффективность таких занятий напрямую зависит от способности и умения менеджера самостоятельно их организовать и провести.

Проанализировав ряд литературных источников [1, 2, 7], можно сделать вывод, что наиболее общим условием эффективности различных видов деятельности является обеспечение оптимального соответствия индивидуальных особенностей людей объек-

тивным требованиям профессий. Для определения такого соответствия необходимо, прежде всего, знать специфику деятельности, которая требует от сотрудника проявления тех или иных способностей, а затем уже решать вопросы, связанные с возможностью диагностики и прогнозирования способностей и его пригодности к конкретной деятельности. Для этого разрабатываются профессиограммы.

Профессиограмма представляет собой системное описание социальных, психологических, физических и иных требований к носителю определенной профессии и определение необходимых для данного вида деятельности качеств личности, составляющих основу профессиональной пригодности людей. Профессиограмма необходима для правильного подбора средств физической культуры.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что в процессе физического воспитания целесообразно учитывать особенности профессии. Необходимо в подготовке студентов – будущих менеджеров индустрии туризма в процессе физического воспитания применять системный подход к использованию всех средств, методов и форм, при помощи которых уровень развития профессионально значимых качеств обучающихся к моменту окончания высшего учебного заведения будет максимально приближен или доведен до необходимых параметров.

В связи с этим возникает необходимость такого построения учебного процесса по физическому воспитанию студентов – будущих менеджеров гостиничного и туристического бизнеса, который позволит обеспечить оптимизацию функциональной, физической и психофункциональной подготовленности, состояния здоровья, как важнейших составляющих профессиональной готовности будущих специалистов.

### Литература

1. Власова Т.И. Профессионально-личностное развитие специалиста в системе непрерывного туристского образования: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Т.И. Власова; «Балтийский международный институт туризма». – Москва, 2001. – 512 с.
  2. Данилова М.М., Шарухин, А.П., Шарухина Т. Г. Профессиональная подготовка менеджеров хозяйствующих организаций сферы туризма: Монография. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2005. – 125 с.
  3. Жукова М.А. Менеджмент в туристском бизнесе: учебное пособие для высших учебных заведений. – М.: КНОРУС, 2006. – 192 с.
  4. Зорин И.В., Каверина, Т.П., Квартальнов, В.А. Туризм как вид деятельности: учебник для специальности «Менеджмент туризма». – М.: КНОРУС, 2006. – 345 с.
  5. Камнева А.М. Технология формирования психологической устойчивости средствами физической культуры у студентов – будущих спортивных менеджеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.М. Камнева; ФГОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры». – Волгоград, 2011. – 201 с.
  6. Мастеров А.Г., Камнева, А.М. Особенности физического воспитания студентов – будущих менеджеров / А.Г. Мастеров, А.М. Камнева // Ярославский педагогический вестник. - 2011. - Т. 2. - № 1. - С. 147.
  7. Одинцов А.А. Менеджмент организации: введение в специальность: Учебное пособие для вузов / А.А. Одинцов. – М.: Издательство «Экзамен», 2004. – 320 с.
  8. Суржок Т.Г. Физическая рекреация в профессиональной подготовке будущих менеджеров: Дис. ...канд. пед. наук / Т.Г. Суржок. – СПб., 2005. – 137 с.
- Тынянкин О.А., Мастеров А.Г. Пути оптимизации структуры физической подготовленности у будущих спортивных менеджеров / О.А. Тынянкин, А.Г. Мастеров // Сборник научных трудов SWorld по материалам международной практической конференции. - 2012. - Т. 28. - № 1. - С. 84-87.



## **ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ - СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

**Мастеров А.Г., Тынянкин О.А., Галиуллин В.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье показана специфика профессиональной деятельности будущих спортивных менеджеров, а также необходимость построения процесса физического воспитания этой категории студентов на основе применения эргогенических средств и дифференцированного мониторинга различных сторон подготовленности.

Ключевые слова: спортивный менеджер, эргогенические средства, мониторинг, психоэмоциональное состояние, физическая и функциональная подготовленность.

## **OPTIMIZATION OF PREPARATION PROCESS OF STUDENTS - SPORTS MANAGERS ON THE BASIS OF ERGOGENIC MEANS APPLICATION AND DIFFERENTIATED MONITORING OF PHYSICAL CONDITION**

**Masterov A.G., Tynyankin O.A., Galiullin V.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article analyses specificity of professional activity of future sports managers, and also need of creation of process of physical education of this category of students on the basis of application of ergogenic means and the differentiated monitoring of the various parties of readiness.

Keywords: sports manager, ergogenic means, monitoring, psychoemotional condition, physical and functional readiness.

Большой объем учебной нагрузки и специфика будущей профессиональной деятельности предъявляют повышенные требования к уровню функциональной и физической подготовленности студентов, обучающихся по направлению «Менеджмент». Это связано с тем, что труд менеджера имеет ряд особенностей, выражающихся в характере и содержании самого труда, его предмете, применяемых средствах, результатах деятельности [4].

Характер труда менеджеров вытекает из сущности управления как деятельности, направленной на постановку целей и объединение усилий множества людей для их своевременного и эффективного достижения. При всей несхожести решаемых задач менеджер практически всегда стремится при их решении ответить на одни и те же вопросы: «Почему мы делаем ту или иную работу? Какими методами мы ее выполняем? Есть ли альтернативы, то есть другие подходы к решению? Какова полезность (ценность) этой работы и какие затраты связаны с ней? Почему растут затраты? Где и кто делает эту работу лучше нас? Что мешает нам улучшить результаты? Каковы наши сильные стороны и достижения?» и т. д. На решение возникающих проблем требуются не только время и усилия, но нередко и огромное умственное напряжение, максимальное включение и использование аналитико-конструктивных способностей человека.

Специфика решаемых задач предопределяет преимущественно умственный, творческий характер управленческого труда, в котором постановка целей, разработка

способов и приемов их достижения, а также организация совместной деятельности составляют главный смысл и содержание труда людей, относимых к управленческому персоналу.

Количество и растущая сложность управленческих задач непрерывно увеличивают информационные потребности организации и предъявляют все новые требования к скорости и качеству обработки поступающей информации.

Все это вызывает необходимость высокой работоспособности, трудоспособности, хорошего здоровья и профессионального долголетия, что возможно при организации оптимального режима дня и двигательной активности.

В современных условиях значительно возросла роль и ответственность региональной и муниципальной систем управления развитием физической культуры и спорта, а также менеджеров конкретных организаций отрасли физической культуры и спорта. Специалисты – управленцы своей профессиональной деятельностью должны обеспечивать эффективное решение социально значимых задач по созданию условий для наиболее полного удовлетворения членами общества личностных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом. Поэтому условия профессиональной деятельности современных специалистов по управлению, с возросшими объемом и ответственностью за правильность принимаемых стратегических решений, а отсюда и с многократно возросшими психологическими нагрузками, отрицательно сказываются на функциональном состоянии и, в конечном итоге, здоровье менеджеров.

Учебная деятельность студентов относится к разновидностям умственного труда, поэтому имеет свои особенности, связанные с наличием стрессовых ситуаций, ограничением режима двигательной активности, возникновением гипокинезии и гиподинамии [6]. Все это негативно сказывается на состоянии здоровья студентов, является причиной заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта и может вызывать повышенный уровень психоэмоционального напряжения и стрессы [8, 9].

Эффективность труда молодого специалиста, его закрепление на рабочем месте во многом зависят от того, насколько он будет адаптирован к профессиональной деятельности уже в стенах вуза, то есть будет обладать не только знаниями, но умениями и навыками их самостоятельного использования в реальных производственных условиях.

В любой производственной деятельности люди вступают во взаимодействие. При этом очень часто происходит столкновение мнений и интересов, что нередко вызывает различные конфликты.

В конфликтной ситуации каждая сторона делает все, чтобы принята была ее точка зрения или цель, и мешает другой стороне делать то же самое. При этом у людей, принимающих участие в конфликтной ситуации, проявляются признаки стрессовой ситуации, негативно влияющие на их здоровье.

Даже в наиболее прогрессивной и хорошо управляемой организации существуют ситуации и характеристики работы, которые отрицательно воздействуют на людей и вызывают в них чувство стресса. Чрезмерный стресс может оказаться в высшей степени разрушительным для индивидуума, а, следовательно, для организации. Таким образом, это - еще один фактор, который должен понимать проницательный руководитель и научиться нейтрализовать его для обеспечения полкой эффективности.

Стресс - обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами испытываем его - может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда вы встаете, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность, или бессонницу во время экзаменационной сессии. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов и организаций. Как отмечает доктор Карл Альбрехт, автор книги «Стресс и менеджер»: «Стресс - это естественная часть человеческо-

го существования. Мы должны научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс, нулевой стресс невозможен».

Из сказанного выше следует сделать логическое заключение о том, что необходимо при подготовке менеджеров учитывать эти особенности профессиональной деятельности и готовить их к будущей профессиональной деятельности еще при обучении в вузе.

Если говорить о подготовке теоретической, то здесь особых проблем нет, т.к. в процессе освоения основной образовательной программы Федерального государственного стандарта по направлению 080200.62 – «Менеджмент» студентами осваиваются циклы гуманитарных, социально-экономических, естественнонаучных и профессиональных дисциплин. А вот процесс физического воспитания будущих менеджеров по своему содержанию практически не носит профессионально-прикладного характера.

При обучении в вузе на студентов ложится большая учебная нагрузка. Образовательный процесс будущего менеджера связан с лекциями, семинарами, практикумами, выполнением лабораторных, практических и курсовых работ. Удельный вес занятий, проводимый в интерактивных формах должен составлять не менее 30% аудиторных занятий, а занятия лекционного типа не могут составлять более 50% занятий. В ходе освоения программы бакалавриата студент проходит промежуточную, итоговую и государственную аттестацию, сдает зачеты и экзамены, готовит и защищает выпускную квалификационную работу. Все это неизбежно приводит к ограничению двигательной активности, перенапряжению центральной нервной системы, развитию психоэмоционального напряжения и стрессам. Также значительную эмоциональную нагрузку будущий менеджер испытывает и в ходе прохождения обязательных практик.

Известно, что психофункциональное состояние, физическая и умственная работоспособность, здоровье человека зависят от его способности противостоять нервно-психическому напряжению и стрессам. Учеба в вузе характеризуется значительным напряжением основных психологических функций у студентов, вызывает гипокинезию [2]. Дефицит двигательной активности и малоподвижный образ жизни негативно сказывается на состоянии здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи [3].

Исследованиями А.М. Камневой (2011) было показано, что студенты – будущие спортивные менеджеры имеют уровень физической работоспособности низкий и ниже среднего для данной возрастной группы. Положительный ответ на вопрос о наличии стрессов у студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура», был получен у 39 % опрошенных. Также было установлено, что в процессе обучения в межсессионный период и во время экзаменационной сессии студенты – будущие менеджеры испытывают значительный учебный стресс на фоне большого объема учебной нагрузки и малоподвижного образа жизни. В ходе исследований у них наблюдались случаи повышения артериального давления, тахикардии и повышенного уровня тревожности. В этих же исследованиях был установлен низкий уровень сформированности навыков здорового образа жизни у данного контингента.

Ряд исследователей в своих работах показывает, что во время обучения школьники и студенты испытывают значительное нервно-психическое напряжение, которое в период подготовки к экзаменам переходит в психоэмоциональный стресс – учебный стресс, который является одной из разновидностей профессионального стресса [2, 3, 5, 8, 9]. Поэтому необходимо включать в программу физического воспитания средства и методы профилактики и нейтрализации нервных напряжений.

Все это свидетельствует о необходимости оптимизации процесса физического воспитания студентов, обучающихся в физкультурном вузе по направлению «Менеджмент», на основе мониторинга компонентов, входящих в структуру физической подготовленности, а также разработки программы ее комплексной диагностики, включения эргогениче-

ских, т.е. вспомогательных оздоровительных и развивающих средств, которые позволят целенаправленно воздействовать на физическую и функциональную подготовленность студентов [3].

В литературе указывается, что «эргогенические средства» - это широкий круг дополнительных средств, в качестве которых могут выступать различные средства направленного воздействия на организм: искусственная управляющая среда, применение естественных биологически активных веществ, воздействия на дыхательную систему (искусственная гипоксия и гиперкапния, дыхание через дополнительное «мертвое» пространство, дыхание при повышенном резистивном и эластическом сопротивлении, произвольная гиповентиляция) [6].

Следует отметить, что использование дополнительных эргогенических средств, становится в настоящее время необходимым элементом современных технологий тренировочного процесса в спорте и в физическом воспитании молодежи. Дальнейшее внедрение в практику физического воспитания технологий использования эргогенических средств, несомненно, будет все больше сказываться на уровне функциональной подготовленности занимающихся [6].

Однако, на данный момент использование этих средств в физической подготовке студенческой молодежи пока еще не получило широкого распространения, и в первую очередь, ввиду недостаточной разработанности методических подходов и технологий их применения. В доступной нам литературе не имеется сведений об использовании эргогенических средств в физическом воспитании студентов – будущих менеджеров. Таким образом, налицо противоречие между потребностью практики применения вышеуказанных средств в практике физического воспитания студентов – будущих менеджеров и отсутствием конкретных технологических разработок в этом направлении.

Нами предлагается использование эргогенических средств в виде дополнительных функциональных нагрузок на дыхательную систему. При этом нами разработана многоблочная система дыхательных упражнений, которая должна реализовываться в процессе физического воспитания студентов – будущих менеджеров (рис.1).

Первый блок дыхательных упражнений направлен на оптимизацию психоэмоционального состояния занимающихся.

Второй блок дыхательных упражнений целенаправленно воздействует на расширение диапазона функциональных возможностей дыхательной системы (повышение резервов дыхательной системы) и повышение общей физической работоспособности и аэробной производительности.

Третий блок дыхательных упражнений направлен на повышение умственной работоспособности.

Четвертый блок дыхательных упражнений предполагает выполнение дыхательных упражнений оздоровительного характера и направлен на повышение резервов здоровья.

Следующим путем совершенствования системы подготовки студентов-менеджеров является разработка оптимальной структуры физической подготовленности и системы ее мониторинга.

Рациональная организация физического воспитания студентов - будущих менеджеров невозможна без процесса контроля физического состояния занимающихся, и последующего наблюдения (мониторинга) за уровнем и структурой физической, функциональной и психофункциональной подготовленности.

В литературе имеются сведения о попытках оптимизации структуры физической подготовленности у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта. Установлено, что выявление и формирование оптимальной структуры физической и функциональной подготовленности занимающихся позволяет совершенствовать процесс фи-

зической подготовки с учетом развития наиболее значимых физических качеств и двигательных способностей с целью максимальной адаптации к соревновательным нагрузкам.

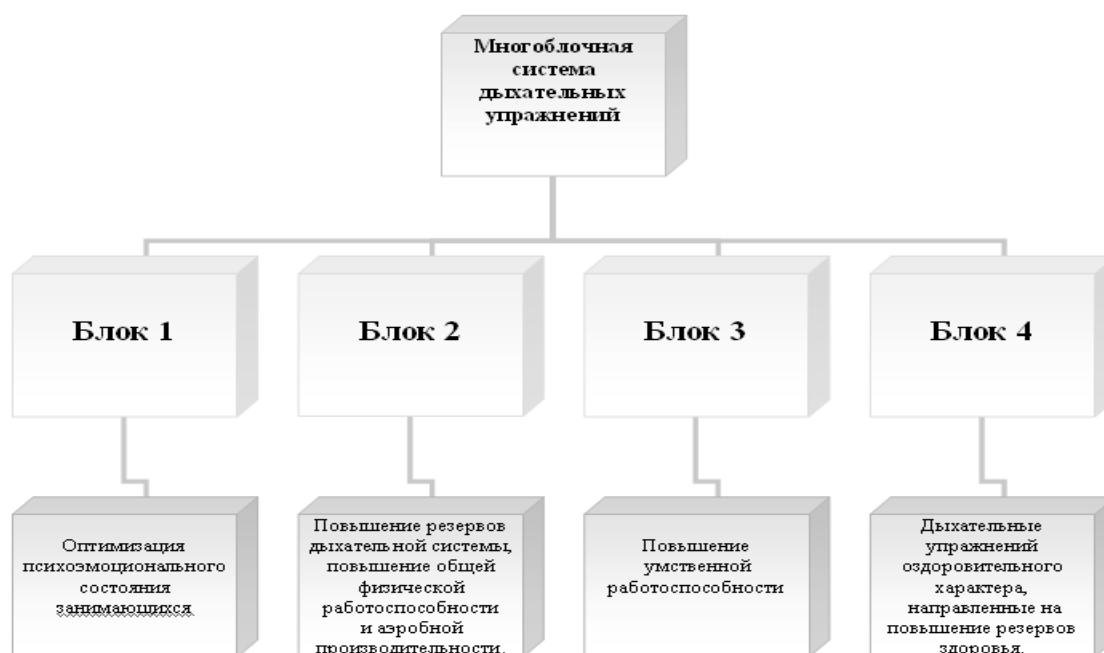


Рис. 1. Многоблочная система дыхательных упражнений

В настоящее время в практику физического воспитания учащейся молодежи активно внедряются спортивные технологии в рамках перспективного направления, получившего название спортивно-ориентированное физическое воспитание.

На наш взгляд подобный подход можно использовать и в процессе физического воспитания студентов, в том числе будущих менеджеров.

Однако в доступной нам литературе нет сведений об оптимальной структуре физической подготовленности студентов – будущих менеджеров, системы ее мониторинга и технологии совершенствования, что обуславливает необходимость проведения дополнительных прикладных исследований в этом направлении.

Это свидетельствует о необходимости учета изложенных выше факторов при подготовке менеджеров для сферы физической культуры и спорта, о необходимости формирования оптимальной структуры физической подготовленности и системы ее мониторинга с целью внесения дифференцированных корректирующих воздействий средствами физической культуры на этапе обучения в вузе.

На наш взгляд структура физической подготовленности специалиста-менеджера в области физической культуры и спорта должна включать в себя следующие блоки (рис. 2).

1. Информационно-эмоциональный компонент, в который входят сенсорика, память и эмоции.

2. Регуляторный компонент, включающий в себя моторную, вегетативную и корковую регуляцию.

3. Энергетический компонент, состоящий из аэробной и анаэробной производительности.

4. Двигательный компонент, отражающий функции опорно-двигательного аппарата.

5. Психический компонент, в который входят психические качества (психоэмоциональное состояние) и умственная работоспособность.



Рис. 2. Структура физической подготовленности специалиста менеджера в области физической культуры и спорта

При организации процесса физического воспитания учащейся молодежи наиболее рациональной системой контроля за состоянием двигательной подготовленности контингента образовательных учреждений, по мнению В.Ю. Давыдова [1], является комплексная форма контроля в виде: а) текущего педагогического контроля и б) системы мониторинговых исследований.

Текущий педагогический контроль должен осуществляться в рамках реализации государственной программы по физическому воспитанию. В него входит набор тестовых заданий и контрольных упражнений для оценки эффективности прохождения учебного материала. Следует отметить, что эти тесты весьма вариативны в различных учебных заведениях.

В отличие от текущего педагогического контроля, система мониторинга предполагает наличие заданного для всех типов и видов образовательных учреждений набор тестовых упражнений, анкет и форм сдаваемой отчетной документации. При правильно организованной работе результаты тестирования педагог может представить из системы текущего педагогического контроля, включив тесты системы мониторинга в план-график прохождения учебного материала [1].

Профессия менеджера в области физической культуры и спорта весьма специфична, изобилует сложными управленческими ситуациями, высоким уровнем стрессогенности и требует специальной подготовки. Подготовки не только физической, но и

функциональной и психоэмоциональной [2, 3]. Считаем, что диагностика физического состояния менеджера, работающего в сфере физической культуры и спорта должна проводиться по следующим блокам:

Блок №1 – диагностика информационно-эмоционального компонента. В его структуру входят сенсорика, память и эмоции. В соответствии с этим и должен быть осуществлен подбор специальных тестов, определяющих состояние этих свойств и качеств человека.

Блок №2 – диагностика регуляторного компонента, включающего в себя моторную, вегетативную и корковую регуляцию.

Блок №3 – диагностика энергетического компонента подготовленности, предполагающего контроль аэробной и анаэробной производительности.

Блок №4 – диагностика двигательного компонента, отражающего функции опорно-двигательного компонента.

Блок №5 – диагностика психического компонента, предусматривающая контроль психоэмоционального состояния и умственной работоспособности.

На наш взгляд, учет вышеизложенных аспектов процесса обучения и будущей профессиональной деятельности менеджеров, а также организации процесса физического воспитания студентов, обучающихся по этому направлению, на основе применения эргогенических средств и дифференцированного мониторинга физического состояния, позволит усовершенствовать их профессионально-прикладную физическую и функциональную подготовленность, подготовить специалиста со сформированными профессионально важными компетенциями.

## Литература

1. Давыдов В.Ю. Методика проведения общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ссузов, вузов: [Текст]: Учебно-методическое пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2004. – 92 с.
2. Камнева, А.М. Технология формирования психологической устойчивости средствами физической культуры студентов – будущих спортивных менеджеров: [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук / А.М. Камнева. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 196 с.
3. Мастеров А.Г. Оптимизация психоэмоционального состояния студентов – будущих менеджеров индустрии туризма в процессе обучения в вузе: [Текст]: Монография / А.Г. Мастеров. – Волгоград, ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2011. – 167 с.
4. Мескон М.Х. Основы менеджмента: [Текст]: Пер. с англ. / М.Х. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури. – М.: «Дело», 1992. – 702 с.
5. Сентябрьев Н.Н. Психофизиологические основы труда менеджера: [Текст]: Учебное пособие для самостоятельной работы студентов / Н.Н.Сентябрьев, А.Г.Камчатников. – Волгоград: ВГАФК, 2009. – 121 с.
6. Солопов И.Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека: [Текст]: Учебное пособие / И.Н.Солопов. – Волгоград: Изд.-во ВГАФК, 2004. – 220 с.
7. Фирсанова В.М. Формирование навыка здорового образа жизни у будущих спортивных менеджеров: [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук / В.М. Фирсанова. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 163 с.
8. Щербатых Ю.В. Экзамен и здоровье студентов: / Ю.В.Щербатых // Высшее образование в России. – 2000. – № 3. – С. 111–115.
9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: [Текст]: Учебное пособие / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

## **ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ДОЛЖНОСТИ МЕНЕДЖЕРА ПО ТУРИЗМУ**

**Степанян В.М.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Подготовка менеджеров в сфере туризма стала одним из «модных» и востребованных направлений высшего образования, но большинство вузов занимаются стандартной подготовкой среднестатистических специалистов. Эта система нивелирует личность, так как готовит исполнителей, но никак не организаторов-преобразователей. Какие же проблемы надо решить, чтобы в учебных заведениях начали готовить не только «теоретиков», но и хороших мыслящих специалистов, умеющих анализировать происходящее в настоящее время и составлять своеобразные прогнозы на будущее.

Ключевые слова: образовательная программа, проблемы, туристический менеджмент, менеджер по туризму, вузы физической культуры.

## **THE MAIN PROBLEMS OF TRAINING STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION INSTITUTIONS AS TOURIST MANAGERS**

**Stepanyan V. M.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

Training of managers in the sphere of tourism sector one of the "trendy" and popular areas of higher education, but most universities do the standard average training of specialists. This system eliminates the personality, as trains performers, not the organizers of the converters. What are the problems to be solved, so that schools have started to prepare not only the "theorists", but good and intelligent professionals who can analyze prois-walking in the present and be original forecasts.

Keywords: educational program, the problems, the tourism management, tourism manager, physical education institution.

Рынок туризма сегодня - это активно развивающийся и перспективный рынок. Соответственно, рынок вакансий в сфере туризма также велик и разнообразен. Подготовка менеджеров в сфере туризма стала одним из «модных» и востребованных направлений высшего образования. Поэтому сегодня повсеместно создается система учебных заведений по подготовке и переподготовке управленческих кадров, и приоритет в подготовке современных специалистов по менеджменту, естественно, отдается высшей школе. Однако многие вузы занимаются стандартной подготовкой среднестатистических специалистов по управлению. Эта система нивелирует личность, так как готовит исполнителей, но никак не организаторов-преобразователей.

Не следует также забывать, что вузы являются одними из главнейших институтов социализации личности и помогают окончательно ее сформировать. В процессе обучения в вузе должны формироваться такие индивидуальные качества, как самостоятельность, ответственность, способность адаптироваться к изменениям во внешней среде, умение работать в команде, внимательное отношение к людям, высокие моральные стандарты и многое другое. Для решения обозначенных задач требуется создание эффективного механизма формирования указанных качеств у студентов и наличие соот-



ветствующего корпуса преподавателей, способных совместно с обучающимися этот механизм реализовывать.

Содержание образовательных программ по направлению «туристический менеджмент», как правило, разрабатывается в соответствии с направленностью вуза и включает в себя наиболее распространенные дисциплины: менеджмент, маркетинг, управление человеческими ресурсами, корпоративную социальную ответственность, экономику, бухгалтерский учет, финансы и кредит, основы предпринимательства, организационное поведение и прочее. Многие вузы разрабатывают содержание своих образовательных программ на основе известных концепций программы "МБА" и различных ее модификаций. Однако такой подход далеко не всегда ориентирован на отраслевую подготовку специалистов и другую специфику менеджмента.

Формирование и реализация образовательных программ различных вузов России, по нашему мнению, наталкиваются и на ряд общих проблем и противоречий, которые требуют своего разрешения. Ниже представлены основные из них:

1) Недооценка духовного развития личности будущего специалиста, его идеалов, мировоззрения, ценностей, которые он, так или иначе, будет реализовывать в профессиональной деятельности руководителя-менеджера.

2) Ориентации программ обучения чаще всего на чисто теоретические знания, без учета необходимости формирования практических умений и навыков специалиста по менеджменту для определенной отрасли, в том числе, для отрасли туризма.

3) Обучение отстает во времени от запросов туристического менеджмента. Оно обосновывается больше всего сложившимися традициями фундаментального экономического образования (основы экономической теории, микро и макроэкономика, математические модели и подходы в экономике, теория экономического анализа, техника и технология отрасли и др.). Профессионально-ориентированные дисциплины и дисциплины по выбору высшего учебного заведения не полностью учитывают меняющиеся особенности туристического менеджмента.

В системе вузов физической культуры также можно определить еще ряд специфических проблем в русле управленческой подготовки. К основным проблемам и противоречиям в данном случае мы отнесли следующие:

- упор на педагогическую подготовку студентов, традиционно сложившуюся в практике высшего физкультурного образования, что затрудняет управленческую подготовку студентов для будущей работы в системе рыночной экономики, основанной на принципах современного менеджмента;
- слабый упор на преподавание профессионально ориентированных дисциплин (валеологии, туристических картографии, краеведения, страноведения, экскурсоведения и пр.);
- традиционная система кураторства студентов вузов физической культуры, отражающая низкую степень самостоятельности студентов в принятии решений, что тормозит подготовку специалистов по менеджменту в сфере туризма, предполагающую в первую очередь развитие таких качеств как инициативность и самостоятельность при принятии управленческих решений;
- недостаток у преподавателей собственного профессионального опыта именно в сфере туризма и гостиничного хозяйства;
- несформированность социального заказа отрасли физической культуры по количеству, качеству и уровню подготовки специалистов по менеджменту в сфере туризма, необходимых для работы в управленческих структурах отрасли, что является значительным тормозом для профессионального самоопределения студентов.

На собеседованиях многие работодатели сталкиваются с тем, что приходящие выпускники или студенты старших курсов не имеют должных знаний и умений, однако

при этом предъявляют высокие требования к заработной плате, низкую трудовую мотивацию и обладают часто завышенной самооценкой своих знаний в частности и себя в целом. В наше время выпускнику высшего учебного заведения по специальности туризма важно хорошо владеть одним, двумя, а лучше тремя и более языками, неплохо разбираться в географии и остальных специфических предметах данной отрасли, а также в целом иметь хороший и разнообразный багаж знаний, иметь такие личностные качества, как аккуратность, коммуникабельность, стрессоустойчивость и т.д.

Говоря о будущем, можно только надеяться на то, что в дальнейшем в учебных заведениях начнут готовить не только «теоретиков», но хороших и маслящих специалистов, умеющих анализировать происходящее в настоящее время и составлять своеобразные прогнозы на будущее. В этом контексте, в процессе обучения, студентам следует давать задания именно на размышление, а не на чтение и повтор чужого мнения. Поэтому, в процессе обучения необходимы обсуждения, рассуждения и споры. Потому что, именно в спорах и полемике, появляется личное мнение, собственный взгляд на проблему.

Таким образом, рассмотрение данных проблем в русле изучения основных подходов к подготовке современных руководителей-менеджеров для сферы туризма приобретает в настоящее время большое научное и практическое значение.

### Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. - М.: Академия, 2006. – 528 с.
2. Зубарев Ю.А., Шамардин А.И. Подготовка студентов вузов физкультурного профиля управленческой деятельности. Монография. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2002. – 94 с.
3. Кабушкин Н.И. Менеджмент туризма (учебник). – М. – 2005. - 408 с.
4. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / под ред. М.И. Золотова. – М.: Академия, 2001. - 432с.

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

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

**А. Ю. Илясова**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В начале третьего тысячелетия всё чаще говорят о качестве образования как важнейшем факторе устойчивого развития страны, её технологической, экономической, информационной и нравственной безопасности. Интерес к проблемам высшей школы предопределил понимание отечественной педагогической общественностью необходимости принятия компетентностного подхода к формированию специалиста как одной из стратегий современного образования. Для того чтобы работать с информацией, грамотно использовать ее в профессиональной деятельности, необходимо владеть методами работы с ней. В этой связи проблема формирования информационной компетентности специалистов по физической культуре и спорту является наиболее актуальной в сфере профессионального образования.

Ключевые слова: компетентность, компетентностный подход, информационная компетентность, специалист по физической культуре и спорту, информационное общество, структура информационной компетентности специалиста по физической культуре и спорту, формирование информационной компетентности специалиста по физической культуре и спорту.

## **INFORMATION COMPETENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SPECIALIST AS A PEDAGOGICAL PROBLEM**

**Ilyasova A. Yu.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

In the beginning of the third millennium are increasingly talking about the quality of education as the most important factors of sustainable development of the country, its technological, economic, information and moral security. Interest to the problems of the higher school of predetermined understanding of Russian pedagogical community of the need for the adoption of a competence-based approach to the formation of a specialist as one of the strategies of modern education. In order to work with the information, to use it in their professional activities, it is necessary to master the techniques of work with it. In this regard the problem of forming of information competence of experts on physical education and sport is the most actual in the sphere of professional education.

Keywords: competence, competence approach, information competency, specialist in physical culture and sport, the information society, the structure of information competence of a specialist in physical culture and sport, formation of information competence of a specialist in physical education and sport.

В настоящее время во всех развитых странах мира, в том числе и в России, завершается становление нового типа общественно-экономической формации - постиндустриального «информационного общества».

В новых социально-экономических условиях важное значение приобретают не только прочные знания специалиста, но и его способность оперативно реагировать на запросы динамично меняющейся действительности, постоянно пополняя свой интеллектуальный багаж новой информацией, непрерывно занимаясь самообразованием и максимально используя источники информации для решения профессиональных, социальных и бытовых проблем. Такие требования предъявляют сегодня к выпускникам высших учебных заведений заказчики образования – представители рынка труда.

Для того чтобы работать с информацией, грамотно использовать ее в профессиональной деятельности, специалисту по физической культуре и спорту необходимо владеть методами работы с ней. В этой связи проблема формирования информационной компетентности является наиболее актуальной в сфере профессионального образования. Ведь незнание и некомпетентность специалиста, оказавшегося в глобальном информационном обществе, делают его не только неконкурентным, но и социально опасным – потенциальным носителем техногенных катастроф.

Всё более становится ясным, что информационная компетентность является одной из наиболее значимых, поскольку информация формирует материальную среду жизнедеятельности человека, определяет его социокультурную жизнь, служит основным средством реализации межличностных отношений.

Понятие "информационная компетентность" достаточно широкое и определяемое на современном этапе развития педагогики неоднозначно (Акуленко В.Л., Дзугоева М.Г., Зайцева О.Б., Семёнов А.Л., Таирова Н.Ю., Толстых О.М.). В исследованиях учёных понятие "информационная компетентность" трактуется как: сложное индивидуально-психологическое образование на основе интеграции теоретических знаний, практических умений в области инновационных технологий и определённого набора личностных качеств (Зайцева О.Б.); новая грамотность, в состав которой входят умения активной самостоятельной обработки информации человеком, принятие принципиально новых решений в непредвиденных ситуациях с использованием технологических средств (Семёнов А.Л.).

По мнению Тришиной Л.В., информационная компетентность - это интегративное качество личности, являющееся результатом отражения процессов отбора, усвоения, переработки, трансформации и генерирования информации в особый тип предметно-специфических знаний, позволяющее вырабатывать, принимать, прогнозировать и реализовывать оптимальные решения в различных сферах деятельности.

Воробьёва В.В. под информационной компетентностью понимает качество личности, представляющее собой совокупность знаний, умений и ценностного отношения к эффективному осуществлению различных видов информационной деятельности и использованию новых информационных технологий для решения социально-значимых задач, возникающих в реальных ситуациях повседневной жизни человека в обществе.

Информационная компетентность, как одна из основных и приоритетных составляющих профессиональной компетентности специалистов по физической культуре и спорту предполагает:

- рациональную, творческую деятельность в условиях информатизации общества и образования;
- умение разрабатывать информационные модели, позволяющие эффективно решать профессиональные задачи;
- способность разрабатывать стратегии использования информационных технологий в системе профессиональной деятельности;

- умение осваивать и применять новые информационные технологии, учебно-методические комплексы в практической работе.

В структуре информационной компетентности специалистов по физической культуре и спорту можно выделить следующие компоненты:

1) когнитивный компонент - отражает процессы обработки информации, разработки вариантов использования информации и прогнозирование последствий реализации решения проблемной ситуации, генерирование и прогнозирование использования новой информации, организация хранения и восстановления информации в долгосрочной памяти;

2) ценностно-мотивационный компонент – заключается в выборе важных ценностных ориентаций; характеризует степень мотивационных побуждений специалистов по физической культуре и спорту, влияющих на отношение к работе и жизни в целом;

3) технико-технологический компонент - отражает понимание принципов работы, возможностей и ограничений технических устройств, предназначенных для автоматизированного поиска и обработки информации; умение классифицировать задачи по типам с последующим решением и выбором определённого технического средства в зависимости от его основных характеристик; включает понимание сущности технологического подхода к реализации деятельности; знание особенностей средств информационных технологий по поиску, переработке и хранению информации, а также выявлению, созданию и прогнозированию возможных технологических этапов по переработке информационных потоков; технологические навыки и умения работы с информационными потоками в будущей профессиональной деятельности;

4) коммуникативный компонент - отражает знание, понимание, применение формальных языков, технических средств коммуникаций в процессе передачи информации в учебно-тренировочном процессе;

5) рефлексивный компонент - заключается в осознании будущим специалистом по физической культуре и спорту собственного уровня саморегуляции, при котором жизненная функция самосознания заключается в самоуправлении поведением личности, а также в расширении самосознания, самореализации.

Специально проведённая нами диагностика на базе Волгоградской государственной академии физической культуры показала, что традиционная профессионально-педагогическая подготовка специалистов по физической культуре и спорту оказалась малоэффективной в деле формирования информационной компетентности, востребованной в настоящее время обществом сильнее всего. Такое положение связано, прежде всего, со сложностью специфических для физической культуры и спорта проблем при разработке прикладных программ, с отсутствием научно-методических основ использования информационных и коммуникационных технологий, направленных на совершенствование подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Можно констатировать следующее: с одной стороны, сфера профессионально-педагогической подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту остро нуждается в теоретическом и методическом обосновании возможностей формирования информационной компетентности в учебном процессе, определении основных критериев и уровней сформированности информационной компетентности; а с другой стороны, ни в теории, ни в практике подготовки специалиста по физической культуре и спорту как целостном педагогическом явлении, не была разработана система средств, обеспечивающих эффективность процесса формирования информационной компетентности.

Формирование информационной компетентности специалистов по физической культуре и спорту является важной составляющей его профессионализма и предполагает:

- умение ориентироваться в информационном пространстве, владение навыками работы с различными источниками информации;
- знание основных технических и программных средств реализации информационных процессов в сфере физической культуры и спорта;
- знание и умение использовать рациональные методы поиска, обработки и хранения информации в современных информационных массивах;
- владение навыками оформления найденной информации с учётом её специфики;
- творческий, нестандартный подход к решению поставленных профессиональных задач.

Подводя итог вышесказанному, отметим, что только системное, целостное представление об информационной компетентности специалистов по физической культуре и спорту, выделение ее структуры, обоснование критериев, функций и уровней ее сформированности позволяет целенаправленно и эффективно организовать учебный процесс в рамках образовательной деятельности, повысить уровень предметно-специальных знаний, принимать эффективные решения в учебно-тренировочной работе.

### **ТВОРЧЕСКАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ В ФОРМИРОВАНИИ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Шмарева Е.А.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В данной статье отражены основные теоретические положения и результаты проведенного краткосрочного исследования, выполненного по проекту № 2012-1.4-12-000-3005-002 «Методическое обеспечение реализации образовательных стандартов нового поколения в школе и вузе» на базе факультета физической культуры и спорта Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского.

Ключевые слова: образовательный стандарт, компетенция, творческая самореализация, анкета обратной связи, профессиональная деятельность, выпускник ВУЗа.

### **THE CREATIVE SELF-REALIZATION OF STUDENTS AS A FUNDAMENTAL COMPETENCE IN FORMING EXPERT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

**Shmareva E.A.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The given article describes the basic theoretical concepts and results of the short-term study carried out by the project № 2012-1.4-12-000-3005-002 «Methodical support the implementation of a new generation of educational standards in schools and universities" in the Department of Physical Culture and Sports of the Nizhny Novgorod State University NI Lobachevsky.

Keywords: the educational standard, competence, creative self-realization, the questionnaire of feedback, professional work, university graduates.

Актуальность изучения проблемы творческой самореализации личности определяется изменениями, произошедшими в социальной ситуации современной России. В создавшихся условиях повысились требования к таким качествам личности как открытость новому опыту, творческое отношение к действительности.

Реалии современного общественного развития обуславливают высокие требования к подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта. Эти требования все больше приближаются к стандартам профессионализма. Закономерным, в этой связи, является вопрос о критериях профессионализма и отличительных признаках профессионала в данной сфере педагогической и организационной деятельности. В исследованиях последнего времени (М.Л. Воронцов, Л.Н. Захарова, С.И. Зинин, В.А. Пономаренко, Н.С. Пряжников, В.В. Рыжов и др.) этот вопрос ставится и разрешается на основе системно-личностного, ценностно-смыслового и нравственно-духовного подхода к анализу профессиональной деятельности и ее эффективности.

В связи с этим нам представляется особенно важной проблема поиска новых возможностей для творческой самореализации личности студента нового поколения, молодого специалиста XXI века. Такие возможности, как мы предполагаем, заключаются в активизации творческих возможностей через создание условий и развитие компетенций для успешного формирования процесса профессионализации.

Введение образовательных стандартов нового поколения является важным шагом не только на пути Болонского процесса, но позволяет школе и вузам перейти на конкретно измеримые показатели как процесса обучения, так и его результата. Однако внедрение новых образовательных стандартов наталкивается на трудности не только субъективного восприятия нового. Новое поколение Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС НП) декларирует, что оценка результатов образования должна вестись по уровню достигнутых студентом компетенций.

Компетенцией называют способность (готовность) к определенной деятельности с применением знаний, умений и навыков, включающих также и личностные качества. Формирование определенных компетенций лежит в основе приобретения выпускником компетентности в избранной области профессиональной деятельности.

Реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе новых активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов) в сочетании с внеаудиторной работой. Кроме того, переход к новой системе стандартизации основных образовательных программ требует создания новых методов контроля (набора оценочных средств) и управления (элементов обратной связи) процессом обучения студентов. При этом контроль достижения набора универсальных и профессиональных компетенций требует создания новых образовательных технологий.

Переход к обучению в вузе на подготовку профессиональных кадров по государственному стандарту третьего поколения поставил перед научно-образовательным сообществом вопрос о том, каким образом развивать профессиональные компетенции будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, обозначенные в требованиях к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата. Согласно государственному стандарту выпускник академии физической культуры должен обладать целым рядом общекультурных и профессиональных компетенций: владеть культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-1); уметь логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь (ОК-4); обладать готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе (ОК-5); способностью находить организационно

- управленческие решения в нестандартных ситуациях и готовностью нести за них ответственность (ОК-6); стремлением к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8); уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-9); осознавать социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня (ОК-10); использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-11); владеть приемами общения и умением использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом (ПК-31).

Формирование перечисленных компетенций лежит в основе приобретения выпускником компетентности в избранной области деятельности. Однако, основополагающей компетентностью вне зависимости от выбранной области, по нашему мнению, является стремление личности к самореализации, саморазвитию, самоосознанию. Делая особый акцент на формирование этой компетенции, мы формируем и все остальные.

Таким образом, целью нашего исследования является выявление оптимальных путей формирования творческой самореализации личности студентов как основополагающей компетентности на пути их профессионализации.

Объект исследования – профессиональная подготовка студентов.

Предмет – условия формирования творческой самореализации личности студентов.

В процессе работы мы ставили следующие задачи:

- повысить уровень творческих способностей и возможностей молодых людей, приобщив их к лучшим образцам духовно-нравственной и физической, здоровой жизни человечества;

- развить мотивацию к высшим потребностям человека в самореализации, самосовершенствовании, самоосознании;

- способствовать осознанию студентами своей уникальности, творческой индивидуальности, своей креативности;

- обеспечить выработку способностей к релаксации психологического тонуса, расширению и обогащению эмоциональной сферы, оптимизации адаптационных механизмов, развитию эстетических потребностей.

Известно, что уровень готовности выпускников к реализации знаний и умений, полученных за время обучения в вузе, обеспечивается, как содержательной стороной профессиональной подготовки, так и организационно-психологической культурой общения, сформировавшейся в образовательном учреждении.

Учеными доказано, что система норм, ценностных ориентаций, мотивационно-целевых установок, определенных моделей, форм, способов и стилей поведения и взаимоотношений, практикуемых в учебно-воспитательной работе и общении преподавателей и студентов, т.е. организационно-психологическая культура общения, оказывает существенное влияние на формирование психологических установок, ценностных ориентаций и деловых качеств личности выпускников, их поведенческих моделей, которые и составляют основу профессиональных компетенций будущих специалистов.

Комплексный подход к изучаемой проблеме и представлен следующими концепциями и идеями:

- личностно-ориентированный подход (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Л.А. Венгер, Д.Грэхэм);



– положения психологической теории о единстве деятельности, сознания и личности, разрабатываемой в отечественной психологии (Л.С.Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.Г.Ананьев, А.Н. Леонтьев, А.В.Брушлинский, Д.Б. Эльконин);

– достижения современной отечественной и зарубежной психологии в области креативности и творчества, их места в системе способностей, таланта и гениальности (А. Бине, Д.Б.Богоявленская, Д.Векслер, Т.Вуджек, Дж.Гилфорд, Г.Доман, Д. Доман, В.Н.Дружинин, Р.Кеттел, Р.И.Кругликов, Н.С.Лейтес, М.И.Лисина, Ч.Ломброзо, А.М.Матюшкин, А.В.Петровский, Н.Н.Поддьяков, Дж. Рензулли, Ч. Спирмен, Р.Стернберг, Б.М.Теплов, Л.Термен, Л.Терстоун, П.Торрэнс, М.Уаллах, М.А. Холодная Д.Б. Эльконин, Дж. Фельдхьюсен, В.Д. Шадриков, В.Штерн и др.);

– диалогическая концепция психологической культуры общения как взаимодействия и сотрудничества (Г.М. Андреева, М.М.Бахтин, А.А. Бодалев, М. Бубер, В.А. Кан-Калик, Г.А. Ковалев, А.А. Леонтьев, В.В. Рыжов и др.);

– концепции творческой активности в различных сферах: интеллектуальной, художественно-эстетической, словесной, коммуникативной, технической, физически-спортивной, духовной (В.Ф.Биркенблит, П.Вайнцвайг, Л.С.Выготский, Л.П. Гримак, И.А. Ильин, А.Н.Леонтьев, А. Маслоу, А.А.Мелик-Пашаев, Я.А.Пономарев, К.Роджерс, С.Л.Рубинштейн);

– теоретические положения концепций оздоровительного воздействия плавания (Н.Ж. Булгакова, Н.А. Бутович, А.К. Дмитриев, Е.Н. Ильин, Б.Н. Никитский, Г.С.Никифоров, В.А. Парфенов, О.В. Шмерко, Т. Bruce, F. Cleland К. Fischer, R. E. McBride);

– положения концепций о взаимосвязи физического, психомоторного и интеллектуального развития (Г.Д. Горбунов, А.В. Запорожец, Л. В. Кольман, В.Т. Кудрявцев, Б. Стамбулова, А. В. Стамбулов, Т. Bruce, F. Cleland, К. Fischer, D. L. Gallahue, С. Meggit, R. E. McBride, L. D. Zaichkowsky, L. B. Zaichkowsky).

Основу разработанной нами программы составляет личностно-ориентированный подход, предполагающий высокую степень обращенности на личность студента, степень осознанности, его внутренний потенциал, духовные ценности, рефлексивность мышления будущих менеджеров физкультурно-спортивной сферы.

В качестве основных методов исследования для достижения цели и решения поставленных задач в научно-исследовательской работе использованы методы обзорно-аналитического исследования психолого-педагогической, философской литературы; эмпирические методы – наблюдение и самонаблюдение, анкетирование, беседа, опрос студентов, контент-анализ впечатлений и продуктов творчества после и во время занятий; психодиагностические методики и тесты, моделирование, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, элементы психологического тренинга.

Результаты исследования и их обсуждение.

В диагностическом исследовании стремления к творческой самореализации личности использованы: методика определения преобладающего мотива выбора поведения Л. Кольберга; проективный тест "Круги" Н.М. Пейсахова.

Исследование проводилось на базе факультета физической культуры и спорта ННГУ им. Н.И. Лобачевского в сентябре 2012 года. В нем приняли участие студенты 5 курса специальности «Специалист в сфере физической культуры и спорта», всего 28 человек в возрасте 20-22 года, из них 12 девушек и 16 юношей.

Данные показывают, что исходный уровень творческого развития студентов – участников исследования в целом в виде обобщенного показателя недостаточно высокий, не достигает среднего теоретического уровня и составляет СУП = 1,91, что ниже среднего, хотя статистически не значимо ( $p < 0,08$ ). При этом, например, показатель творческих способностей по тесту "Круги" Н.М. Пейсахова статистически ниже среднего

(СУП=1,78,  $p < 0,05$ ), а показатель внешней мотивации творческой активности и поведения статистически выше среднего (СУП=2,16,  $p < 0,05$ ). Эти данные характеризуют наиболее общие показатели творческого развития всей совокупной выборки учащихся в количестве 28 человек.

**Таблица 1**

**Результаты первичной диагностики уровня творческого развития учащихся всей выборки (N= 28, % учащихся, СУП, ф, р)**

Показатели творческого развития			Распределение по уровням			СУП
			высокий	средний	низкий	
Уровень творческого развития	Мотивация творчества	Внешняя	34	48	18	2,16*
		внутренняя	28	54	18	2,10
	Творческие способности		14	50	36	1,78*
Обобщенный показатель			20	51	29	1,91
Значимость отличий от теоретического среднего: * – $p < 0,05$						

Так, например, у наиболее активных студентов на тренинге, чаще встречались конструктивные, эмоционально-окрашенные рисунки, характеризующие стремление передать эмоциональную атмосферу, непосредственное выражение их ощущений, впечатлений (солнце, цветы, улыбающиеся люди, мячи, тарелки), а также абстрактные рисунки, в большей степени связанные с пропагандой спортивного здорового образа жизни. Для выявления показателя гибкости мышления как показателя творческих способностей чаще всего мы рассматривали рисунки категории "Спорт", "Природа", что говорит также о позитивной тенденции в пропаганде здорового образа жизни и оздоровления в целом. Стоит отметить переключаемость создаваемых образов из одной категории в другую. При выполнении теста "Круги" встречались рисунки, где все круги или несколько кругов были объединены общим содержанием (по дороге в университет, история о проведенном вечере).

Изучая цветность рисунков студентов, мы выяснили, что большинство молодых людей стремятся использовать больше четырех цветов, т.е. их изображения "насыщены красками". Известно, что именно хорошо адаптированные и эмоционально не обделенные, эмоционально "здоровые" личности обычно используют больше четырех цветов. Такие личности, по данным наблюдений не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

Таким образом, результаты диагностики в целом показали позитивные тенденции в стремлении студентов творчески самореализовываться, хотя у большинства студентов показатели уровня творческого развития не достигают среднего теоретического уровня. Эти выводы стали основанием для разработки программы формирования стремления к творческой самореализации студентов.

Ядром программы явились следующие принципы, разработанные в гуманистической психологии и педагогике.

1. Построение программы основывается на принципах психологического и физического здоровья – обеспечение свободы, ответственности, осмысленности, духовно-нравственной и социальной ценности каждого человека.

2. Построение программы и работы в ней на принципах лично и духовно ориентированного диалогического общения, разработанных в гуманистической педагогике и психологии: безоценочность, принятие, поддержка, обеспечение психологической безопасности и личностного роста.

3. Реализация принципа соответствия содержания программы потребностям и возможностям каждого студента.

4. Обеспечение условий эмоционально-личностного творческого самовыражения каждого участника программы в процессе занятий через создание вариативной, жестко не регламентированной и не структурированной системы учебно-воспитательной работы.

5. Всесторонняя поддержка творческой инициативы и активности студентов с использованием ресурсов семьи, педагогического коллектива ВУЗа, активизация потенциалов самих учащихся.

6. Обеспечение программы кадрами творческих преподавателей, педагогов-тренеров с использованием в работе их собственных авторских творческих разработок.

Эти положения составили основу разработки программы по диагностике и формированию творческой самореализации студентов. Данная программа нацелена на то, чтобы всю психолого-педагогическую работу со студентами сориентировать на личностный рост молодого человека; сориентировать преподавателей, тренеров на диалогическое общение со своими учениками; существенно ускорить и оптимизировать процесс творческого развития молодых людей.

В соответствие с целью и поставленными задачами в программу формирования творческой самореализации личности студентов вошло 3 этапа: предварительный, который включает семинары-дискуссии, основной – проведение тренинга и заключительный этап – анализ обратной связи по анкете.

Предварительный этап включал в себя семинары-дискуссии по следующим темам:

- Профессионализм менеджера сферы ФКС.
- Понятие «самореализации». Самореализация в профессиональной деятельности.
- Психологические подходы к пониманию креативности и процессу ее развития.
- Особенности творческой личности, основные структурные компоненты одаренности в спортивной деятельности.
- Условия, стимулирующие развитие творческого мышления и факторы, препятствующие развитию творческих способностей.

Основной этап включал в себя тренинговую программу, направленную на развитие творческого потенциала личности студентов, их стремления к творческому самовыражению.

На заключительном этапе после проведенного тренинга, с помощью анкетирования была проведена процедура обратной связи, что является отражением новых требований в системе стандартизации основных образовательных программ. Данная анкета создана как метод контроля (набора оценочных средств) и управления (элементов обратной связи) процессом обучения студентов. Вопросы анкеты составлены таким образом, чтобы выявить тенденции в формировании компетенции, в первую очередь, стремление к самоосознанию, рефлексии и стремлению к самореализации.

По результатам анкетирования были получены следующие результаты: все 100% участников оценили программу на «5», практическую ценность преподносимого материала оценили 85% студентов на «5», общая оценка 30, что говорит о высокой полезности в формировании компетенций при преподнесении материала в такой форме; в категории новизны, преподносимый материал 95% участников оценили на 32 бала, что говорит о том, что материал как по форме, так и по содержанию излагался впервые, и тем самым вызывал больший интерес, легко запоминался и воспроизводился. Вопрос «Были понятны материалы?» 80% молодых людей отметили в 33 бала, что говорит о структурированности предлагаемой программы, ее системности, ясности в изложении материала.

ла и опоры на личностно-ориентированный и компетентностный подходы при ее разработке.

Принимать участие в программе было интересно 85% студентов, в силу особенностей проведения данной программы, и как комментировали сами студенты, «любопытно узнать что-то новое», «почему бы не поучаствовать, интересно», «У нас такие формы обучения бывают крайне редко, потому и заинтересовало», «С группой редко собираемся, а тут так здорово, как будто опять 1 курс». 15% студентов, которые первоначально не были заинтересованы в участии в программе, по итогам охарактеризовали программу как «интересную». Опыт участия в творческой деятельности по ответам участников сыграл роль сплочения группы, помог раскрепоститься во взаимодействии друг с другом, хотя участники были все знакомы в течение 5 лет, молодые люди в ходе занятий узнали много нового друг о друге, что их приятно радовало. Лично для себя 80% участников оценили опыт в творческой деятельности в 32 балла, они говорили о необходимости творческого опыта для их дальнейшей профессиональной деятельности, формировании творческой самореализации.

Лично для себя программу студенты отразили в таких высказываниях «Я после второго дня тренинга подумала и решила пойти на собеседование, на которое долгое время не могла решиться», «Я задумался о модели моего поведения с людьми, понял – надо менять стратегию», «Я понял, что думал шаблонами и стереотипами, а оказывается можно на любую ситуацию посмотреть иначе», «Я осознал, что для меня сейчас наиболее ценно и важно». Основным результатом тренинга для себя 70% студентов определили как необходимый полезный опыт для профессионального и личного становления. Другие 30% отметили неожиданные для себя творческие способы самовыражения, чего им не хватало во взаимодействии с окружающими, что мешало, какие возникали барьеры. На заключительный вопрос анкеты о пожеланиях 70% студентов, отметили, что хотели бы поучаствовать в такой программе снова и обязательно посоветуют ее своим друзьям и близким. Данная форма преподнесения материала является, по их мнению, наиболее эффективной и доступной в формировании знаний, умений и навыков.

В свою очередь, подчеркнем, что результаты анализа анкеты обратной связи характеризуют проведенную программу формирования творческой самореализации студентов как эффективную и выявляют положительную динамику в развитии выявленных компетенций, в первую очередь компетенцию в стремлении к самореализации.

Стоит отметить, что использование творческих заданий во всех содержательных компонентах программы способствует формированию положительного эмоционального фона у студентов, что нашло отражение в их творческой активности во время участия в тренинге.

Все сказанное позволяет рекомендовать данную программу для расширенного внедрения в практику учебно-воспитательной работы со студентами высших учебных заведений, в первую очередь академии физической культуры в рамках новых требований в формировании специалиста XXI века.

## Литература

1. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. С.121-135 .
2. Кузьмина С.В. Акмеологические основы управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие / С.В. Кузьмина.– Н.Новгород: ННГУ, 2007. С.10-13.
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №4. – С.11-17.

4. Рыжов В.В., Сорокоумова Г.В. Психология творческой личности: креативная личность и сферы её актуализации. – Н.Новгород: ВГИПУ, 2006. С. 134-138.
5. Томилин К.Г. Креативность и творческие приемы тренера высокой квалификации //Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 2. С. 35-44.
6. Уваров Е.А., Родионов А.В., Беленов Д.Л. Двигательная активность в игровой форме для психического здоровья //Спортивный психолог. – 2004.- № 3. С.33-36.
7. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С. 315-316.
8. Шмарева Е.А. Психологическое сопровождение творческого развития младших школьников средствами оздоровительного плавания : Дис. ... канд. психол. наук, 2011.
9. David M. Blanchette, Stephen P. Ramocki, John N. O'del, and Michael S. Casey Aerobic Exercise and Creative Potential: Immediate and Residual Effects Creativity Research Journal 2005, Vol. 17, No. 2 & 3, P. 257–264.
10. Evridiki Zachopoulou, Efthimios Trevlas, Elisavet Konstadinidou and Archimedes Project Research The design and implementation of a physical education program to promote children's creativity in the early years Group International Journal of Early Years Education Vol. 14. October 2006, №3, P. 279–294.

## **ШКАЛА ОЦЕНКИ И АНАЛИЗ ИСХОДНОГО УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Калинина Л.В., Прохорова И.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье уточнены группы профессионально-педагогических умений, лежащих в основе компетентности учителя физической культуры, представлена шкала балльной оценки данных умений, методические указания и результаты определения исходного уровня сформированности умений у студентов вуза физической культуры.

Ключевые слова: профессионально-педагогические умения, физическая культура, профессиональная подготовка, педагогическая практика, компетенции.

## **SCALE OF SCORING AND ANALYSIS OF INITIAL LEVEL OF FORMING PROFESSIONALS AND PEDAGOGICAL SKILLS OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION INSTITUTIONS**

**Kalinina L.V., Prokhorova I.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article defines more exactly the groups of professional and pedagogical skills based on competence of physical education teacher, represented by the scale of scoring data skills, methodical instructions and results of estimation of initial level of forming skills of students of physical education institutions.

Keywords: professionals and pedagogical skills, physical education, professional training, pedagogical practice, competence.

В системе профессиональной подготовки специалиста по ФК важную роль играет педагогическая практика, являясь показателем степени усвоения теоретических знаний и трансформации их в практическую деятельность, проявляясь в навыках и умениях [3].

При этом практическая подготовка будущего специалиста признается одним из слабых звеньев высшего физкультурного образования, на что в своих работах не раз обращали внимание [1, 3].

В реальном учебно-воспитательном процессе государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению «Физическая культура» предусмотрено лишь две практики: педагогическая практика в школе и профессионально-ориентированная практика по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности продолжительностью по 6 недель каждая. Этого явно недостаточно для полноценного процесса приобретения практических умений и навыков в педагогической деятельности студента, что требует поиска путей повышения их интенсивности и результативности.

**Методика исследования.** Изучение требований ФГОС ВПО к выпускникам вузов физической культуры, теоретический анализ и обобщение литературных источников, собственные педагогические наблюдения позволили нам уточнить комплекс педагогических умений, составляющих основу профессиональной компетентности учителя физической культуры в общеобразовательной школе и необходимых студенту для успешного прохождения педагогической практики.

При уточнении состава профессионально-педагогических умений и определения уровня сформированности умений решать задачи профессиональной деятельности в условиях педагогической практики мы опирались на конечную модель специалиста в области физической культуры и спорта, основанную на концепции Н.В. Кузьминой [2] и характерные особенности профессиональной деятельности учителя физической культуры. Так же, мы использовали алгоритм определения профессиональных компетенций, необходимых педагогу по физической культуре и спорту, предложенный Н.Ш. Фазлеевым [4].

Последовательность решения задач в ходе экспертного оценивания:

- Формирование банка умений, лежащих в основе формируемых общекультурных и профессиональных компетенций.
- Выбор показателя компетентности в качестве единицы измерения результатов образовательного процесса, характеризующего профессиональные качества специалиста;
- Представление полученного набора профессионально-педагогических умений в виде опросных листов для определения их значимости экспертами;
- Наполнение компонентов компетентности конкретными характеристиками, свидетельствующими о том или ином уровне профессионализма;
- Выстраивание уровней компетентности с целью поэтапного, профессионального роста студентов;
- Разработка содержания и методики экспертной оценки и самооценки профессиональной подготовленности на основе педагогических умений.

Опираясь на квалификационную характеристику выпускника системы высшего физкультурного образования, в группы профессионально-педагогических умений, лежащих в основе компетентности учителя физической культуры, были отнесены умения, представленные в таблице 1.

С точки зрения практики, по мнению специалистов, число требуемых компетенций от выпускника высшего учебного заведения не должно быть слишком большим. В то же время формулировки обобщенных компетенций должны быть конкретными, чтобы можно было объективно определить уровень их сформированности и соответствия выпускников этим требованиям. В свою очередь, для формирования обобщенных компетенций, необходимо, чтобы выпускник обладал более узкими компетенциями, включая соответствующие умения.

Таблица 1

**Группы профессионально-педагогических умений, лежащих в основе компетентности учителя физической культуры**

Организаторские	связанные с организацией передачи информации, контроля и оценки ее усвоения, а также других действий, связанных с созданием оптимальных условий для проведения уроков физической культуры
Гностические	(исследовательские, познавательные), связанные с осознанием, систематизацией, адаптацией, актуализацией информации, с умениями анализировать профессиональную ситуацию в процессе школьного физического воспитания
Проектировочные	связанные с планированием учебно-познавательного и воспитательного процесса учащихся общеобразовательных школ, рассчитанного на обеспечение прогрессивного роста их обучения, развития и воспитания
Конструктивные	направленные на решение конкретной задачи, подбор средств, композиционное построение проведения урока физической культуры в общеобразовательной школе
Коммуникативные	связанные с мотивацией потребности обучающихся на активное участие в уроке физической культуры, с установлением позитивных и конструктивных взаимоотношений между участниками образовательного процесса

Таким образом, на начальном этапе мы выделили 100 частных профессионально-педагогических умений, отражающих основные компетенции, необходимые учителю физической культуры и, предоставляющие возможность проявления компетентности. В результате проведенной экспертизы по частоте выбора наиболее значимых умений определили комплекс, состоящий из пяти групп педагогических умений, составляющих основу профессиональной компетентности учителя физической культуры, по 13 показателей в каждой группе.

Для определения эффективности организации интегрированной специальной подготовки студентов к прохождению педагогической практики в общеобразовательной школе и получения информации о степени и динамике сформированности профессионально-педагогических умений у студентов на различных этапах эксперимента, разработали собственную шкалу балльной оценки ППУ, протокол и методические указания к его заполнению.

Проявление каждого умения оценивалось по шкале от 0 до 5 баллов, отражающей определенный уровень сформированности умений студента-практиканта решать задачи профессиональной деятельности в период педагогической практики в школе:

0 – полное отсутствие того или иного умения и представления о нем;

1 – уровень, на котором практикант имеет представление о целях, задачах ФВ в школе, способах получения информации, демонстрирует умение узнавать по внешним признакам явления, проблемы, профессиональную ситуацию (ознакомительный);

2 – уровень, на котором практикант умеет самостоятельно воспроизводить в процессе изложения, обсуждения, типовых для школы ситуациях определенные знания,

способы деятельности, некоторый ранее накопленный опыт в период обучения в академии (репродуктивный);

3 – уровень, на котором практикант демонстрирует умение не только воспроизводить информацию, но и адаптировать ее к условиям профессиональной реальности и особенностям контингента занимающихся (адаптивный);

4 – уровень, на котором практикант проявляет инициативу и самостоятельность в принятии решений, профессионально грамотно оценивает ситуацию, отвечает за результаты деятельности (продуктивный);

5 – уровень, на котором практикант самостоятельно решает нестандартные задачи, демонстрирует творческую готовность к профессиональной деятельности и способность к самообразованию (продуктивно-творческий).

Оценка подготовленности студента осуществлялась по сумме баллов, набранной им в каждой группе умений, соответствующей определенному уровню их сформированности. Набранная сумма ниже 13 баллов говорит об отсутствии комплекса необходимых умений; от 13 до 25 баллов свидетельствует о недостаточном уровне сформированности умений, находящемся на ознакомительном уровне. Сумма от 26 до 38 баллов соответствует минимальному, репродуктивному уровню; от 39 до 51 балла – достаточному, адаптивному уровню; от 52 до 64 баллов – продуктивному, высокому, позволяющему самостоятельно решать практические задачи, связанные с будущей профессиональной деятельностью. Максимальная сумма в 65 баллов свидетельствует о продуктивно-творческом уровне сформированности той или иной группы педагогических умений и развитой профессиональной компетентности.

Принятые нами нормы для оценки достаточного уровня сформированности умений перед выходом студентов на педагогическую практику должны быть не ниже репродуктивного уровня, значит, суммарная оценка всех педагогических умений должна превышать 130 баллов, при оценке каждого из них в два балла.

По окончании педагогической практики студент должен уметь решать производственные задачи, как минимум, на адаптивном уровне (195 баллов) при оценке каждого умения в три балла. Выход на продуктивный уровень сформированности профессионально-педагогических умений, при котором студент способен проявлять инициативу, самостоятельность, элементы творчества, правильно оценивать результаты педагогического труда, вносить коррективы по ходу учебно-воспитательного процесса, адекватно оценивать свой уровень подготовленности, свидетельствует о высоком уровне профессиональной компетентности. Общая оценка педагогических умений этого уровня должна быть не менее 260 баллов, при оценке частных умений – в четыре балла.

Использование данной шкалы оценки необходимых умений преподавателями на различных этапах практической подготовки студентов рассчитано на установление обратной связи о качестве учебного процесса и внесении соответствующих коррективов в процесс подготовки будущих специалистов. Самооценка по этой шкале позволит студенту объективно судить о своих возможностях и недостатках и направит студента на путь самосовершенствования в нужном направлении.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализируя уровень сформированности профессионально-педагогических умений студентов в начале третьего курса, мы пришли к выводу, что полученные результаты неоднозначны. По результатам самооценки установлено, что из экспериментальной группы испытуемых ( $n = 92$ ), отсутствие необходимых умений (в зависимости от группы умений) отметили от одного в группе организаторских и конструктивных умений до 15-ти студентов в группе гностических умений (от 1,1% до 16,3%). Имели недостаточный уровень сформированности организаторских и проектировочных умений по 27 студентов (по 29,35%); конструктивных и коммуникативных умений по 22 студента (по 23,9%) и



гностических – 21 студент (22,85%). Минимально допустимый репродуктивный уровень владения педагогическими умениями для самостоятельной деятельности имели в группе организаторских умений – 30 студентов (32,6%), гностических – 28 (30,4%), конструктивных – 25 (27,2%), проектировочных – 22 (23,9%) и коммуникативных – 8 (8,7%). Достаточным и высоким уровнем сформированности умений решать задачи педагогической практики владели соответственно 44 (47,8) и 15 (16,3%) студентов в группе коммуникативных умений; 36 (39,1%) и 8 (8,7%) студентов в группе конструктивных; 33 (35,9%) и 6 (6,5%) – проектировочных; 27 (29,35%) и 7 (7,6%) – организаторских, и 24 (26,1%) и 4 (4,35%) - гностических.

**Заключение.** Сформированный уровень умений студентов на первых двух курсах обучения в вузе является базовым, расценивается как начальный этап становления профессиональной компетентности специалиста, затем следует накопление собственного практического опыта в условиях педагогической практики, необходимого для эффективного решения профессиональных задач в будущем и дальнейшего формирования компетентности специалиста.

Получение практического опыта возможно при наличии состояния готовности к получению данного опыта. Поэтому между активной педагогической практикой и периодом базовой подготовки, мы полагаем, необходима специальная подготовка студентов к прохождению педагогической практики в общеобразовательной школе, направленная на коррекцию имеющихся у студентов специальных знаний и профессионально-педагогических умений и оптимизацию последующего этапа их совершенствования.

### Литература

1. Багина В.А. Профессиональная готовность студентов к педагогической практике / В.А. Багина // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 9. – С. 48 – 51.
2. Квалификационная характеристика выпускника системы высшего профессионального образования / В.И. Маслов [и др.] // Вестник учебных заведений физической культуры. – 2004. – № 1 (2). – С. 2-14.
3. Куликова Л.М. Модернизация содержания и организации педагогической практики в физкультурном вузе / Л.М. Куликова. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 268с.
4. Фазлеев Н.Ш. Проектирование и реализация компетентно ориентированного подхода в профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту / Н.Ш. Фазлеев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – С. 40 – 44.

## К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Свинцова Н.Г.

### Волгоградская государственная академия физической культуры

В данной статье поднимется проблема современной подготовки абитуриентов и будущих студентов к обучению в высшей школе. Отмечены трудности, с которыми приходится сталкиваться преподавателям вуза. Намечен один из предполагаемых путей развития потенциала студента. Впервые поднят вопрос о формировании универсальных учебных действий в физкультурном вузе.

Ключевые слова: универсальные учебные действия, компетентность, бакалавр, саморазвитие.

## TO THE QUESTION OF FORMING UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIVITIES OF PHYSICAL EDUCATION BACHELORS

**Svintsova N.G.**

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

The paper explains the problem of modern students training and prospective students to study at high school. The difficulties were faced out by the teachers of high school. One of the alleged ways to develop the potential of the student is pointed out. The question of forming universal educational activities in physical education institution was raised.

**Keywords:** universal learning activities, competence, bachelor, self-development.

В настоящее время необходимость принятия компетентного подхода является одной из стратегий профессионального образования. Современное общество уже не устраивают специалисты «многознающие», но не умеющие решать поставленные перед ними задачи. Нужны специалисты, умеющие самостоятельно думать, принимать решения, ориентироваться в потоке информации, имеющие свою точку зрения и умеющие её отстаивать. Специалист должен уметь выстраивать взаимоотношения с людьми, соблюдать этические нормы, адекватно оценивать собственные поступки.

Компетентность не может быть результатом обучения, а является следствием саморазвития, личностного роста. Умение и желание учиться, самостоятельно «добывать» нужные знания, «влюблённость» в свою будущую профессию - вот что может быть фундаментом, на котором прорастут зёрна компетенции.

В настоящее время в процессе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта обострился ряд проблем. В частности возросли требования к умению решать проблемы при выполнении социальных ролей, ориентироваться на рынке труда, самоорганизовывать себя, рефлексировать собственные жизненные проблемы, самостоятельно успешно усваивать новые знания, умения и компетентности.

Глубинные проблемы нашего общества лежат не в экономической, а в духовной сфере развития, которая напрямую связана с уровнем образованности и нравственности людей. Меняются подходы, содержание образования, но внутренние противоречия остаются неизменными. В связи с этим одной из серьёзных проблем современности встает подготовка компетентных, высоконравственных бакалавров физической культуры. Однако последние годы работникам высшей школы все чаще приходится сталкиваться с неготовностью студентов к обучению в вузе. Многие молодые люди не умеют даже осмысленно и продуктивно читать, плохо владеют грамотой и математическими навыками, необходимыми в повседневной жизни. Современное поколение абитуриентов и студентов, будучи взрослыми людьми, не умеют связно выражать мысли, ставить перед собой задачи и продуктивно их решать. Им трудно удерживать цели своих действий достаточно долго, чтобы они были достигнуты. Они не умеют культурно общаться с товарищами и преподавателями, в том числе и по поводу предметного, профессионального содержания. Все чаще наблюдается не только недостаточность конкретных знаний и умений, но и неумение самостоятельно работать с книгой, компьютером и другими источниками информации. Студенты затрудняются усваивать материал в лекционной форме, активно участвовать в работе семинаров. Многие не понимают смысл и содержание дискуссий, критически подходить к изучаемому материалу, а, следовательно, вырабатывать свою точку зрения. Большая неудовлетворенность педагогов ВУЗа вызвана сложившимся положением и невозможностью скорректировать его в условиях высшего учебного заведения.

Наряду с этим в настоящее время масса обязательной для усвоения информации возрастает с большой скоростью. Установлено, что информация быстро устаревает и нуждается в обновлении. Отсюда становится ясно, что обучение, которое ориентировано главным образом на запоминание и сохранение материала в памяти, уже только отчасти сможет удовлетворять современным требованиям. На первый план выступает проблема формирования таких качеств мышления, которые позволили бы самостоятельно усваивать постоянно возобновляющуюся информацию, развитие таких способностей, которые, сохранившись и после завершения образования, обеспечивали бы человеку возможность не отставать от ускоряющегося времени.

Одной из причин сложившегося положения в образовании, возможно, играет повышенное внимание к тестированию и придание ему большого значения. От учителей школ и преподавателей вузов требуют конечный результат работы, выраженный результатами ЕГЭ и интернет-экзаменами, а не умением абстрактно мыслить, рассуждать.. В вузах нередко требуют лишь простого запоминания и воспроизведения фундаментальных знаний. Зачастую эти знания не являются профессионально сориентированными, направленными на вооружение педагога обобщенными, инвариантными способами, позволяющими решать множество отдельных частных задач, в том числе диагностировать, проектировать и прогнозировать самостоятельную творческую деятельность. Получается, что будущий бакалавр в вузе, на первый взгляд, изучает все необходимое, а в реальной действительности зачастую оказывается безграмотным, беспомощным, некомпетентным.

Это происходит потому, что в существующей системе педагогического образования фундаментальные знания не выполняют ведущей роли, не вступают в диалектическую связь с профилирующими дисциплинами.

В новых образовательных стандартах приоритетным направлением становится реализация развивающего потенциала и компетентности личности. Решение этих задач требует пересмотра содержания и технологии обучения, основанной на знаниях и инновационных подходах. Одной из задач современной системы образования является формирование универсальных учебных действий.

Концепция развития универсальных учебных действий разработана на основе системно-деятельностного подхода (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, А.Г.Асмолови др.). В широком смысле «универсальные учебные действия» означают умение учиться. В более узком – это совокупность способов действия учащихся, обеспечивающих самостоятельное усвоение новых знаний, формирование умений и организацию этого процесса.

Выделяют основные виды универсальных учебных действий: личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные. Личностные действия позволяют ориентироваться в социальных ролях, межличностных отношениях, профессиональном самоопределении. Регулятивные действия обеспечивают организацию учебного процесса. К ним относятся целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция оценка учебной деятельности. Познавательные действия позволяют решать общеучебные, логические проблемы. Коммуникативные действия обеспечивают умения слушать и слышать своего партнера по общению, вступать в диалог, строить продуктивное сотрудничество, уметь разрешать конфликтные ситуации

Универсальный характер учебных действий проявляется в том, что они носят надпредметный, метапредметный характер, обеспечивая целостность общекультурного, личностного и познавательного саморазвития. Выполняя функции самостоятельного осуществления деятельности учения и гармоничного развития личности, они позволяют решать целый ряд задач, одной из которых является формирование компетентного бакалавра

Эта концепция призвана конкретизировать требования к результатам образования и дополнить традиционное содержание учебных программ. Она разработана и внедряется в начальное и среднее звено образования.

В высшей школе эта концепция не нашла должного применения, хотя учебные программы дисциплин имеют большое количество часов отведенных на самостоятельную подготовку студентов.

Реализация концепции универсальных учебных действий в высшей школе будет более успешно способствовать подготовке компетентных бакалавров физической культуры, устанавливая связи между знанием и реальной ситуацией. Эти действия способствуют саморазвитию и самосовершенствованию, успешному овладению профессиональной деятельностью и активному присвоению социального опыта.

Можно предположить, что формирование универсальных учебных действий будет способствовать повышению мотивации обучения, познанию и творчеству в течение всей жизни, развивать способность к обновлению компетенций.

### **Литература**

1. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека/ А.Г.Асмолов - М.,2007.
2. Леонтьев А.Н.Деятельность. Сознание. Личность./А.Н.Леонтьев- М.,1974.
3. Маркова А.К.Формирование мотивации учения/ А.К.Маркова, Т.А.Матис, А.Б.Орлов. - М.,1990.
4. Зинченко В.П. Психологические основы педагогики/ Зинченко В.П. –М,2002.
5. Колесникова, И.А. Титова Е.В. Педагогическая праксиология/ И.А.Колесникова Е.В.Титова- М, 2005.

## **ПРОБЛЕМА ЭКСПЛИКАЦИИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЗНАЧИМОСТИ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ НАУЧНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 13.00.04**

**Москвичев Ю.Н.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Научное познание закономерностей физкультурно-спортивной деятельности для повышения своей эффективности нуждается в ясном понимании того, что отличает новизну результатов научного познания сущности спорта и физической культуры, как социально-культурных явлений, от их теоретической значимости. Поиск ответа на вопрос: как прояснить (эксплицировать) смыслы понятий «научная новизна» и «теоретическая значимость»? – основная идея представленной работы.

Ключевые слова: научное познание физической культуры и спорта, методология научного познания, результат научно-исследовательской деятельности, теоретическая значимость и научная новизна результатов научного познания

**THE PROBLEM OF THEORETICAL IMPORTANCE EXPLICATION  
OF RESEARCH RESULTS ON A SUBJECT OF  
SCIENTIFIC SPECIALTY 13.00.04**

**Moskvichev Y.N.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

Scientific knowledge of the laws of physical education and sports activities to improve their efficiency requires a clear understanding of what distinguishes the novelty of the results of the scientific knowledge of the essence of sport and physical education as a social and cultural phenomena, from their theoretical significance. Finding an answer to the question as to clarify (explicate) meaning of "scientific innovation" and "theoretical value"? is the basic idea of the presented work.

Keywords: scientific knowledge of physical culture and sports, the methodology of scientific knowledge, the result of research, theoretical significance and scientific novelty of research results.

Общеизвестно, что методология научно-исследовательской деятельности есть, прежде всего, теория и основанная на ней интеллектуальная деятельность, связанная с критическим анализом и оценкой методов и процедур научного познания учеными реальной действительности, выявлением смысла и значений используемых понятий, обнаружением объективного содержания научных знаний и их общих функций.

Появление этой статьи вызвано достаточно часто встречающимися фактами методологически некорректного определения авторами диссертаций теоретической значимости положений и выводов своих работ. Помимо того, достаточно часто в диссертационных советах заключения по диссертациям содержат некорректные с методологической точки зрения формулировки. Наличие этих фактов послужило мотивом к осмыслению вопроса о том, что следует понимать под теоретической значимостью научных результатов, в каком смысле следует трактовать значение вновь полученных научных результатов для системы теоретического знания.

В деятельности авторов диссертаций, ученых, оценивающих диссертацию, руководителей диссертационных советов и научных руководителей аспирантов и соискателей достаточно часто встречаются факты, когда они теоретическую значимость полученных положений и выводов диссертаций смешивают, а порой и отождествляют (т.е. используют термины, их обозначающие, как синонимы) с научной новизной результатов исследования.

Аналогичная ситуация складывается тогда, когда составители текста заключения диссертационного совета по диссертации (обычно это члены экспертной комиссии диссертационного совета) фиксируют в формулировке теоретической значимости те признаки, которые характерны для научной новизны полученных результатов. Или, наоборот, вместо указания признаков, характеризующих научную новизну результатов научного исследования, фиксируют характеристики теоретической значимости полученных в ходе исследования положений и выводов. Возможностей для такой путаницы не избежала и принятая летом 2012 года президиумом ВАК новая форма заключения по диссертациям. Кстати говоря, видимо не случайно уже в конце сентября 2012 года эту форму заключения диссертационного совета сняли с сайта ВАК Минобрнауки России. Сейчас готовится новый вариант этой формы, но проблема остается, факты некорректных формулировок научной новизны и теоретической значимости результатов исследований продолжают иметь место. Ученые, занятые формулированием указанных характеристик

научной продукции, не имеют единого понимания того, как это нужно делать. Поэтому начинают «экспериментировать» словами и выражениями мысли, тем самым, приумножают число некорректных формулировок и обостряют проблему.

Зачастую формулировки превращаются в игру словами, а не в точное выражение различных смыслов, характерных для теоретической значимости и научной новизны полученных результатов, что еще более усугубляет дело. Далеко не все ученые, исследующие закономерности физкультурно-спортивной деятельности, обладают достаточной философско-методологической компетентностью в вопросах, касающихся тонкостей смысловой нагруженности того или иного языкового выражения, содержания конкретных научных понятий. Поэтому они вынуждены путем проб и ошибок стихийно выбирать, как им кажется, наиболее удачную формулировку.

Поэтому сущность проблемы состоит в том, что среди ученых имеются разночтения и затруднения в осмыслении объективно существующих различий в смысловом содержании научной новизны и теоретической значимости результатов научного познания вообще и научных исследований явлений из области физической культуры и спорта, в частности. Эти затруднения порождают у представителей научного сообщества неоднозначное понимание самой проблемы и различные, а порой и взаимоисключающие, подходы и варианты её решения. Эти обстоятельства делают необходимым дополнительное научно-методологическое исследование смыслового содержания таких характеристик результатов научных исследований в области физической культуры и спорта, как их научная новизна и теоретическая значимость.

Следует, в первую очередь, признать, что рассматриваемая проблема имеет философский и методологический характер. Поэтому пути решения этой проблемы нужно искать в философско-методологических исследованиях специфических особенностей педагогической деятельности вообще и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта в частности.

Определенные варианты разрешения этой проблемы можно найти в исследованиях Борытко Н.М., Коршуновой Н.Л., Кохановского В.П., Краевского В.В., Найна А.Я., Скаткина М.Н., Лернера И.Я., Огурцова А.П., Полонского В.М. и других философов и методологов научного познания педагогических явлений и процессов. Они дают достаточно четкие критерии разграничения новизны и теоретической значимости результатов научных исследований в области педагогической науки, используя этот критерий, можно найти достаточно прозрачный способ разрешения указанной выше проблемы.

Исходный пункт состоит в признании того, что «научная новизна» и «теоретическая значимость» полученных в результате исследований научных знаний – это две разные, т.е. не совпадающие друг с другом, характеристики научного знания, зафиксированного в результатах научного исследования педагогического процесса.

В научной новизне обычно фиксируется то, что впервые открыто, обнаружено, разработано, сконструировано, испытано, обосновано и т.п. учеными, исследующими педагогический процесс. Тогда как в теоретической значимости фиксируется возможности нового знания, содержащегося в положениях и выводах диссертации, в направлении обеспечения, содействия процессу развития или совершенствования теории, соответствующей конкретному предмету и объекту научного педагогического исследования.

Если новое знание, полученное в результате научного исследования и зафиксированное в отдельных положениях и выводах диссертации, имеет ценность, другими словами, значимость для развития, совершенствования педагогической теории, то это означает не что иное, как их способность позитивно влиять на процесс усовершенствования тех функций, которые обычно выполняет любое научно-теоретическое знание.

Однако, что это за функции? Ответ на этот вопрос известен любому, кто хотя бы немного знаком с методологией научного познания. Речь идет о функциях любой сло-

жившейся системы научно-теоретического знания описывать, объяснять, понимать и прогнозировать содержание, структуру, функции и характер изменения объекта научного познания.

Отсюда следует, что правильно сформулировать теоретическую значимость тех или иных положений и выводов диссертационной работы, это значит указать на то, что они (эти выводы и положения диссертации) добавляют, совершенствуют в названных выше функциях системы научно-теоретического знания. Если они ничего в этом плане не приносят в существующую конкретную теорию, то их теоретическая значимость равна нулю, т.е. она отсутствует в положениях диссертационной работы.

Если же теоретические положения диссертации совершенствуют названные функции, хотя бы одну из них, то их значимость для соответствующей теории будет иметь место. Тогда теоретическая значимость (ценность) этих положений будет проявляться в том, что благодаря полученным научным результатам, выраженных в теоретических положениях и выводах диссертации, у существующей теории появляется возможность более подробно описать содержание объекта научного исследования. Более того, возможность более точно объяснить те или иные явления и факты, обнаруженные в объекте исследования, путем указания на их причины и условия существования, механизмы воздействия на них открытых исследователем причин и факторов. Далее, возможность понять смыслы действий и слов, применяемых людьми в изучаемом объекте научного исследования, т.е. уточнить смысловое значение используемых терминов, понятий и конкретных действий людей – участников исследуемого процесса. Наконец, дополненная этими выводами и положениями теория сможет более конкретно и точно прогнозировать будущее состояние объекта исследования.

Именно поэтому правильно сформулировать теоретическую значимость можно только тогда, когда в формулировке фиксируется то, чему положения и выводы диссертации содействуют в плане совершенствования функций научно-теоретического знания. Во-первых, более детальному описанию объекта исследования. Во-вторых, более точному объяснению обнаруженных в объекте познания явлений и процессов, т.е. показу причин и условий их существования и изменения. В-третьих, более ясному пониманию смысла и значения человеческих действий и поступков, которые имеют место в объекте научно-педагогического исследования, а также конкретизации содержания используемых в исследовании понятий. В-четвертых, успешному прогнозированию будущего состояния и направленности изменения объекта исследования.

Теоретическую значимость положения и выводы диссертаций по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, будут иметь место только в том случае, когда они позитивно влияют на совершенствование имеющейся системы теоретического знания о физической культуре и спорте как социально-культурных феноменах. То есть если они дают более полное описание процессов физического воспитания, спортивной тренировки, занятий оздоровительной, адаптивной и другими видами физической культуры. Лучше объясняют причинно-следственные, функциональные и другие связи и отношения в области физкультурно-спортивной деятельности. Способствуют более глубокому пониманию значений конкретных действий людей в этой области, т.е. проясняют смыслы тех или иных поступков участников процесса физического воспитания, спортивной тренировки, занятий физической культурой. Содействуют более успешному прогнозированию (предвидению) направлений изменения физической культуры и спорта, их будущего состояния.

Таким образом, четыре понятия и соответствующие им термины (в русском языке – это «описание», «объяснение», «понимание» и «прогнозирование») составляют концептуально-терминологический каркас методологически грамотной формулировки тео-

ретической значимости результатов научного исследования. Если мы попытаемся дать изложение теоретической значимости без этих терминов, вне этих понятий, то мы неизбежно подменим смысл теоретического значения иными, не относящимися к теоретической значимости смыслами и значениями. Именно в этом случае и возникают всевозможные варианты смысловой путаницы и смешения в формулировке признаков теоретической значимости с признаками научной новизны.

Конечно, было бы наивно думать, что достаточно упомянутые слова внести в текст формулировки, как все станет в формулировке верным и правильным. Это далеко не так, и практика защит и предзащит диссертационных работ разного уровня об этом свидетельствует. Здесь важно соблюдать не только грамматические, синтаксические и другие нормы языка науки, но и не забывать, что за любым текстом, правильно оформленным с лингвистической и семантической точки зрения, могут скрываться различные контексты, смысловые оттенки, понять которые не всегда удается даже опытным ученым.

Вот почему соискатели, их научные руководители и консультанты при формулировке теоретической значимости результатов научных исследований должны быть очень внимательными как к текстуальным, так и контекстуальным аспектам своих вариантов формулировок, стремиться к тому, чтобы эти формулировки были релевантными предмету и объекту исследования, а также понятны любому грамотному человеку.

### Литература

1. Коршунова Н.Л. Зачем нужна однозначность научных понятий? // Педагогика. 1992. №№ 3-4.
2. Краевский В. В. Методология педагогики: Пособие для педагогов-исследователей. - Чебоксары: Изд-во Чувашского университета, 2001.
3. Лернер И.Я. Процесс обучения и его закономерности. – М., 1980.
4. Москвичев Ю.Н. К проблеме определения теоретической значимости результатов научных исследований сферы физической культуры и спорта // Научные и методические проблемы физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры. Выпуск 13. – Волгоград, 2007. – С. 75-79.
5. Найн А.Я. О методологическом аппарате диссертационных исследований // Педагогика. - 1995. - № 5.
6. Огурцов А.П. Дисциплинарная структура науки. М., 1988.
7. Огурцов А.П. Развитие методологического сознания ученых XIX века: и проблемы методологии науки // Методология науки: проблемы и история. - М., 2003.
8. Полонский В.М. Методы определения новизны результатов педагогических исследований // Сов. педагогика. 1981. № 1.
9. Полонский В.М. Критерии актуальности педагогических исследований // Сов. педагогика. 1982. № 5.
10. Полонский В.М. Оценка качества научно-педагогических исследований. М., 1987.
11. Скаткин М.Н. Методология и методика педагогических исследований (В помощь начинающему исследователю). - М., 1986.
12. Борытко Н.М., Моложавенко А.В., Соловцова И.А. Методология и методы психолого-педагогических исследований. - М., 2008.



## ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА

### ПРАВИЛА ПУБЛИКАЦИИ

#### в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»

Журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка» публикует теоретические и экспериментальные работы, содержащие информацию о методических разработках и путях их использования, обзоры научных исследований, рецензии на монографии и другие публикации, в соответствии со следующей рубрикацией:

- Теория физического воспитания и спортивной тренировки,
- Методика и педагогические технологии физического воспитания и спортивной тренировки.
- Вопросы адаптивной физической культуры
- Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки,
- Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки,
- Менеджмент в сфере физической культуры и спортивной тренировки.
- Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта,

- Краткие сообщения.

Статья должна содержать:

- Название статьи;
- И.О. Фамилии авторов;
- Полное название организации
- Аннотация к статье - не более 10 строк;
- Ключевые слова;
- Название статьи на английском языке;
- И.О. Фамилии авторов на английском языке;
- Полное название организации на английском языке;
- Аннотация на английском языке 10 строк;
- Ключевые слова на английском языке;
- Для исследовательских работ рекомендуются следующие разделы статьи: введение, методика исследования, результаты и их обсуждение, заключение (выводы), список литературы, использованной в статье.

- Объем рукописи, включая список цитируемой литературы (не более 10 наименований), не должен превышать 10 страниц для теоретических работ и 8 страниц для исследовательских работ. Краткие сообщения и методические работы – 4-5 страниц. К статье прилагаются сведения об авторе (почтовый адрес, E-mail, Ф.И.О., специальность, ученое звание или ученая степень, место работы, должность).

- Каждый рисунок (не более 3) должен иметь объяснения значений всех компонентов рисунка, свой порядковый номер, название, расположенные под рисунком. В тексте на него дается ссылка. Сокращения слов в рисунках не допускаются.

- Каждую таблицу (не более 3) следует снабдить порядковым номером и заголовком, расположенным над таблицей. Все графы в таблице должны иметь заголовки с прописной буквы, сокращения слов в таблице не допускаются. **Таблицы ориентируются по вертикали.**

- Цитируемая в статье литература (автор, название, место издания, год издания,

страницы) приводится в виде списка в конце статьи по алфавиту. В тексте статьи ссылка на источник делается путем указания в квадратных скобках порядкового номера цитируемой статьи [ 1 ].

- Рукописи, не принятые в печать не возвращаются.
- Статья предоставляется в виде файла формата MS Word (\*.doc) и одного экземпляра распечатки. Рукописный вариант должен быть подписан всеми авторами.
- Рукопись печатается через 1.5 интервала на листах формата А4 с полями 20 мм. Все страницы рукописи, включая таблицы и иллюстрации, должны быть пронумерованы. При наборе текста используются шрифты Times New Roman – 12 pt и Symbol. Формульные выражения выполняются только в «Редакторе формул».
- Рисунки выполняются в графических редакторах и представляются в виде черно-белых графических файлов формата \*.jpg с разрешением 300x300 dpi.
- Все иллюстрации сопровождаются подрисуночными подписями, включающими в себя номер, название иллюстрации и при необходимости - условные обозначения.

Научное издание

**Научно-методический журнал**  
**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**  
**И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**

**№ 2 (4) – 2012 год**

Ответственный редактор  
Москвичев Ю.Н.

Редакторы:  
Бганцева И.В., Бабашев А.Э.

Подписано в печать 24.11.2011 г.  
Формат 210x294 Объем 11,6 п. л.  
Тираж 1000 экз. Заказ № 2314

---

Издательство ФГБОУ ВПО  
«Волгоградская государственная академия физической культуры»  
400005, Волгоград, пр. Ленина, 78