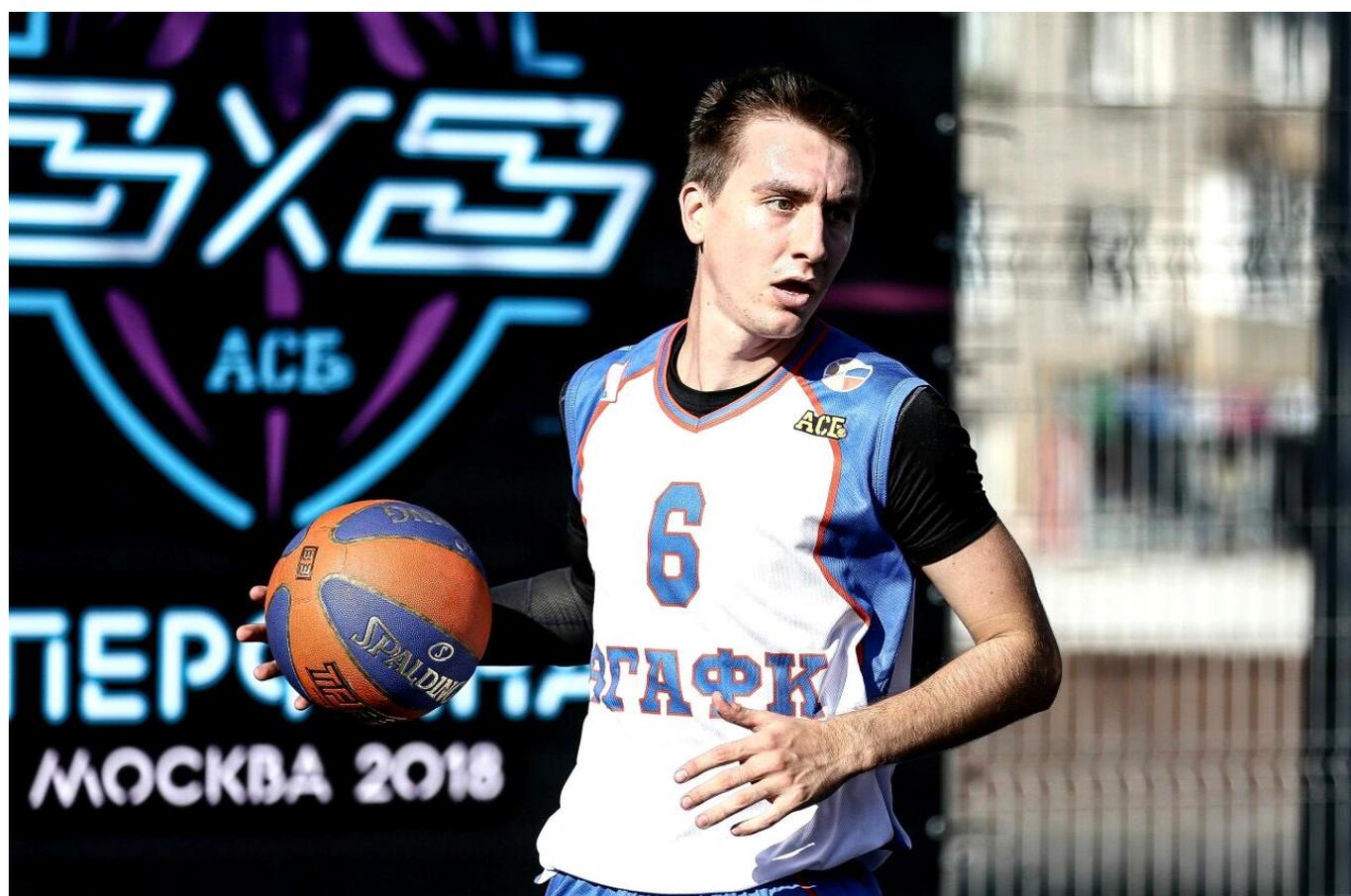


ISSN 2311-8776

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА



№ 3 (25) – 2018

ВОЛГОГРАД

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

3 (25) – 2018
СОДЕРЖАНИЕ

Научно-методический журнал

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

ISSN 2311-8776

Подписной индекс
в объединенном каталоге
«Пресса России» – 41410

Учредитель:
ФГБОУ ВО «Волгоградская
государственная академия
физической культуры»

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

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

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

Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

Горячева Н.Л., Андреевко Т.А. Методика комплексного использования технических средств на этапе начальной специализированной подготовки акробатов	7
Котченко Ю.В. Влияние плотности лазания на результат прохождения мужской скалолазной трассы.....	15
Мусина С.В. О некоторых особенностях физической подготовки студентов с избыточным весом	23
Николенко О.В., Малюкова М.Г. К вопросу о роли гибкости как фактора эффективности тренировки в женской вольной борьбе.....	28
Пармузина Ю.В., Стешенко В.В., Каюмова А.В. Методика проведения занятий «Функциональный тренинг» с женщинами 25-30 лет.....	33
Прописнова Е.П., Дегтярева Д.И., Терехова М.А. Современные тенденции комплектования и подготовки команд в эстетической гимнастике.....	38
Турчина Е.В., Прописнова Е.П., Данилова Т.В. Оптимизация функционального состояния легкоатлетов 7-10 лет посредством прикладной аэробики.....	43
Сейсенбеков Е.К., Мухитдинов Е.М., Сакаева Л.Б., Тастанов А.Ж. Методы организации уроков физической культуры в малокомплектных школах.....	50
Федякин А.А., Кортава Ж.Г., Михайлова С.Л. Динамика функциональной подготовленности школьников в условиях проведения занятий по физической культуре в залах с малой площадью.....	60
Черкасов В.В., Ухалова И.Г. Формирование регулятивных универсальных учебных действий младших школьников на уроках физической культуры.....	68
Шевчук Н.А., Дегтярева Д.И., Матасова Л.И. Комплексная методика развития силовых способностей у женщин 25-30 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой.....	76

Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

Букатин А.В., Шептикин С.А. Профилактика заболеваемости и травматизма у студентов медицинского колледжа.....	81
--	----

Вопросы адаптивной физической культуры

Максимова С.Ю., Федотова И.В., Таможникова И.С. Современное состояние и проблемы адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна.....	84
--	----

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

д.п.н., профессор
 СЕРИКОВ В.В. (Волгоград)
 к.п.н., доцент
 СЕРГЕЕВ В.Н. (Волгоград)
 д.п.н., профессор
 СИВОХИН И.П. (Казахстан)
 д.б.н., профессор
 СОЛОПОВ И.Н. (Волгоград)
 д.п.н., профессор
 СУЧИЛИН А.А. (Волгоград)
 д.п.н., профессор
 ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)

Ответственный редактор:

к.п.н., доцент
 ПРОПИСНОВА Е.П.
 Тел. (8442) 23-91-57; 23-22-35

Помощник ответственного редактора:

ГОРБАЧЕВА В.В.

Редакторы:

КИРИЛЛОВА Е.Б.,
 ВАСИЛЬЕВА Г.В.

Технический редактор:

ОСИПОВА Я.В.

Адрес редакции:

400005 г. Волгоград, пр. Ленина, 78
 Тел. (8442) 23-91-57; 23-22-35

Менеджмент в сфере физической культуры и спорта

Беликова Е.В. Крупные спортивные мероприятия как драйвер развития инфраструктуры территорий.....	94
Скворцова А.В. Сфера стратегического управления предпринимательской деятельности в туристских услугах.....	103
Фомина Ж.В., Горбачева В.В., Кравченко О.А. Формирование системы международного сотрудничества ФГБОУ ВО «ВГАФК».....	111

Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

Герашенко Н.В., Герашенко И.Г. Критический метод в педагогике спорта.....	119
Илясова А.Ю., Хованская Т.В. Методические аспекты оценки качества обучения бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» с использованием дистанционных образовательных технологий	127
Рязанцев А.А. Значение физической культуры в адаптации иностранных студентов к обучению в вузе.....	135

От редакции журнала

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»	143
--	-----

**PHYSICAL
EDUCATION
AND SPORTS
TRAINING**

3 (25) – 2018
CONTENTS

**Scientific and
methodological journal**

Registration
certificate

ИИ № ФС77-56688

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

ISSN 2311-8776

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

Founder:

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

Editor-in-chief:

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

Deputy editors:

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

Editorial board:

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

**Theory of physical education
and sports training**

- Goriacheva N.L., Andreenko T.A. Method of complex use of technical means on the stage of initial specialized training acrobats..... 7
- Kotchenko U.V. The influence of climbing density on the result of successful climbing men's climbing route..... 15
- Musina S.V. On some peculiarities of physical training of overweight students..... 23
- Nikolenko O.V., Malyukova M.G. On the role of flexibility as an effective factor of women's free-style wrestling training..... 28
- Parmuzina, Y.V., Steshenko V.V., Kayumova A.V. The technique of "Functional training" classes with women aged 25-30..... 33
- Propisnova E.P., Degtyareva D.I., Terekhova M.A. Modern trends of recruitment and training teams in aesthetic gymnastics..... 38
- Turchina E.V., Propisnova E.P., Danilova T.V. Optimization of the functional state of athletes aged 7-10 by applied aerobics..... 43
- Seisenbekov Y.K., Mukhitdinov E.M., Sakaeva L.B., Tastanov A.Z. Teaching methods of physical education classes at underfilled schools..... 50
- Fedyakin A.A., Kortava Zh.G., Mikhaylova S.L. Functional training dynamics of schoolchildrenduring physical educationclassesin small area gyms..... 60
- Cherkasov V.V., Ukhlova I.G. Forming of the regulatory universal educational actions of junior schoolchildren at physical education classes..... 68
- Shevchuk N.A., Degtyareva D.I., Matasova L.I. Integrated development method of strength abilities in women of 25-30 working in health aerobics..... 76

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

- Bukatin A.V., Sheptikin S.A., Prevention of morbidity and traumatism of medical college students..... 81

Matters of adapted physical education

- Maksimova S.Yu., Fedotova I.V., Tamozhnikova I.S. The current state and problems of adaptive physical education of down syndrome children..... 87

Ph.D, professor
 MAKSIMENKO G.N. (Ukraine)
 Ph.D, associate professor
 MAXIMOVA S.Y. (Volgograd)
 Ph.D, professor
 SERIKOV V.V. (Volgograd)
 Candidate of pedagogic sciences,
 associate professor
 SERGEYEV V.N. (Volgograd)
 Ph.D, professor
 SIVOKHIN I.P. (Kazakhstan)
 Doctor of biological science, professor
 SOLOPOV I.N. (Volgograd)
 Ph.D, professor
 SUCHILIN A.A. (Volgograd)
 Ph.D, professor
 FOMICHENKO T.G. (Moscow)
Publishing editor:
 Candidate of pedagogic sciences,
 associate professor
 PROPISNOVA E.P.
 Phone: (8442) 23-91-57; 23-22-35
Assistant editor:
 GORBACHEVA V.V.
Copy editors:
 KIRILLOVA E.B.,
 VASILYEVA G.V.
Technical editor:
 OSIPOVA Y.V.
Mailing address:
 78 Prospect V.I. Lenina, Volgograd,
 400005, Russia
 Phone: (8442) 23-91-57; 23-22-35

Physical education and sport management

Belikova E.V. Major sports events as the factor of infrastructure development	94
Skvortsova A.V. Strategic management area of entrepreneurship activity in tourist industry.....	103
Fomina Zh.V., Gorbacheva V.V., Kravchenko O.A. Forming the system of international cooperation of FSBEI HE “VSPEA”.....	111

Matters of professional education in physical education and sports

Gerashchenko N.V., Gerashchenko I.G. Critical method in pedagogy of sports.....	119
Ilyasova, A.Yu., Khovanskaya T.V. Methodical aspects of quality estimationsof 49.03.01 «Physical education» bachelors with the e-learning technologies using.....	127
Ryazantsev A.A. The importance of physical education offoreign students touniversity adaptation.....	135

Editorial note

Instructions for journal articles submission	143
---	-----

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ

Горячева Н.Л., кандидат педагогических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Андреев Т.А., кандидат педагогических наук, доцент

Волгоградский государственный социально-педагогический университет, г. Волгоград

В статье описана методика применения технических средств в учебно-тренировочном процессе акробатов на этапе начальной специализированной подготовки. Эффективность представленной методики подтверждается в ходе педагогического эксперимента.

Ключевые слова: спортивная акробатика, технические средства, специализированная подготовка, акробаты.

METHOD OF COMPLEX USE OF TECHNICAL MEANS ON THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZED TRAINING ACROBATS

Goriacheva N.L., Ph.D. in Pedagogic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Andreenko T.A., Ph.D. in Pedagogic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd

The article describes the method of application of technical means in the training process of acrobats at the stage of initial specialized training. The effectiveness of the presented method is confirmed during the pedagogical experiment.

Keywords: sports acrobatics, technical means, specialized training, acrobats.

Введение. Одной из основных проблем процесса обучения и совершенствования техники акробатических упражнений является необходимость освоения рационального варианта техники. Для решения данной задачи необходимо внедрять инновационные средства обучения, которые позволяют в короткие сроки и на высоком качественном уровне с минимальной затратой энергии осваивать учебный материал.

В работах ряда авторов [1,2,3] по спортивной акробатике упоминается об использовании снарядов-тренажеров и разнообразных приспособлений в учебно-тренировочном процессе. Их применение способствует формированию навыка балансирования у верхнего и нижнего партнеров, а также бросков и ловли.

Технические средства, включающие в себя нестандартные снаряды, устройства, аппараты и тренажеры, наряду со стандартным оборудованием, способствуют интенсивному и качественному обучению акробатическим упражнениям, достижению срочного тренировочного эффекта. Выбор тех или иных технических средств и их сочетание полностью зависит от компетентности тренера, реальных возможностей и состояния готовности спортсмена [4].

Одной из главных задач, стоящих перед специалистами, является качественное освоение базовых и профилирующих упражнений, а так же элементов повышенной трудности. Это невозможно без поиска новых средств обучения, повышающих эффективность учебно-тренировочного процесса. Одним из путей решения выше поставленной задачи является применение технических средств, приспособлений и тренажеров.

Повысить уровень технической подготовленности акробатов возможно благодаря интенсификации учебного процесса, за счет сопряженного решения задач физиологического и образовательного характера с применением технических средств подготовки спортсменов.

Анализ практической работы тренеров показывает, что на этапе специализированной подготовки партнеров применение технических средств недостаточно и не в полной мере, что, в свою очередь, снижает эффективность процесса обучения акробатическим упражнениям. Этим вызвана необходимость разработки методики комплексного использования инновационных средств в повышении технического мастерства акробатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных, полученных в результате педагогических наблюдений, позволил установить, что основная работа партнеров складывается из элементов сило-балансового и темпового характера (рис. 1).

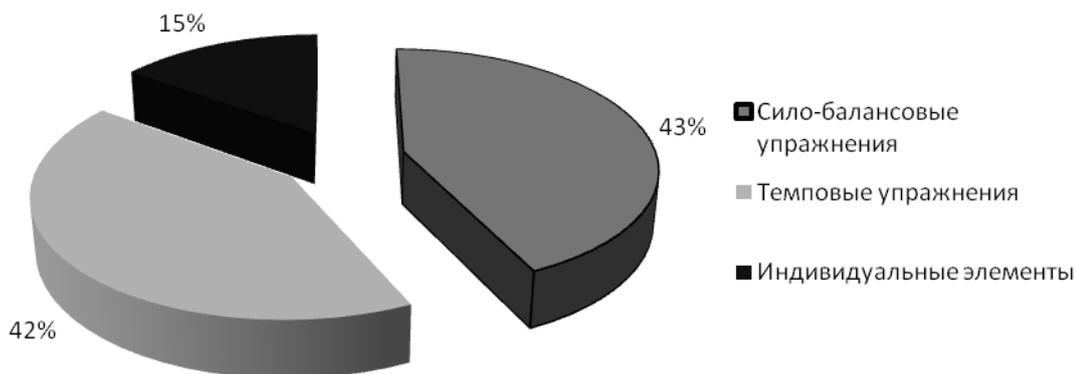


Рис. 1. Распределение времени на различные виды технической подготовки акробатов в учебно-тренировочном процессе

На долю первого вида работы приходится 43% общего времени выполнения упражнений в тренировочных занятиях, на выполнение темповых упражнений – 42% времени, а 15% тренировочного времени отводится на выполнение индивидуальных элементов, в частности: на хореографические упражнения – 5%, упражнения в равновесии – 6% и акробатические прыжки – 4%.

Знание о количественном соотношении основных видов работы в учебно-тренировочном процессе акробатов позволяет грамотно планировать распределение учебного материала.

На сегодняшний день, как уже говорилось ранее, в большей степени определяет соревновательную результативность оперативное внедрение в учебно-тренировочный процесс инновационных средств достижений науки и практики. Это позволяет добиться существенных изменений определенных характеристик техники двигательных действий и определяет рост достижений спортсменов.

На этапе специализированной подготовки содержание специфических средств, подводящих акробатов к работе в паре или группе, крайне однообразно и мало приемлемо по отношению к особенностям техники упражнений. Учитывая вышесказанное, была разработана методика, направленная на комплексное использование технических средств в обучении.

Особенностью данной методики явились следующие положения (рис. 2):

– на основе знаний о наиболее значимых физических качествах и двигательной деятельности партнеров на этапе начальной специализированной подготовки внедрить

технические устройства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки партнеров;

– выделить основные упражнения, повышающие эффективность формирования навыков балансирования, бросков и ловли партнера.

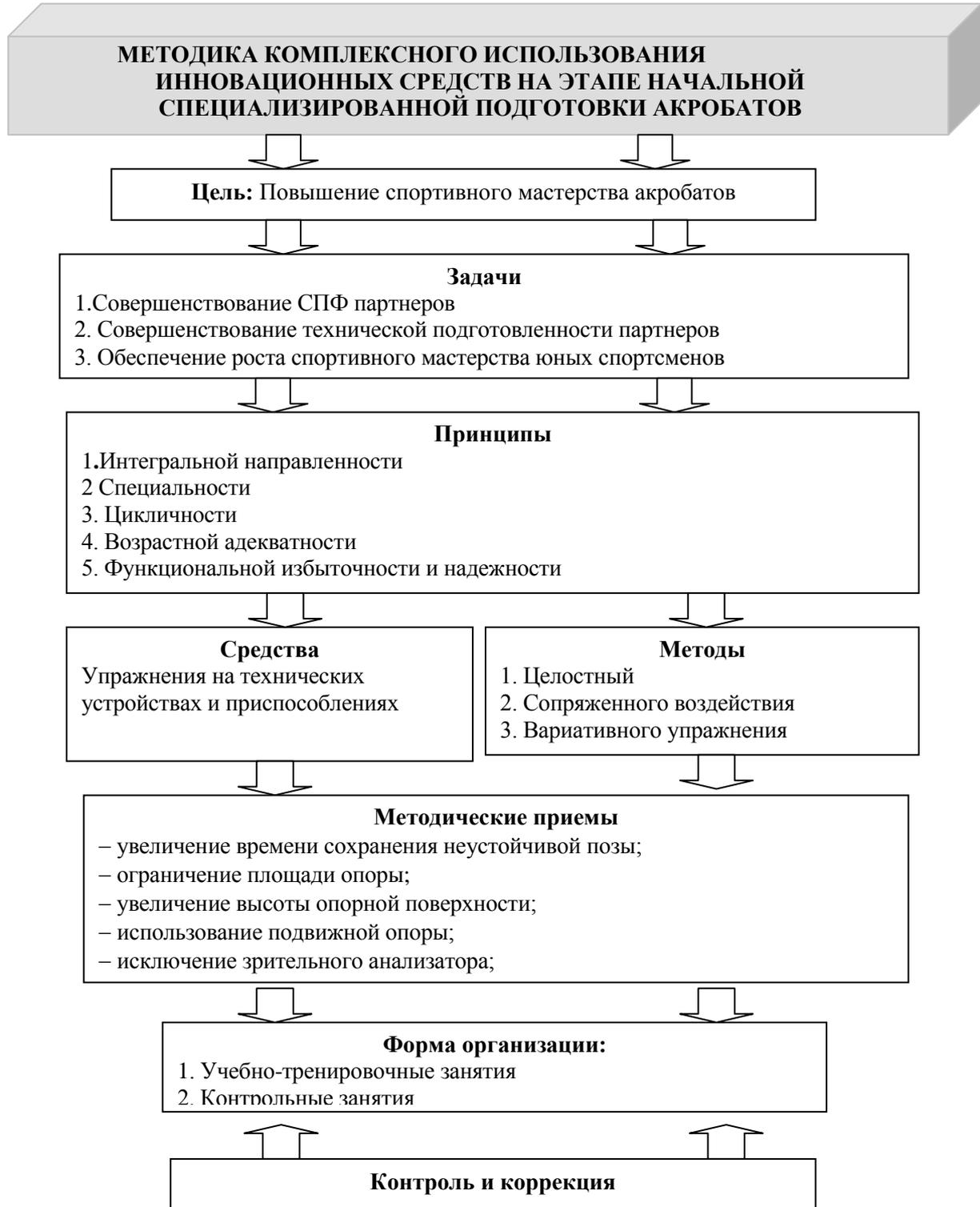


Рис.2. Методика комплексного использования инновационных средств на этапе начальной специализированной подготовки акробатов

В представленной методике применялись 2 основные группы средств.

В первой группе использовались *средства, облегчающие выполнение упражнений*. В качестве технических средств для верхних применялись «стоялки» с фиксацией предплечья, гимнастическая стенка, используемая для опоры и формирования статической осанки.

Для облегчения выполнения нижними партнерами балансовых упражнений и формирования навыка балансирования применялись снаряды «Стойка» (рис. 3) и «Поддержка» (рис. 4).

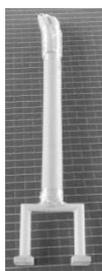


Рис.3 Снаряд «Стойка»

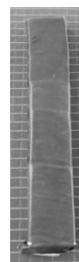


Рис.4 Снаряд «Поддержка»

Снаряд «Стойка» моделирует положение верхнего партнера в стойке ногами на руках и ступнях партнера. Снаряд «Поддержка» – положение верхнего партнера как в вертикальном, так и в горизонтальном положении.

В качестве подсобных снарядов и устройств для облегчения выполнения вольтижных упражнений верхними партнерами, а так же обучения акробатическим прыжкам, применялись подкидные и страхующие устройства.

Подкидные устройства использовались с целью увеличения времени исполнения безопорной фазы. Из средств этой группы широко использовались батут, камера, подкидной мостик.

Страхующие устройства применялись в качестве оказания приемов физической помощи и страховки, обеспечивающих безопасность занятий, а так же для снятия психической напряженности и стресса. Из групп данных средств использовались лонжи (локальные, амортизирующие, ручные). Мягкое безопасное приземление обеспечивали поролоновые маты различной конструкции, толщины, размеров и поролоновая яма.

При обучении нижних партнеров упражнениям вольтажного характера снаряды «Стойка» и «Поддержка» применялись для моделирования положения верхнего

партнера в полете и во время ловли в руки нижнего. На этапе начальной специализированной подготовки с целью обучения нижних партнеров базовым двигательным действиям в бросках и ловле использовались набивные мячи. В качестве основного средства СФП в данном случае использовалась обычная штанга.

Во второй группе применялись технические средства, используемые с целью затруднения условий выполнения упражнений. Данная группа средств применяется на стадии совершенствования двигательного навыка, при решении задач, связанных с вариативностью техники. Из этой группы средств использовались различные отягощения при выполнении силовых элементов и динамических упражнений: отягощающие пояса, манжеты, блочные устройства, амортизаторы пружинные и резиновые. Трансформация снарядов, в частности опорной поверхности, изменение их стандарта позволяла усложнить условия выполнения упражнений. Нами были разработаны технические приспособления, затрудняющие условия балансирования акробатов при выполнении индивидуальной и совместной работы. Для этого использовались такие устройства, как «стоялки» на пружинах, набивные мячи различных размеров, гантели, вращающаяся и качающаяся платформы. Они применялись акробатами для совершенствования навыка балансирования как в стойке ногами на снаряде, так и в стойке руками на снаряде. В качестве основных средств, затрудняющих выполнение вольтажных упражнений, применялись поролоновые кубы для увеличения высоты места приземления при соскоках.

Многие описанные выше устройства являются многоцелевыми и в методике обучения могут использоваться в одних случаях для облегчения, а в других – для затруднения условий выполнения упражнений.

Работа с техническими средствами заключалась в применении разработанных комплексов упражнений, направленных на формирование статической и динамической осанки при выполнении базовых упражнений. Предлагаемые комплексы выполнялись в начале основной части занятия и предусматривали:

- избирательное воздействие на определенные группы мышц;
- дифференциацию мышечных напряжений в соответствии с пространственными и временными характеристиками движений, переключения с одного вида работы на другой;
- системное расположение упражнений по последовательности их выполнения.

Формирование навыков балансирования происходило в условиях ограниченной и подвижной опоры, возвышения ОЦМ, ограничения зрительного контроля, смены точек баланса.

Последовательность работы на технических приспособлениях осуществлялась с учетом дидактического принципа от простого к сложному. Для этого верхний и нижний партнеры с помощью технических средств должны были освоить технику балансирования индивидуально, а затем выполнять упражнения совместно.

На каждом тренировочном занятии в начале основной части упражнениям с использованием технических средств акробаты уделяли 20-25 минут.

В представленной методике использовались следующие методы:

Метод целостно-конструктивного упражнения, позволяющий выполнять упражнения балансового и вольтажного характера на технических устройствах целиком.

Метод сопряженного воздействия, который применялся в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их результативности.

Метод вариативного упражнения (слитного и интервального) применялся с целью изменения воздействующих факторов по ходу упражнения посредством смены параметров движения, варьирования интервалов отдыха, изменения внешних условий.

На учебно-тренировочных занятиях применялись индивидуальные и групповые формы организации. В педагогическом эксперименте использовались учебно-тренировочные и контрольные типы занятий. В процессе педагогического эксперимента проводился педагогический контроль, позволяющий определить уровень развития наиболее значимых физических качеств.

В результате педагогического эксперимента было отмечено значительное повышение уровня физической подготовленности экспериментальной группы по всем исследуемым показателям ($P < 0,001-0,05$).

Наибольший прирост (157,7 %) отмечается в тесте, определяющем уровень развития вестибулярной устойчивости (Проба Ромберга), силы мышц рук (отжимание) – 28,1 %, в тесте, определяющем развитие скоростно-силовых и координационных способностей (прыжок вверх и челночный бег) – 18,3 % и 6,2 % соответственно.

На диаграмме наглядно представлен прирост показателей физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп по окончании педагогического эксперимента (Рис. 5).

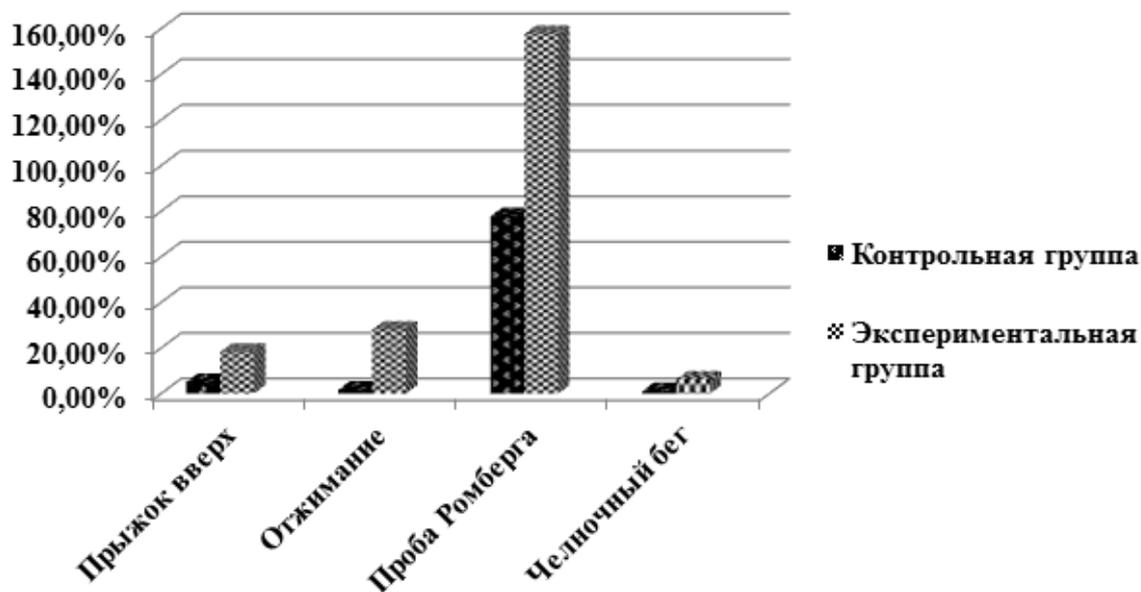


Рис. 5. Показатели прироста контрольной и экспериментальной групп после окончания педагогического эксперимента.

Выводы. Полученные результаты позволяют утверждать, что разработанная и проверенная методика комплексного использования технических средств на этапе начальной специализированной подготовки акробатов эффективна и может быть широко использована на практике.

Литература

1. Анцыперов, В.В., Горячева Н.Л., Трифонов В.В. Совершенствование балансовых упражнений в парно-групповой акробатике с помощью технических устройств // Интеграция образования. – 2014. Т. 18. – № 4 (77). – С. 103-109.
2. Бейлин, В.Р. Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учебное пособие / под ред. В.Р. Бейлина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120 с.
3. Волченко, М.П. Применение средств и методов совершенствования навыков балансирования в парной акробатике: автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1988. – 24 с.
4. Замов, Б.М. Обучение парным и групповым акробатическим упражнениям с помощью технических устройств: дис. ... канд. пед. наук. – М., 1982. – 235 с.

References

1. Ancyperov, V.V., Goryacheva N.L, Trifonov V.V. Sovershenstvovanie balansovy`x uprazhnenij v parno-grupповoj akrobatike s pomoshh`yu texnicheskix ustrojstv // Integraciya obrazovaniya. – 2014. T. 18. – № 4 (77). – S. 103-109.
2. Bejlin, V.R. Zelenko A.F., Kozhevnikov V.I. Obuchenie akrobaticheskim uprazhneniyam: uchebnoe posobie / pod red. V.R. Bejlina. – Chelyabinsk: Izdatel`skij centr «Ural`skaya akademiya», 2006. – 120 s.
3. Volchenko, M.P. Primenenie sredstv i metodov sovershenstvovaniya navy`kov balansirovaniya v parnoj akrobatike: avtoref. dis. ...kand. ped. nauk. □ M, 1988. □ – 24 s.
4. Zamov, B.M. Obuchenie parny`m i grupповy`m akrobaticheskim uprazhneniyam s pomoshh`yu texnicheskix ustrojstv: dis. ... kand. ped. nauk. – M., 1982. – 235 s.

Контактная информация: natasgor@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ПЛОТНОСТИ ЛАЗАНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТ ПРОХОЖДЕНИЯ МУЖСКОЙ СКАЛОЛАЗНОЙ ТРАССЫ

Котченко Ю.В., кандидат технических наук, доцент

Севастопольский государственный университет, г. Севастополь

В статье представлены результаты многолетних исследований по изучению соревновательной деятельности скалолазов высокой квалификации. Рассматривается один из важных компонентов оказывающих влияние на результат – плотность лазания. Установлено, что степень парной связи переменных низкая, но высокозначимая: $R = 0,26$, $p = 2,4E-18$. В ходе исследований выявлены закономерности влияния плотности и построена математическая модель, позволяющая рассчитать показатель оптимального режима лазания для мужской полуфинальной или финальной трассы международных соревнований.

Ключевые слова: Скалолазание, международные соревнования, плотность лазания, эффективность выступления.

THE INFLUENCE OF CLIMBING DENSITY ON THE RESULT OF SUCCESSFUL CLIMBING MEN'S CLIMBING ROUTE

Kotchenko U.V., Ph.D in Technical Sciences, Associate Professor

Sevastopol Stte University, Sevastopol

The article represents the results of long-term research on studying competition activity of highly qualified rock climbers. It reviews one of the important components which influence the result that is the climbing density. It is determined that the degree of pair of variables is low, but significant: $R = 0,26$, $p = 2,4E-18$. The regularities of density influence were revealed and the mathematical model, which allows calculating the indicator of optimal climbing regime for men's international competition semifinal or final climbing route, was built.

Keywords: rock climbing, international competitions, the climbing density, the effectiveness of performance.

Введение. Спортивное скалолазание считается сравнительно молодым видом спорта. Первый чемпионат мира был проведен в 1991 году. С этого момента начинается интенсивное развитие скалолазания в качестве самостоятельной дисциплины. За прошедшее время усилиями энтузиастов этого вида спорта во многих странах были созданы национальные федерации, сформирована международная федерация IFSC, действует устоявшийся календарь международных соревнований. В 2020 году скалолазание будет представлено на олимпийских играх в Токио.

Такое стремительное развитие несколько опережает темпы научных исследований, ставших особенно актуальными после включения скалолазания в программу олимпиад. Работы исследователей на начальном этапе становления в основном были направлены на изучение различных аспектов деятельности скалолазов на естественном рельефе. Однако после окончательного перехода официальных соревнований со скал на искусственные скалодромы, с учетом высокой конкуренции за лидерство на международной арене, специалистам пришлось сосредоточиться на множественных моментах подготовки, свойственных именно лазанию по искусственным трассам.

Обзор научных публикаций показывает, что наибольшей популярностью у исследователей, занимающихся вопросами соревновательной практики скалолазов, пользуются направления специальной физической и технической подготовки [3; 7],

спортивной психологии [1; 2] и безопасности [4; 5]. Проблемы контроля готовности к важным стартам освещены гораздо менее подробно и направлены в основном на тестирование спортсменов среднего уровня подготовки [6]. Практически неизученными остаются факторы, оказывающие влияние на результат непосредственно в ходе прохождения соревновательной трассы.

Целью данной статьи является изучение одного из постоянно действующих компонентов системы соревновательного процесса (СП) – плотности лазания. В рамках выполненных исследований планировалось выяснить закономерности влияния и степень связи плотности с результатом выступления.

Методика исследования. Для решения поставленной задачи в период с 2012 по 2017 гг. изучались выступления высококвалифицированных скалолазов на крупных международных турнирах: этапах кубка и чемпионатах мира. Анализировались старты мужчин в дисциплине лазания на трудность. Для того чтобы сделать выборку более однородной, старты отборочного этапа в исходных данных не учитывались, что позволило исключить из анализа показатели наименее подготовленных спортсменов.

Собранная за шесть лет наблюдений база данных включает 1162 старта скалолазов высокого уровня подготовки на полуфинальных и финальных трассах крупных международных состязаний. Анализ проводился по файлам видеозаписи с помощью специализированной программы Kinovea 0.8.24. Методы анализа: описательный, корреляционный, регрессионный. Используемые программы: Excel 2010, Statistika 10.

Результаты и их обсуждение. Плотность прохождения соревновательной трассы характеризует степень непрерывности лазательного процесса. Для случая, когда спортсмен от момента старта до момента финиша (или срыва) постоянно выполнял активные действия (подготовительные или результативные движения, вщелкивание страховки и др.), плотность лазания составляет 100%. Для всех других случаев величина плотности рассчитывается по формуле:

$$\rho = \frac{t - t_1}{t} \cdot 100\%$$

где ρ – плотность лазания; t – общее время лазания; t_1 – суммарное время остановок с целью отдыха (восстановительные паузы).

Характер плотности лазания при прохождении соревновательной трассы имеет свои закономерности. На стартовом отрезке (примерно 8 перехватов) усталость еще только накапливается, восстановительных пауз, как правило, спортсмены не берут, поэтому величина плотности здесь всегда находится в максимальной зоне. Далее

уровень плотности начинает снижаться, а в заключительной части трассы показатели вновь начинают расти. Причина этого явления кроется в нелинейном характере связи плотности с результатом прохождения трассы.

На квалификационных трассах международных соревнований спортсмены работают на уровне плотности примерно от 60% до 100%. Причем демонстрируемые показатели, на первый взгляд, слабо связаны с уровнем спортивной подготовки. Спортсмены низкого уровня могут двигаться с максимальной плотностью из-за постоянно высокой соревновательной нагрузки, но держать ее способны только короткое время. Высокочлассные спортсмены иногда проходят весь соревновательный маршрут практически без остановок со 100%-й плотностью, в связи с невысокой (для их уровня) категорией трудности трассы.

Дескриптивные статистики плотности лазания, свойственные для трасс полуфинального и финального этапов, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели плотности лазания на полуфинальных и финальных трассах международных соревнований

Характеристика	Показатели	
Среднее значение	$\rho_{\text{ср}}$	88
Минимум	min	54
Максимум	max	100
Стандартное отклонение	σ	9,0
Коэффициент вариации	ν	10,2
Стандартная ошибка среднего	m	0,264
Асимметрия	As	- 0,68
Эксцесс	Ex	- 0,05

Такие важные показатели как стандартное отклонение и коэффициент вариации говорят о достаточно стабильном поведении компонента в системе СП. Распределение данных не подчиняется закону нормального распределения, о чем свидетельствует асимметрия ряда и ее отношение к величине ошибки ($m_{as} = 0,07$). Основная масса отклонений сосредоточена в зоне субмаксимальной плотности (рис.1).

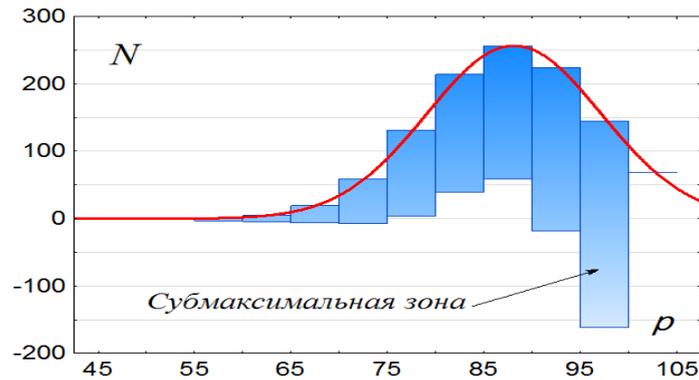


Рис. 1. Распределение частот ряда плотности

В этой зоне скалолазы работают на пределе своих возможностей, практически не используя паузы отдыха, что далеко не всегда способствует максимальной реализации соревновательного потенциала. В этой ситуации более верным решением может быть работа в зоне оптимальной плотности лазания, но для того чтобы научиться находить этот оптимум, необходимо изучить закономерности парной связи плотности с результатом выступления (Y).

Корреляционный анализ показал, что степень связи в паре «плотность – результат» находится на границе слабой и умеренной зон: $R = 0,26$. Несмотря на то что степень связи низкая, она все же присутствует, и в определенных соревновательных ситуациях при прочих равных воздействиях на результат со стороны других компонентов СП может оказать существенное влияние на итог выступления. Но более важным свойством, характеризующим данную связь, является ее высокий уровень значимости:

$p = 2,4E-18$. Такой показатель говорит о ее постоянном присутствии в системе СП. Следовательно, несмотря на невысокую степень корреляции, игнорировать это влияние было бы неверно.

Распределение показателей плотности на мужских трассах имеет свои особенности. Наиболее важное из них заключается в следующем: в зоне высоких результатов рост показателей компонента отсутствует (рис. 2).

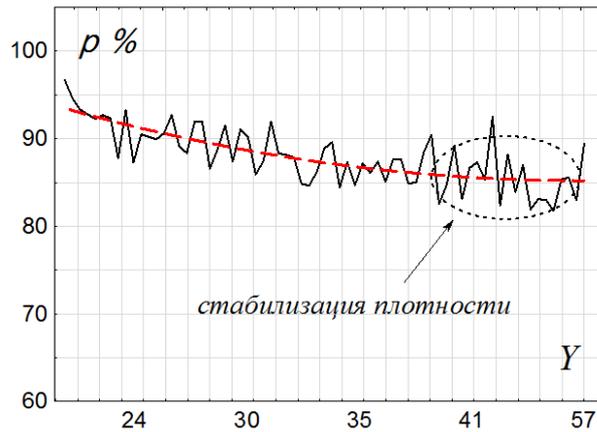


Рис. 2. Динамика изменения плотности с ростом результата

Такая ситуация говорит о том, что на заключительном участке трассы мужчины, хоть и не столь активно, но все же чаще используют восстановительные паузы. Плотность характеризуется нелинейным видом связи с результатом, и, как показывает анализ, максимальные значения плотности редко сопутствуют высоким результатам.

Оптимальный показатель плотности лазания для мужской трассы любой протяженности рассчитывается по формуле:

$$\rho_{opt} = 107 - 0,91Y + 0,01Y^2 + \varepsilon_i$$

где ρ_{opt} — оптимальная плотность лазания; Y — планируемый результат выступления; ε_i — влияние неучтенных факторов. Величина отклонения в оптимуме $m_{opt} = 9,9\%$. Формула работает в диапазоне $15 \leq Y \leq 57$.

Если с помощью данной формулы рассчитать показатели плотности для наиболее распространенных результатов, лежащих в интервале $30 \leq Y \leq 56$, мы увидим, что оптимум колеблется в пределах всего 2,4%. Такое положение существенно упрощает поиск оптимального показателя ρ -компонента, поскольку в любом случае он будет находиться в интервале 86-89%, что позволяет сразу ориентироваться на установленное значение. Но для максимально эффективного выступления следует знать точный показатель и работать в нужном двигательном режиме.

Как показывает анализ соревновательной практики, максимальный, 100%-й режим плотности у мужчин встречается только в 6% стартов, и, как правило, на полуфинальных трассах. В подавляющем большинстве случаев (из 6%) такой режим выбирают спортсмены, не попадающие в финальный этап.



Рис. 3. Показатели плотности на различных этапах соревнований

На рисунке 3 представлены средние значения плотности, свойственные определенным групповым категориям. Хорошо видно, что аутсайдеры полуфинала обычно работают в зоне субмаксимальной плотности, в то время как лидеры, в подавляющем большинстве, работают в зоне оптимума. Несколько заниженным смотрится средний показатель призеров соревнований. Однако это не означает, что они далеко отклонились от оптимума. Если выделить из всех стартов общей группы только призеров и построить уравнение связи, мы увидим, что у них будет *свой* оптимум, в соответствии с которым они и выступают.

Реальный ресурс плотности в системе СП составляет $b_p = 0,74$ балла. По сравнению с другими системными компонентами, такими как скрытое движение, чистое время или темп лазания, ресурс плотности представляется невысоким, но, тем не менее, входит в шестерку наиболее важных детерминант, определяющих итог выступления.

Невысокий вклад плотности объясняется двумя аспектами. Первый – слабая степень связи с результатом. Второй аспект заключается в следующем: при теоретическом размахе ряда от 0 до 100% спортсмены задействуют только 40% его длины (от 60 до 100%) и никогда не работают в режиме плотности 30 или даже 50%.

При неверно выбранном режиме потери могут достигать 0,5 балла, что может отразиться негативно на общей эффективности лазания. Речь идет всего об одной позиции в итоговом протоколе, но если рассматривать проходное место в финальную часть или призовые места в финале цена потерянных долей балла может оказаться очень высокой.

Установленные закономерности еще раз подтверждают свойственную спортивному скалолазанию особенность: чрезмерно активные двигательные действия на трассе не способствуют высокой эффективности лазания.

Выводы. Степень связи плотности с результатом выступления на крупных международных соревнованиях находится в низкой зоне $R = 0,26$, но является высокозначимой, $p = 2,4E-18$. Установлено, что максимальные значения плотности не способствуют высоким результатам. В ходе исследований построена модель парной связи, позволяющая рассчитать оптимальный режим плотности лазания для полуфинальной или финальной трассы международных соревнований.

Литература

1. Анохова А. А., Сопов В. Ф. Применение комплексной программы обучения психической саморегуляции в скалолазании // Современные проблемы психологии физической культуры и спорта: сб. науч. тр. – М., 2016. – С. 232-243.

2. Бочавер К. А., Довжик Л. М., Тер-Минасян А. А. К вопросу о концентрации внимания в спортивном скалолазании // Спортивный психолог. – 2015. – № 1 (36). – С. 55-62.

3. Бухарина М. П. Современные подходы к повышению эффективности тренировочного процесса в скалолазании // Современное образование, физическая культура и спорт: сб. науч. тр. – УралГУФК, 2015. С. – 31-34.

4. Зазулин Е. А., Зайцев А. А. Профилактика травматизма пальцев в спортивном скалолазании // Туристско-рекреационный потенциал и особенности развития туризма и сервиса: сб. науч. тр. – БФУ. им. И. Канта, 2016. – С. 108-113.

5. Backe S. Rock climbing injury rates and associated risk factors in a general climbing population. S. Backe, L. Ericson, S. Janson, T. Timpka. Scandinavian journal of medicine & science in sports, Vol. 19(6), 2009. – P. 850-856.

6. Brent S. Development of a performance assessment tool for rock climbers. S. Brent, N. Draper, C. Hodgson, G. Blackwell. European Journal of Sport Science, Vol. 9(3), 2009. – P. 159-167.

7. Gajewski J. Changes in Handgrip Force and Blood Lactate as Response to Simulated Climbing Competition. J. Gajewski, E. Hubner-Wozniak, P. Tomaszewski, E. Sienkiewicz-Dianzenza. Biology of Sport, Vol. 26(1), 2009. – P. 13-21.

References

1. Anohova A. A., Sopov V. F. Primenenie kompleksnoj programmy` obucheniya psixicheskoy samoregulyacii v skalolazanii // Sovremenny`e problemy` psixologii fizicheskoy kul`tury` i sporta: sb. nauch. tr. – M., 2016. – S. 232-243.

2. Bochaver K. A., Dovzhik L. M., Ter-Minasyan A. A. K voprosu o koncentracii vnimaniya v sportivnom skalolazanii // Sportivny`j psixolog. – 2015. – № 1 (36). – S. 55-62.

3. Buxarina M. P. Sovremennyy`e podxody` k povыsheniyu e`ffektivnosti trenirovochnogo processa v skalolazanii // Sovremennoe obrazovanie, fizicheskaya kul`tura i sport: sb. nauch. tr. – UralGUFK, 2015. S. – 31-34.

4. Zazulin E. A., Zajcev A. A. Profilaktika travmatizma pal`cev v sportivnom skalolazanii // Turistsko-rekreacionny`j potencial i osobennosti razvitiya turizma i servisa: sb. nauch. tr. – BFU. im. I. Kanta, 2016. – S. 108-113.

5. Backe S. Rock climbing injury rates and associated risk factors in a general climbing population. S. Backe, L. Ericson, S. Janson, T. Timpka. Scandinavian journal of medicine & science in sports, Vol. 19(6), 2009. – P. 850-856.

6. Brent S. Development of a performance assessment tool for rock climbers. S. Brent, N. Draper, C. Hodgson, G. Blackwell. European Journal of Sport Science, Vol. 9(3), 2009. – P. 159-167.

7. Gajewski J. Changes in Handgrip Force and Blood Lactate as Response to Simulated Climbing Competition. J. Gajewski, E. Hubner-Wozniak, P. Tomaszewski, E. Sienkiewicz-Dianzenza. Biology of Sport, Vol. 26(1), 2009. – P. 13-21.

Контактная информация: skala7b@rambler.ru

О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Мусина С.В., старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного
технического университета, г. Волжский

В статье дается обоснование необходимых преобразований современных методик при планировании и организации занятий физической культурой в высших учебных заведениях для студентов с избыточной массой тела, которые подчеркивают необходимость учета отклонений массы тела.

Также представлена методика физической подготовки студентов, суть которой заключается в уменьшении массы тела за счет жирового компонента и как следствие улучшение показателей здоровья, как юношей, так и девушек.

Ключевые слова: избыток массы тела, студенты, занятия физической культурой, показатели физической подготовленности, функциональное состояние, педагогический эксперимент.

ON SOME PECULIARITIES OF PHYSICAL TRAINING OF OVERWEIGHT STUDENTS

Musina S.V., Senior Lecturer

Volzhskiy Polytechnical Institute (branch) of the Federal State budget institution of higher education "Volgograd State Technical University", Volzhskiy

The article explains the rationale for the necessary transformation of modern techniques in the planning and organization of physical training in higher educational institutions for students with excessive body mass that emphasize the necessity of considering deviations of body weight. Also the methodology of physical training of students, the essence of which is to reduce body weight by fat component and as a consequence improve health indicators both boys and girls is presented.

Keywords: surplus of the body weight, students, physical education classes, the indexes of physical preparedness, functional state, pedagogical experiment.

В последние несколько десятилетий в Российской Федерации количество людей с избыточной массой тела среди взрослого населения увеличилось до 50 % (С.А. Бутрова, А.А. Плохая, 2001; Н.А. Беляков, В.И. Мазуров, 2003; С.А. Бутрова, 2004; И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко, 2004; Н.А. Беляков и соавт., 2005; М.Б. Анциферов, 2007; Ю.И. Седлецкий 2007; А.Ю. Барановский, Н.В. Ворохбина, 2008). Специалисты отмечают, что как десять лет назад, так и в настоящее время сохраняется тенденция к росту количества людей в различных странах мира, имеющих избыточную массу тела, в том числе и среди студенческой молодежи (A. Sirvan, P. Maghsoud, 2011).

Ежегодно по результатам медицинского осмотра число студентов с избыточным весом примерно одинаковое и составляет 30-35%. Одной из причин роста данной проблемы среди студентов является избыточное ожирение. Вследствие этого повышенный вес тела часто приводит к патологическим изменениям систем и функций организма, что и является предвестником многих заболеваний, фактором отрицательного отношения к занятиям физической культурой, а в совокупности всё выше перечисленное сказывается на здоровье. Поэтому при организации занятий с юношами и девушками,

имеющими избыточную массу тела, необходимо использовать индивидуальный или дифференцированный подход. Учитывая, что уровень соматического здоровья и уровень функциональной подготовленности у студентов с избыточной массой тела не совпадает, на занятиях физической культурой такая категория лиц должна заниматься только в подготовительных группах. Также хотелось бы отметить, что данная проблема начинается уже в школе или еще раньше, а в вузе все только усугубляется, так как использование традиционных средств и методов физической культуры для данного контингента не только не показано, а скорее является вредным (и в некоторых случаях даже опасным для здоровья). Поэтому уровень физического состояния студентов снижается за время обучения в вузе.

Естественно, что такая ситуация способствует активному поиску причин, которые приводят к возникновению избыточной массы тела человека и эффективных путей ее нормализации. Большинство отечественных и зарубежных специалистов уверены, что в формировании конституциональных особенностей организма имеют значение не только внутренние, но и внешние факторы. Так, например, особенности телосложения человека не являются чем-то постоянным, они могут изменяться под воздействием условий и образа жизни, в том числе и под воздействием физических упражнений и систематических занятий спортом.

Результаты исследований и их обсуждение. Определив взаимосвязь между показателями размеров тела и показателями физического здоровья студентов с избыточным и нормальным весом, мы установили, что за период обучения физическое здоровье студентов с избыточным весом тела ухудшается от года к году. Поскольку меры, принимаемые студентами для решения данной проблемы, учитывали не научно-обоснованные средства и методы, а способы и формы, полученные стихийно, плюс неграмотное использование средств физической культуры и ограничение в питании, прием химических препаратов только наносил вред их здоровью. Поэтому для повышения уровня физической подготовленности студентов с избыточной массой тела нами были предложены занятия по экспериментальной методике, основу которой составляет идея использования упражнений и методов их выполнения, акцентированных на оптимизацию жировой и мышечной массы тела. Методика, по которой было необходимым стремиться как на учебных, так и внеучебных физкультурных занятиях уменьшить массу жировой ткани и параллельно увеличить долю мышечной, состояла из 30-ти упражнений,

Как следствие, после занятий по разработанной нами методике физической подготовки у студентов экспериментальной группы жизненный индекс (ЖИ) стал выше на 6,17 мл/кг (прирост 16,0 %). Оценка здоровья по Апанасенко повысилась в среднем на 5,4 балла и стала соответствовать среднему уровню состояния здоровья, который характеризуется как безопасный. Проба Руфье уменьшилась в среднем на 4,47 ед. и поднялась до уровня «хорошо» (хорошее сердце).

Можно утверждать, что здоровье студентов экспериментальной группы стало гораздо лучше, чем до педагогического эксперимента. Необходимо также отметить, что у студентов контрольных групп таких положительных изменений за год занятий физической культурой в рамках только учебных занятий не произошло.

Таким образом, можно утверждать, что разработанная методика физической подготовки студентов с избыточной массой тела является эффективной и педагогически целесообразной, так как за относительно небольшой срок гарантирует положительные изменения физической и функциональной подготовленности как девушек, так и юношей.

Выводы и заключение. Корреляционный и семантический анализ показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности, а также показателей здоровья у студентов с избыточной массой тела показал, что причиной низкого уровня физической подготовленности у них является избыток в организме жировой ткани. Чем она больше как в абсолютных, так и относительных величинах, тем хуже показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности. Таким образом, проблема профилактики и коррекции избыточного веса тела очень актуальна среди студентов.

В результате использования разработанной нами методики физической подготовки студентов с избыточной массой тела зафиксировано значительное улучшение показателей здоровья студентов экспериментальных групп: у девушек ЖИ стал выше на 5,41 мл/кг (15,9 %), оценка здоровья по Апанасенко повысилась на 6,34 балла, проба Руфье уменьшилась на 4,42 ед.; у юношей соответственно ЖИ – на 6,17 мл/кг (16,0 %), оценка здоровья по Апанасенко повысилась в среднем на 5,4 балла, проба Руфье уменьшилась в среднем на 4,47 ед.. Это, на наш взгляд, связано с тем, что наряду с уменьшением массы тела (в основном жирового компонента) и повышением уровня физической подготовленности, также улучшилась и функциональная подготовленность, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В настоящее время очевиден тот факт, что масса тела человека является не только показателем его физического развития, но и в значительной мере отражает состояние его здоровья. Подтверждение этой аксиомы можно найти в многочисленных научных публикациях ученых разных стран, которые убедительно показывают, что увеличение массы тела выше общепринятой нормы независимо от полового признака, как правило, приводит к отрицательным последствиям для здоровья [1].

Такое понимание дает основание предположить, что если у человека с избыточной массой тела отсутствуют хронические заболевания, то его массу, и особенно жировой компонент, вполне реально за короткий срок уменьшить путем выполнения специальных физических упражнений. Также допустимы занятия определенным видом спорта, в которых одной из главных задач является не уменьшение запасов жировой ткани, а в большей мере ее нормализация наряду с мышечной тканью. Данный подход к физкультурным занятиям приводит не только к уменьшению массы тела человека, но и повышению его физической и функциональной подготовленности, что немаловажно для укрепления его здоровья. Именно по такому пути и развивалась логика нашего исследования.

Литература

Якимович В.С., Мусина С.В. Взаимосвязь показателей здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи с избыточной массой тела // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 37-40.

References

Yakimovich V.S., Musina S.V. Vzaimosvyaz` pokazatelej zdorov`ya i fizicheskoy podgotovlennosti studencheskoj molodyozhi s izby`tochnoj massoj tela // Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`. – 2013. – № 1. – С. 37-40.

Контактная информация: Mif_74@mail.ru

К ВОПРОСУ О РОЛИ ГИБКОСТИ КАК ФАКТОРА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВКИ В ЖЕНСКОЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Николенко О.В., кандидат биологических наук, доцент.

Малюкова М.Г., магистр

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Таврическая академия,
г. Симферополь

В работе изучали влияние направленных занятий на уровень общей и специальной гибкости девушек 16-18 лет, занимающихся вольной борьбой. Методом тестирования установлено положительное воздействие занятий на уровень изучаемых параметров, при этом эффект был более выражен у девушек экспериментальной группы, использовавших в тренировке дополнительную программу развития двигательных качеств.

Ключевые слова: тренировка, вольная борьба, девушки 16-18 лет, общая и специальная гибкость.

ON THE ROLE OF FLEXIBILITY AS AN EFFECTIVE FACTOR OF WOMEN' S FREE - STYLE WRESTLING TRAINING

Nikolenko O.V., Ph. D in Biological Sciences, Associate Professor.

Malyukova M. G., Graduate

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Taurida Academy, Simferopol

The article presents the results of studying the influence of direct classes on a level of general and special flexibility of 16 - 18 years old girls going in for free - style wrestling. Conducted tests have determined positive effect of classes on the characteristics among the girls of the experimental group whose members were using additional programs of developing motor qualities during their training

Keywords: training, free-style wrestling, 16 -18 years old girls, general and special flexibility.

Введение. Наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость в вольной борьбе большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов.

Высокий уровень развития гибкости обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений, помогает борцу в защите от атакующих действий соперника и способствует техническому совершенствованию. Высокий уровень развития гибкости нижней половины тела позволяет борцу опустить центр тяжести своего тела в положениях защиты, создавая возможности для применения большого технического арсенала средств в указанных положениях [1; 3].

Организация и методы исследования. С целью определения влияния направленных комплексов упражнений на уровень гибкости и специальную подготовленность девушек, занимающихся борьбой на базе ДЮСШ №8 г. Симферополя, было проведено исследование, в котором участвовали 20 девушек 16 - 18 лет, преимущественно в легком весе, в составе контрольной и экспериментальной групп. Девушки имели примерно одинаковый тренировочный стаж и уровень спортивной квалификации (1разряд, КМС).

Тренировки проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа. В экспериментальной группе была применена программа развития двигательных качеств (по Е.М.Чумакову, 1996 г., по Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялову 2004 г.) [2]. Сущность программы заключалась в применении как общеразвивающих, так и специальных упражнений на гибкость для укрепления позвоночника, мышц, связок и суставов шеи, а также для формирования определенных навыков, необходимых борцу для выполнения приемов и защит в схватке. Тестирование общей и специальной гибкости проводилось при помощи контрольных упражнений в начале и в конце исследования.

Результаты. Предварительное тестирование выявило примерно одинаковый уровень гибкости у отобранных спортсменов.

Данные, полученные в процессе тестирования после трех месяцев регулярных тренировочных занятий, показаны на рисунке 1.

В экспериментальной группе наиболее выраженные изменения получены в показателях общей гибкости. Так, в тесте «Продольный шпагат», где измерялась высота таза над полом, средняя величина, составлявшая до начала исследования 12 см после тренировок уменьшилась до 9 см, то есть получено улучшение на 33 %. По выполнению теста «Наклон вперед ниже опоры» результат улучшился на 33,4 % (с 7,0 см до 10,5 см).

В упражнении «Подъем ноги назад», где измерялся угол разведения ног, увеличение составило 30 градусов или 26,7 %.

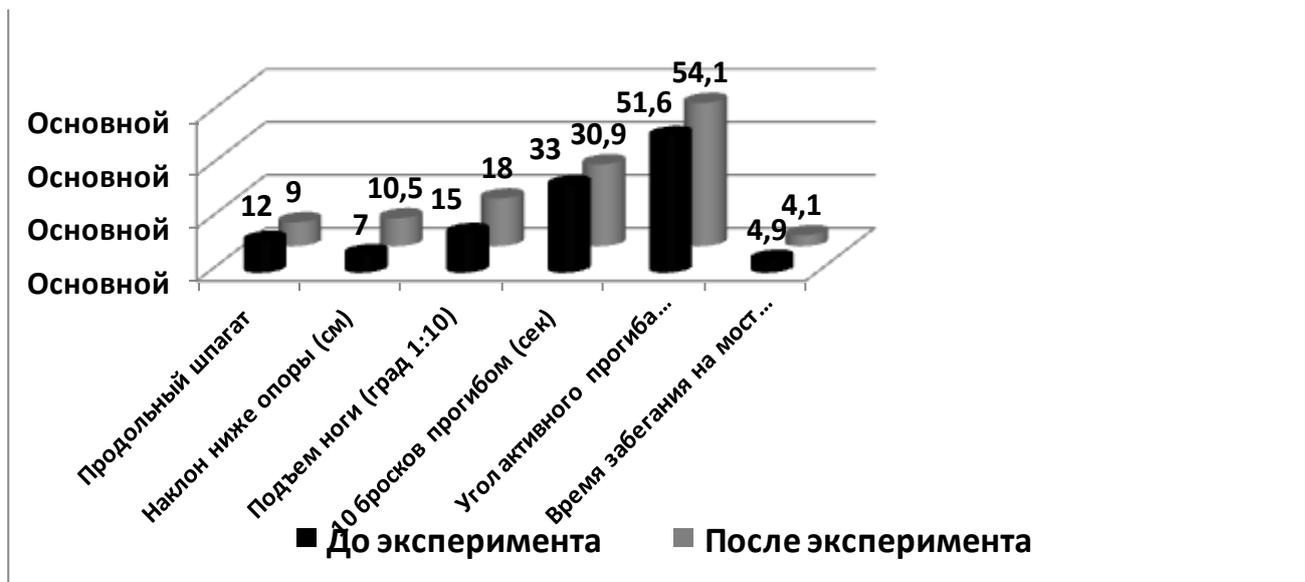


Рис. 1. Показатели общей и специальной гибкости спортсменок экспериментальной группы в процессе исследования ($\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$, n=20)

В показателях *специальной гибкости* полученные изменения менее выражены, но не менее значимы для спортсменок. Наилучший результат отмечен по тесту «Время забегания на мосту» – 19,5% (с 4,9 до 4,1 секунды). «Время выполнения 10 бросков прогибом» снизилось с 33 до 30,9 секунды – на 6,7 %. «Угол активного прогиба» увеличился с 51,6 до 54,1 градуса или на 4,7 %.

В контрольной группе получен более низкий прирост уровня гибкости (рис. 2). Результат выполнения продольного шпагата (расстояние от пола) улучшился с 13 до 11,5 см или на 13 %. Амплитуда отведения ноги назад увеличилась со 145 до 165 градусов. Наибольший прирост отмечен в выполнении упражнения «Наклон ниже опоры» – 26,4 % (7,0 см – до и 9,5 см – после исследования).

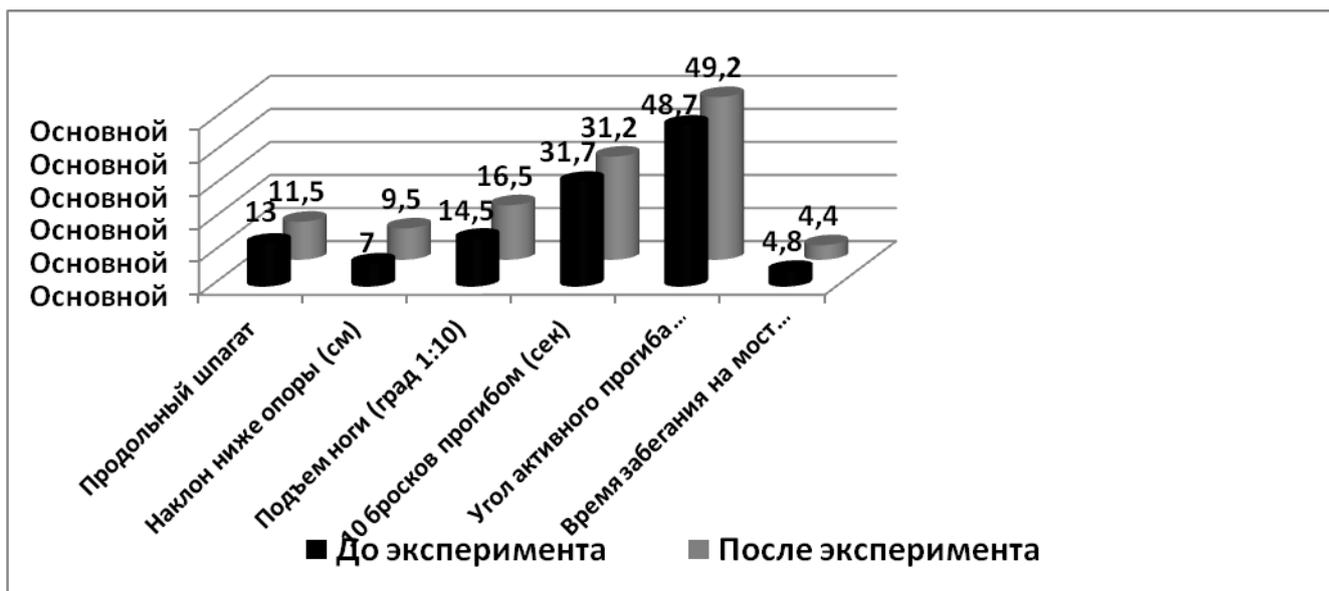


Рис. 2. Показатели общей и специальной гибкости спортсменок контрольной группы в процессе исследования ($\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$, n=20)

В показателях уровня специальной гибкости получена лишь тенденция к улучшению. В тесте «Время забегания на мосту» результат улучшился на 4,4 см или на 9,0 %. По выполнению упражнений «Время 10 бросков прогибом» и «Угол активного прогиба» прирост составил 1,6 и 1,1 % соответственно.

Сравнительный анализ результатов прироста гибкости подтвердил положительное воздействие регулярных занятий по специально разработанной программе на уровень данного физического качества у спортсменок экспериментальной группы (рис.3).

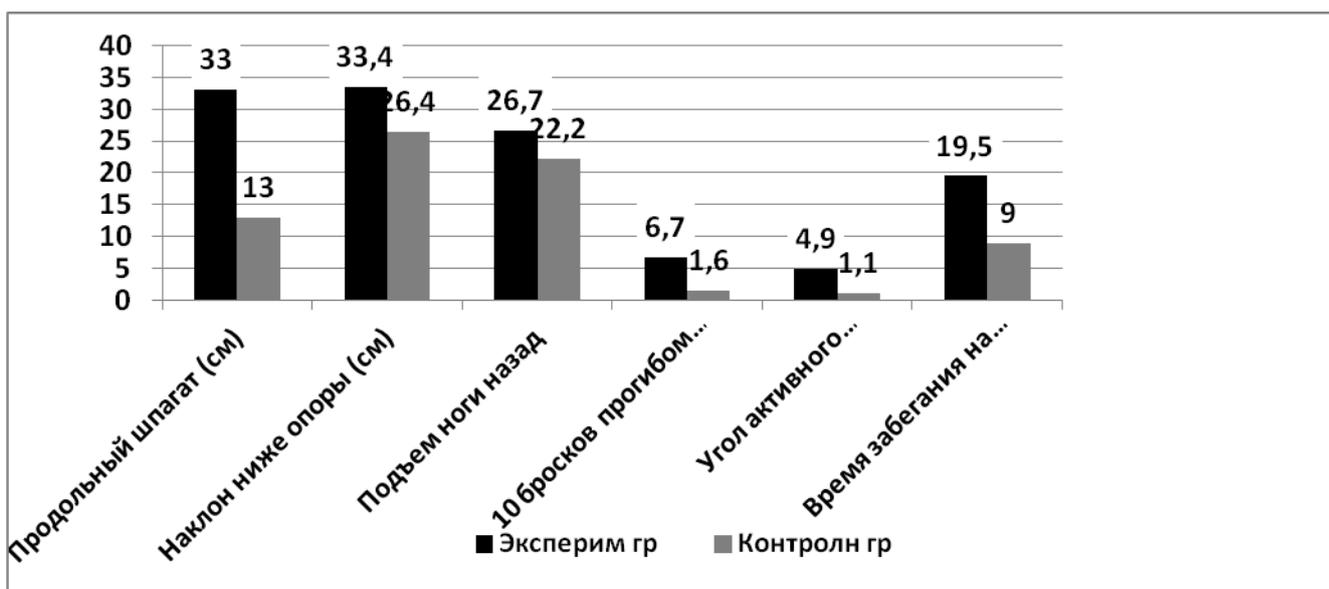


Рис. 3. Сравнительная оценка прироста уровня общей и специальной гибкости у спортсменок контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования (n=20)

По результатам измерения уровня общей гибкости средние показатели тестирования у спортсменок этой группы были выше, чем в контрольной на 10,5 %, специальной гибкости – на 6,4 %.

Полученные результаты наглядно подтверждают практическую ценность направленных тренировок и позволяют рекомендовать разработанную программу для применения в учебно-тренировочном процессе спортсменок, занимающихся борьбой.

Литература

1. Балыкин А.И., Балыкина-Милушкина Т.В. Метод оценки ресурсного потенциала спортсмена (на примере вольной борьбы, женщины) // Современная наука: опыт, инновации, перспективы: материалы III Международной научно-практической конференции (г. Астрахань, 2-5 октября 2015 г.). – Астрахань, 2015. – С. 10-14.
2. Завьялов Д. А., Миндиашвили Д.Г. Управление работоспособностью борцов // Сборник научных студенческих работ. Вып. 1. – Красноярск: ООО «Кларетианум, 1996. – С. 4-6.
3. Туманян Г.С., Харацидис С.К. Совершенствование гибкости дзюдоистов и самбистов: многолетнее, в течение тренировочного дня и занятия // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №4. – 59.

References

1. Baly`kin A.I., Baly`kina-Milushkina T.V. Metod ocenki resursnogo potenciala sportmena (na primere vol`noj bor`by`, zhenshhiny`) // Sovremennaya nauka: opy`t, innovacii, perspektivy`: materialy` III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (g. Astraxan`, 2-5 oktyabrya 2015 g.). – Astraxan`, 2015. – S. 10-14.
2. Zav`yalov D. A., Mindiashvili D.G. Upravlenie rabotosposobnost`yu borczov // Sbornik nauchny`x studencheskix rabot. Vy`p. 1. – Krasnoyarsk: ООО «Klaretianum, 1996. – S. 4-6.
3. Tumanyan G.S., Xaracidis S.K. Sovershenstvovanie gibkosti dzyudoistov i sambistov: mnogoletnee, v techenie trenirovochnogo dnya i zanyatiya // Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`. – 1998. – №4. – 59.

Контактная информация: gymast54@mail.ru

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
«ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ» С ЖЕНЩИНАМИ 25-30 ЛЕТ**

Пармузина Ю.В., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Стещенко В.В., кандидат педагогических наук, доцент

Каюмова А.В., магистрант

Волгоградский государственный социально-педагогический университет, г. Волгоград

В настоящее время для системы оздоровительной физической культуры особенно актуальна проблема общего оздоровления и гармоничного развития личности. Одной из эффективных форм оздоровления являются занятия функциональным тренингом. В статье рассматриваются особенности проведения занятий функциональным тренингом с женщинами 25-30 лет. Выявлены наиболее эффективные упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, функциональный тренинг, женщины.

**THE TECHNIQUE OF “FUNCTIONAL TRAINING”
CLASSES WITH WOMEN AGED 25-30**

Parmuzina, Y.V., Ph.D. in Pedagogic Sciences, Senior Lecturer

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Steshenko V.V., Ph.D. in Pedagogic Sciences, Associate Professor,

Kayumova A.V., Graduate,

Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd

The system of health-cared physical education is the problem of the general development of personality and nowadays it is especially actual. The effective forms of such methods are engaged in the functional training. The features of employments realization of the functional training examined with women aged 25-30 are described in the article. The most effective exercises are set to increase the level of physical preparedness.

Keywords: physical fitness, functional training, women.

Введение. В современном мире оздоровительный фитнес и различные виды аэробики приобретают огромную популярность среди групп населения разных возрастов [1]. Функциональная тренировка является одним из актуальных направлений оздоровительного фитнеса. Стоит отметить, что средства функциональной тренировки значительно отличаются от средств стандартной базовой аэробики. Веселое музыкальное сопровождение задает высокий эмоциональный фон на занятиях. Людям очень интересно посещать такие тренировки, но, к сожалению, разработано очень мало методик проведения занятий «функциональный тренинг» для женщин 25-30 лет.

В связи с этим цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику проведения занятий «функциональный тренинг» с женщинами 25-30 лет.

Основная часть. Педагогический эксперимент проводился для достижения поставленной цели. Педагогические исследования и тестирование проводились на базе фитнес-клуба «Бали» г. Волгограда в период с марта по июнь 2018 г. В педагогическом исследовании приняли участие 24 человека. Молодые женщины и девушки были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную (по 12 человек в каждой группе). Контрольная группа занималась по стандартному формату урока «функциональный тренинг», экспериментальная – по разработанной нами экспериментальной методике. Проанализировав литературные источники, мы выделили тестовые упражнения, которые, на наш взгляд, более полно отражают уровень физической подготовленности женщин 25-30 лет. Тестовые задания включали в себя: тест для определения равновесия «Фламинго», гибкости, тест на силу мышц брюшного пресса, отжимание, приседание с опорой. Предварительное тестирование исследуемых показателей, отражающих уровень физической подготовленности женщин, мы провели в марте 2018 года. Полученные данные представлены в таблице 1.

Проведя предварительное тестирование выбранных тестовых заданий мы выявили, что показатели контрольной и экспериментальной групп практически не отличаются друг от друга ($P > 0,05$). Исходя из этого, можно сделать вывод, что у молодых женщин обеих групп уровень физической подготовленности находится на одинаковом уровне.

Таблица 1

**Исходные данные уровня физической подготовленности
женщин 25-30 лет ($X \pm m$)**

Тестовые задания	Показатели			
	Группы		t	P
	Контрольная (n = 12)	Экспериментальная (n = 12)		
Равновесие, с	16,17 ± 3,52	16,04 ± 3,74	0,22	> 0,05
Тест на силу мышц живота, кол-во раз	35,51 ± 1,92	35,11 ± 1,71	0,16	> 0,05
Отжимание, кол-во раз	9,08 ± 0,14	8,88 ± 0,22	0,74	> 0,05
Приседание, с	10,06 ± 62,17	10,00 ± 26,53	0,09	> 0,05
Наклон вперед, см	2,31 ± 1,16	2,71 ± 1,19	0,24	> 0,05

Тренировочное занятие включало в себя три стандартные части: подготовительную, основную и заключительную. Шаги низкой интенсивности и упражнения пререйча (упражнения на растягивание) входили в подготовительную часть. В основную часть занятия были включены силовые упражнения с различным оборудованием (боди-бары, медболы, степ-платформы, фитболы) на основные мышечные группы, а также упражнения на растягивание (статические и динамические). Дыхательные упражнения и упражнения на стабилизацию опорно-двигательного аппарата выполнялись в заключительной части занятия.

Для того чтобы поднять эмоциональный фон на занятиях, предупредить монотонность и повысить интерес занимающихся, применялись отличные друг от друга формы и методические приёмы: изменялась амплитуда движений при работе нижних и верхних конечностей, менялись исходные положения в начале упражнений (лицом, боком, спиной), а также направления движений, повышение и понижение темпа музыки.

Разработанный нами экспериментальный комплекс проводился три раза в неделю по 50-55 минут. Всего было проведено 40 тренировочных классов.

По окончании педагогического эксперимента, через четыре месяца занятий мы провели повторное педагогическое тестирование показателей уровня основных физических качеств занимающихся. Посмотрев таблицу 2 и проанализировав полученные данные, мы увидели положительную динамику исследуемых показателей

уровня физической подготовленности, но данные экспериментальной группы были на порядок выше, по сравнению с контрольной (таблица 2).

В экспериментальной группе произошли достоверные изменения по всем показателям, по сравнению с контрольной группой.

Полученные изменения являются достоверно значимыми ($P < 0,05$) только в экспериментальной группе $16,04 \pm 3,74$ и $19,71 \pm 4,07$, хотя в контрольной группе также произошли положительные сдвиги, но в меньшей степени. Все изменения в контрольной и экспериментальной группах достоверны при 5% уровне. Существенный прирост показателей физической подготовленности наблюдался в экспериментальной группе в тестовых заданиях: приседание с опорой и наклон вперед.

Таблица 2

Прирост показателей физической подготовленности женщин 25-30 лет ($X \pm m$)

Тесты	Группы							
	Контрольная				Экспериментальная			
	до	после	t	P	до	после	t	P
Равновесие, с	16,17 ± 3,52	17,51 ± 4,40	1,30	> 0,05	16,04 ± 3,74	19,71 ± 4,07	2,65	<0,05
Тест на силу мышц живота, кол-во раз	35,51 ± 1,92	38,07 ± 2,11	1,25	> 0,05	35,11 ± 1,71	42,13 ± 2,05	2,63	<0,05
Отжимание, кол-во раз	9,08 ± 0,14	9,84 ± 0,17	1,09	> 0,05	8,88 ± 0,22	13,32 ± 0,09	2,31	<0,05
Приседание, с	10,06 ± 62,17	11,20 ± 109,54	0,91	> 0,05	10,00 ± 26,53	13,10 ± 64,39	4,46	<0,001
Наклон вперед, см	2,31 ± 1,16	3,24 ± 1,21	0,55	> 0,05	2,71 ± 1,19	9,21 ± 1,52	3,37	<0,01

Полученные данные свидетельствуют о существенном и достоверном изменении показателей уровня физической подготовленности женщин 25-30 лет, тренировавшихся по разработанной нами методике.

Положительные влияния тренировки функциональный тренинг:

- **Профилактика травм.** Малая эластичность мышц и соединительной ткани ограничивает подвижность в суставе и может спровоцировать травму при попытке выполнить движение с большей амплитудой.

- **Увеличение силовых показателей.** Разумное увеличение подвижности в суставе увеличивает амплитуду выполняемого упражнения и улучшает технику его выполнения, что приводит к улучшению результативности.

• **Снятие стресса и напряжения.** Стресс – реакция организма на стимулы, воспринимаемые как угроза. Влияет на организм положительно и отрицательно (головные боли, давление, боли в суставах, неврозы и т.д.). Физические упражнения, в том числе и функциональный тренинг, помогают избавиться от негативных последствий стресса.

• **Осанка и симметрия.** Дисбаланс в мышечном развитии определенных групп мышц способствует нарушению осанки и значительно препятствует работе по восстановлению правильной биомеханики движений.

Литература

1. Аникиенко Ж.Г. Особенности влияния средств фитнеса на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние девушек // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №10(92). – С.10-16
2. Зеликова О. Силовая тренировка: Раздаточный материал к семинару-тренингу «Силовая тренировка в групповых программах». – Ростов-на-Дону, 2009. – 37с.
3. Пармузина Ю. В., Головинова И. Ю. Методика развития силовых способностей у девушек 17-18 лет, занимающихся силовой аэробикой // Электронный научно-образовательный журнал ВГСПУ «Грани познания». – 2015. – №2 (35).– www.grani.vspu.ru
4. Романова Л.А. Современные оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие. – Челябинск: Изд-во БУрГУ, 2005. – 95 с

References

1. Anikienko Zh.G. Osobennosti vliyaniya sredstv fitnesa na fizicheskuyu podgotovlennost`, fizicheskoe razvitie i funktsional`noe sostoyanie devushek // Uchyony`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2012. – №10(92). – S.10-16
2. Zelikova O. Silovaya trenirovka: Razdatochny`j material k seminaru-treningu «Silovaya trenirovka v gruppovy`x programmax». – Rostov-na-Donu, 2009. – 37s.
3. Parmuzina Yu. V., Golovinova I. Yu. Metodika razvitiya silovy`x sposobnostej u devushek 17-18 let, zanimayushhixsya silovoj ae`robikoj // E`lektronny`j nauchno-obrazovatel`ny`j zhurnal VGSPU «Grani poznaniya». – 2015. – №2 (35).– www.grani.vspu.ru.

4. Romanova L.A. Sovremennyye ozdorovitel'ny'e tekhnologii v sisteme fizicheskogo vospitaniya: uchebnoe posobie. – Chelyabinsk: Izd-vo BUrGU, 2005. – 95 s

Контактная информация: uliyaparmuzina@mail.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ КОМПЛЕКТОВАНИЯ И ПОДГОТОВКИ КОМАНД В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Прописнова Е. П., кандидат педагогических наук, доцент

Дегтярева Д. И., кандидат педагогических наук

Терехова М. А., кандидат педагогических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Одним из основных компонентов многолетней подготовки спортсменов является спортивный отбор, при этом, результат тренировочного процесса зависит напрямую от его качественного выполнения. В ходе педагогического эксперимента, основанного на проведении анкетирования ведущих специалистов – тренеров по эстетической гимнастике определялись особенности современных тенденций комплектования и подготовки команд.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, спортсменки, отбор.

MODERN TRENDS OF RECRUITMENT AND TRAINING TEAMS IN AESTHETIC GYMNASTICS

Propisnova E. P., Ph.D in Pedagogic Sciences, Associate Professor

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

Terekhova M. A., Ph.D in Pedagogic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

One of the main components of long-term training of athletes is sports selection. At the same time, the result of the training process depends directly on its quality performance. In the course of the pedagogical experiment, based on the questioning of the leading trainers in aesthetic gymnastics, the specifics of modern trends in the acquisition and training of teams were determined.

Keywords: aesthetic gymnastics, sportswomen, selection.

Эстетическая гимнастика – это командный вид спорта, который, не смотря на свою молодость, в России он появился в 90-х годах прошлого столетия, завоевывает все большую популярность [2]. Залогом успешного выступления команды является отбор в его состав, основанный на равенстве физической, технической подготовленности, антропометрических и морфофункциональных показателей гимнасток, а также их психологической совместимости [1]. При этом результат тренировочного процесса зависит напрямую от качества отбора. Особенно это касается командных видов спорта, где результатом успешного выступления на соревнованиях является вклад каждого участника команды [3].

С целью определения современных тенденций комплектования и подготовки команд в эстетической гимнастике нами была разработана анкета.

АНКЕТА

1. На что Вы ориентируетесь при отборе гимнасток в команду?

- Внешние данные
- Уровень подготовленности
- Психологическая совместимость
- Подходящая возрастная категория
- Желание гимнастки
- Наличие опыта выступлений в составе других команд

2. Что, по Вашему мнению, является залогом успешного выступления команды?

- Внешние данные
- Уровень подготовленности
- Работа тренера
- Наличие в команде «сильного» лидера
- Сплоченность в команде
- Хорошая постановка композиции

3. Какому виду подготовки Вы уделяете больше всего времени при работе с командами?

- Физическая подготовка
- Музыкально-хореографическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Психологическая подготовка

В анкетировании приняли участие 15 тренеров первой и высшей квалификационной категории, работающих с командами различного уровня, 2 судей Международной категории и 5 судей Всероссийской категории из различных регионов России. Анкетирование проводилось для определения отношения тренерского состава к вопросам отбора гимнасток в команды, а также к особенностям процесса подготовки этих команд.

Обработанный материал нашей анкеты представлен на рисунках 1-3.

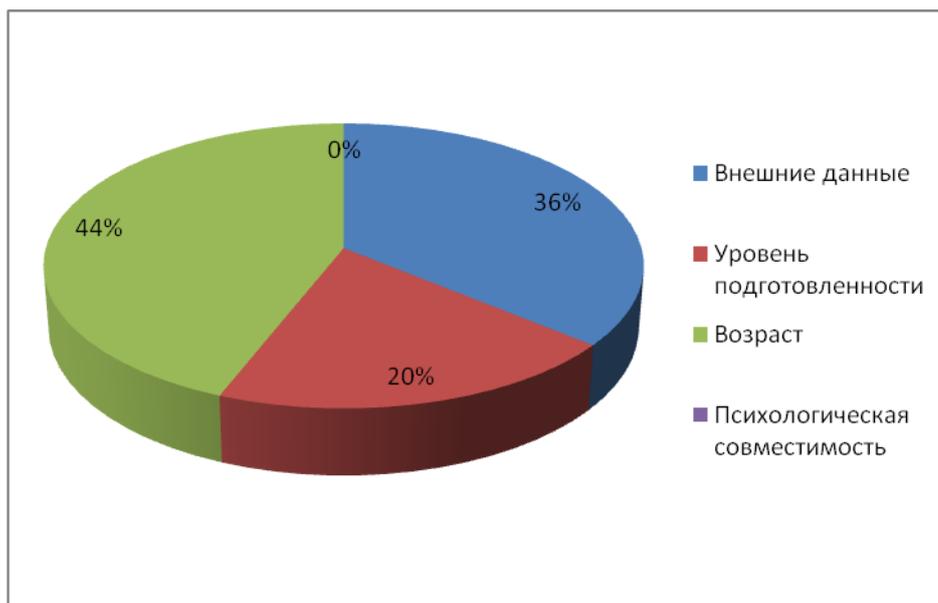


Рис.1. Результаты ответов тренеров на 1 вопрос анкеты: «На что Вы ориентируетесь, отбирая гимнасток в команду?»

Как видно из рисунка 1, критерий «внешние данные» стал определяющим для респондентов при проведении отбора (36%). Этот факт еще раз подтверждает данные изученной научно-методической литературы по изучаемому вопросу. Необходимо отметить, что 44% опрошенных тренеров признались в том, что отбор фактически не производится. В состав команды зачисляются те, кто подходит в первую очередь по возрасту, грубо говоря, команда формируется из тех, кто есть.



Рис.2. Результаты ответов тренеров на 2 вопрос анкеты: «Что, по Вашему мнению, является залогом успешного выступления команды?»

Также хочется уточнить, что 20% тренеров-респондентов упоминали при ответе на данный вопрос уровень подготовленности гимнасток. А вот на психологическую совместимость в коллективе, к нашему разочарованию, ни один из тренеров (0%) не опирается при проведении отбора.

Анализируя данные, представленные на рисунке 2, можно говорить о том, что 28% (преобладание над всеми критериями) респондентов считают главным критерием успешности выступления команды непосредственно свою работу. Следующим критерием стал уровень подготовленности гимнасток и удачная постановка композиции (по 20% на каждый показатель). А вот 16% специалистов считают, что именно внешние данные спортсменок являются главной составляющей успеха команды на спортивной арене. Необходимо отметить, что сплоченность в команде важна и необходима, по мнению тренеров, только для 12% участников анкетирования, хотя мы считаем данный показатель одним из приоритетных.

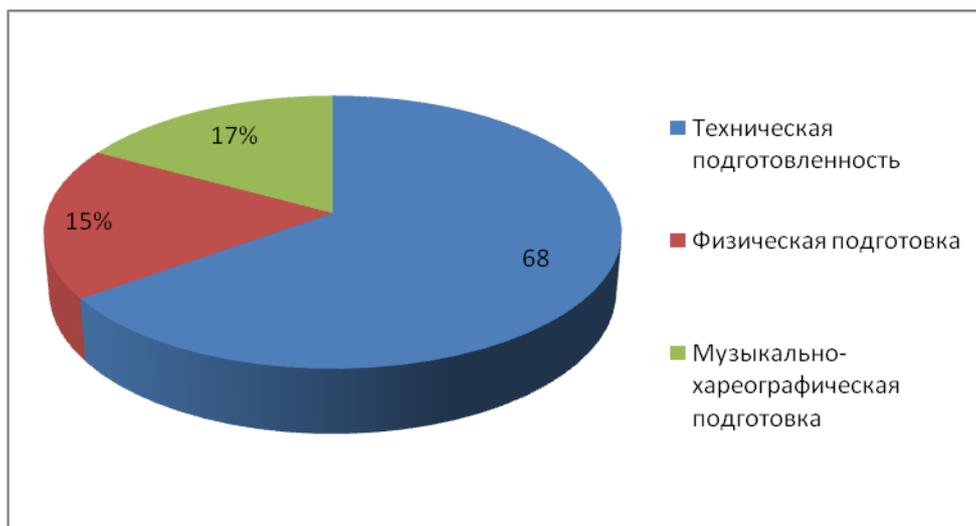


Рис.3. Результаты ответов тренеров на 3 вопрос анкеты: «Какому компоненту подготовки Вы уделяете больше всего времени при работе с командами?»

При ответе на этот вопрос большинство респондентов (68%) в процессе учебно-тренировочной деятельности больше всего внимания и времени отводят технической подготовке. 17% специалистов считают, что преобладать должна музыкально-двигательная и хореографическая подготовка. Чуть меньше, а именно 15% тренеров, отдали свой голос физической подготовке как приоритетной по временному отрезку.

В качестве главного или приоритетного компонента подготовки ни психологическую, ни тактическую подготовку тренеры, участвующие в анкетировании, не определили.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что тренерами по эстетической гимнастике в процессе формирования и подготовки команд не уделяется должное внимание психологической совместимости спортсменок, сплоченности в команде и психологической подготовке гимнасток.

Литература

1. Пантелеева Е.А. Формирование команды для групповых упражнений в художественной гимнастике, с учетом психологических особенностей спортсменок: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., ФГБОУ ВО «МГАФК», 2018. – 24 с.
2. Прописнова Е.П., Терехова М.А., Дегтярева Д.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с использованием детских танцев //Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С13.

3. Шапошникова П.С., Прописнова Е.П., Терехова М.А., Дегтярева Д.И. Формирование вестибулярной устойчивости у спортсменов-танцоров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – Выпуск 4 (146). – Санкт-Петербург: НГУФКСиТ им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – С. 251–254.

References

1. Panteleeva E.A. Formirovanie komandy` dlya gruppyv`x uprazhnenij v xudozhestvennoj gimnastike, s uchetom psixologicheskix osobennostej sportsmenok: avtofef. dis. ... kand. ped. nauk. – M., FGBOU VO «MGAFK», 2018. – 24 s.

2. Propisnova E.P., Terexova M.A., Degtyareva D.I. Metodika zanyatij e`steticheskoy gimnastikoj s ispol`zovaniem detskix tancev // Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`. – 2017. – № 7. – S13.

3. Shaposhnikova P.S., Propisnova E.P., Terexova M.A., Degtyareva D.I. Formirovanie vestibulyarnoj ustojchivosti u sportsmenov-tanczorov //Zh.: Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2017. – Vy`pusk 4 (146). – Sankt-Peterburg: NGUFKSiT im. P.F. Lesgafta, 2017. – S. 251–254.

Контактная информация: winston555@yandex.ru

ОПТИМИЗАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 7-10 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ПРИКЛАДНОЙ АЭРОБИКИ

Турчина Е.В., преподаватель

Прописнова Е.П., кандидат педагогических наук, доцент

Данилова Т.В., магистрантка

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Актуальность вопроса заключается в том, что система подготовки спортсменов в циклических видах спорта, к которым относится легкая атлетика, изучена достаточно глубоко. В то же время вполне закономерно в данной ситуации возникает необходимость поиска новых форм и методов организации и содержания процесса физического развития и совершенствования спортсменов-легкоатлетов 7-10 лет, которые могли бы оптимизировать их тренировочную деятельность.

Ключевые слова: легкоатлеты, прикладная аэробика, тренировка.

OPTIMIZATION OF THE FUNCTIONAL STATE OF ATHLETES AGED 7-10 BY APPLIED AEROBICS

Turchina E.V., Lecturer

Propisnova E.P., Ph.D. in Pedagogic Sciences, Associate Professor

Danilova T. V., Graduate

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article describes the system of athletes training in cycle kinds of sports, which include athletics. At the same time the authors prove the necessity for searching new forms and methods of organizing and maintaining the process of physical education and improvement of 7-10-year-old athletes who could optimize their training activities.

Keywords: athletes, applied aerobics, training.

В различные виды спорта успешно внедрены новые виды физической активности для оптимизации функционального состояния спортсменов [1;5;6]. Одним из таких средств может выступать прикладная аэробика с ее разнообразными движениями и перемещениями, выполняемыми под определенное специально подобранное музыкальное сопровождение [3;4]. Многие специалисты в области ФКиС в своей работе все чаще используют прикладную аэробику как средство повышения технической, физической, психо-функциональной подготовленности спортсменов как в циклических, так и в ациклических видах спорта [1;2;6]. Мы полагаем, что своевременное внедрение в тренировочный процесс разработанных комплексов прикладной аэробики, включающих основные базовые двигательные действия, позволит легкоатлетам повысить уровень их функциональной подготовленности.

Использование средств прикладной аэробики в подготовке легкоатлетов направлено на оптимизацию работы кардиореспираторной системы и нервно-мышечного аппарата. Они включают в себя комплексы упражнений для разминки, упражнения на расслабление. Средства данного направления сопрягаются с приемами технической подготовки, включая в себя элементы специальных беговых упражнений [6].

В основу занятий были положены общеразвивающие упражнения для всех групп мышц и суставов в различных исходных положениях, с полной амплитудой, в различных темпах, выполняемые с музыкальным сопровождением, специальные упражнения базовой аэробики.

Занятия с использованием средств прикладной аэробики проводились три раза в неделю во время подготовительной части занятия (20 минут) и были направлены на совершенствование функционального состояния легкоатлетов.

Структура методики занятий прикладной аэробикой

Применялись средства:

1. Базовые шаги классической аэробики (унилатеральные, билатеральные);
2. Связки из аэробных шагов, композиции связок;
3. Специальные беговые упражнения с использованием средств прикладной аэробики;
4. Комплексы упражнений общеразвивающего воздействия (физические упражнения: координационные, скоростно-силовые, упражнения на растягивание, силовые).
5. Комбинации – танцевальные аэробные связки со сложнокоординационной составляющей [1,2,4].

Для разминки нами были разработаны специальные беговые упражнения с использованием средств прикладной аэробики. Они выполнялись под музыкальное сопровождение с чередованием «упражнение- ускорение»:

- 1.И.п.– руки на поясе.1-2 – Прыжок Джек (прыжком ноги врозь, вместе).
- 2.И.п. – руки на поясе. 1-2 – ланч (1-шаг правой ногой вперед, левая на месте 2-О.С.);3-4 – то же с левой.
3. И.п.– руки на поясе. 1-2 – скуп с продвижением вперед (шаг правой ногой вперед-в сторону толчком, приземление на две ноги); 3-4 – то же, только с левой ноги.
- 4.И.п. – руки на пояс.1-4-четыре шага бегом вперед, сгибая голень назад; 5-8 – два джека (прыжок, ноги врозь, вместе).
- 5.И.п – руки на поясе.1-2 – прыжок ланч (1-шаг правой ногой вперед, левая на месте 2-о.с.);3-4 – прыжок джек (ноги врозь, вместе);5-6-ланч с левой ноги;7-8-прыжок джек.
- 6.И.п. – руки на поясе.1-2 – скуп (шаг правой ногой в сторону толчком, приземление на две ноги);3-4 – то же, только с левой ноги; ускорение.
- 7.И.п. – руки на поясе.1-2 – скуп с продвижением вперед (шаг правой ногой вперед-в сторону толчком, приземление на две ноги);3-4 – то же, только с левой ноги; ускорение до конца прямой.

8.И.п. – руки произвольно.1-4 – кросс (шаг вперёд правой, скрестно левой, назад правой и левой и.п.);5-8 – то же; поворот на 360 градусов и ускорение.

9.И.п. – руки на поясе. 1-4 – кросс (шаг вперёд правой, скрестно левой назад, правой и левой и.п.); поворот на 160 градусов; ускорение, спиной вперёд.

Применяются комплексы:

- на развитие координации (равновесия, сложнокоординационные упражнения, выполнение с закрытыми глазами);

- на развитие быстроты (бег с максимальной частотой шага, пружинные движения ногами и др.);

- на развитие скоростно-силовых качеств (прыжковые упражнения и др.);

- на развитие активной гибкости (стретчинг).

С помощью физических упражнений мы целенаправленно воздействовали на воспитание тех или иных двигательных качеств и одновременно совершенствовали функциональное состояние организма занимающихся [3, 6].

В методике использования средств прикладной аэробики в учебно-тренировочном занятии легкоатлетов 7-10 лет применялись следующие **методы**:

1.Согласование движения, музыки, слова.

2.Общепедагогические: показ, рассказ и т.д.

3.Методы обучения двигательным действиям: целостный и расчленённый.

4.Методы развития физических качеств:

Деятельность занимающихся на занятиях с элементами аэробики может быть организована следующими способами:

- фронтальным (одновременное выполнение упражнения обучающимися);
- круговым (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы девочек). Особенно это относится к силовой круговой аэробике.

Педагогический эксперимент проходил с 1 сентября по 31 декабря 2015 года в легкоатлетическом манеже на группе начальной подготовки первого года обучения тренера М.И. Трифанчук. Занятия проводились три раза в неделю по 90 минут. Возраст детей, занятых в эксперименте, 7-10 лет. Контрольная группа занималась по общепризнанной программе, а экспериментальная группа в подготовительной части занятия использовала разработанную нами методику (20 минут). Всего было проведено 45 занятий. Экспериментальная группа в подготовительной части занятия использовала разработанную нами и описанную выше методику (20 минут). Для оценки функционального состояния

применялись тесты: индекс Руфье, проба Ромберга, теппинг-тест, длительность индивидуальной минуты, задержка дыхания на вдохе (проба Штанге). Результаты тестирования, показанные представителями экспериментальной и контрольной групп до эксперимента, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования функционального состояния легкоатлетов 7-10 лет до эксперимента в контрольной и экспериментальной группе (M± m), n=40

№ п/п	Тесты	Пол	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
1.	Тест №1 Индекс Руфье	М	9,87±1,47	9,12±1,23	0,39	>0,05
		Д	7,80±1,16	7,22±1,17	0,34	>0,05
2.	Тест №2 Проба Ромберга	М	20,30±2,41	20,50±2,29	0,06	>0,05
		Д	22,50±1,46	23,00±1,26	1,63	>0,05
3.	Тест №3 Теппинг-тест с правой руки (за 10 с)	М	43,70±2,60	41,20±2,60	0,73	>0,05
		Д	44,40±2,40	41,10±2,60	1,0	>0,05
	Тест №3 Теппинг-тест с левой руки (за 10 с)	М	38,70±2,90	40,00±3,20	0,3	>0,05
		Д	37,70±2,70	36,60±2,30	0,3	>0,05
4.	Длительность индивидуальной минуты, с	М	39,52±2,28	39,12±1,43	0,13	>0,05
		Д	35,88±1,39	35,12±1,17	0,38	>0,05
5.	ЗД (проба Штанге)	М	29,26±0,77	30,60±0,97	1,08	>0,05
		Д	29,79±1,19	29,27±1,21	0,22	>0,05

Примечание: Достоверность определялась по t критерию Стьюдента: $p < 0,05$ при $\alpha = 2,02$

Из полученных результатов можно сделать вывод, что по исследуемым показателям дети друг от друга отличаются статистически недостоверно ($p > 0,05$), что позволяет нам выполнять дальнейшие исследования.

Для определения влияния прикладной аэробики на функциональное состояние легкоатлетов 7-10 лет проводилось повторное тестирование в конце педагогического эксперимента.

С целью проверки эффективности разработанной нами методики после проведенного эксперимента было проведено повторное тестирование (таблица 2).

**Показатели экспериментальной и контрольной групп
после эксперимента, М±m**

№ п/п	Тесты	Пол	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
1.	Тест №1 Индекс Руфье	М	6,5±0,77	8,56±1,10	1,53	>0,05
		Д	5,88±0,67	6,88±0,90	0,90	>0,05
2.	Тест №2 Проба Ромберга	М	27,8±1,89	22,05±1,70	2,17	<0,05
		Д	29,1±1,02	26,6±2,72	0,86	>0,05
3.	Тест №3 Теппинг-тест с правой руки (за 10 с)	М	46,2±3,40	42,11±3,05	0,89	<0,05
		Д	47,7±0,14	43,22±2,77	1,61	>0,05
	Тест №3 Теппинг-тест с левой руки (за 10 с)	М	47,4±1,63	42,5±2,50	1,64	>0,05
		Д	46,6±1,60	40,4±1,70	2,66	<0,05
4.	Длительность Индивидуальной минуты, с	М	44,32±3,12	40,28±2,30	1,04	<0,05
		Д	43,45±2,88	39,54±2,15	1,08	<0,05
5.	ЗД (проба Штанге)	М	34,88±0,97	30,46±1,04	2,28	<0,05
		Д	33,79±1,12	29,22±1,11	2,82	<0,01

Примечание: Достоверность определялась по t - критерию Стьюдента: p<0,05 при α=2, 02; p<0,01 при α=2,70

Исходя из полученных результатов можно с уверенностью сказать, что занятия с применением средств прикладной аэробики – это перспективное направление в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов разных возрастных групп. Особенно это актуально в младшем школьном возрасте, так как детям интересны современные двигательные системы.

Литература

1. Гайворовская А.А. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации: дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2009. – 164 с.
2. Дегтярева Д.И., Чикалова Г.А. Подготовка и проведение массового спортивно-художественного представления в рамках третьего урока физической культуры в общеобразовательной школе: монография. – Волгоград, 2016. – 191 с.
3. Егорова Н.В. Фитнес для занятий младших школьниц в системе дополнительного образования: дис. ... канд. пед. наук. – Великие Луки, 2012. – 217 с.
4. Минниханова Д.И. Подготовка младших школьников к массовым спортивно-художественным представлениям в рамках третьего урока физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2013. – 24 с.

5. Минниханова Д.И., Чикалова Г.А. Повышение функционального состояния школьников младших классов посредством применения массовых спортивно-художественных представлений // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 104-108.

6. Текунова Е.В., Дегтярева Д.И. Влияние средств фитнес-аэробики на функциональное состояние детей младшего школьного возраста // Современные проблемы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста: перспективы и пути решения. Сборник трудов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2015. – С. 336-339.

References

1. Gajvorovskaya A.A. Metodika ispol'zovaniya sredstv prikladnoj ae`robiki v podgotovke basketbolistov na e`tape nachal`noj specializacii: dis. ... kand. ped. Nauk. – Volgograd, 2009. – 164 s.

2. Degtyareva D.I., Chikalova G.A. Podgotovka i provedenie massovogo sportivno-xudozhestvennogo predstavleniya v ramkax tret`ego uroka fizicheskoy kul`tury` v obshheobrazovatel`noj shkole: monografiya. – Volgograd, 2016. – 191 s.

3. Egorova N.V. Fitnes dlya zanyatij mladshix shkol`nicz v sisteme dopolnitel`nogo obrazovaniya: dis. ... kand. ped. nauk. – Velikie Luki, 2012. – 217 s.

4. Minnihanova D.I. Podgotovka mladshix shkol`nikov k massovy`m sportivno-xudozhestvenny`m predstavleniyam v ramkax tret`ego uroka fizicheskoy kul`tury`: avtoreferat dis. ... kand. ped. nauk. – Volgograd, 2013. – 24 s.

5. Minnihanova D.I., Chikalova G.A. Povy`shenie funkcional`nogo sostoyaniya shkol`nikov mladshix klassov posredstvom primeneniya massovy`x sportivno-xudozhestvenny`x predstavlenij // Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2013. – № 9 (103). – С. 104-108.

6. Tekunova E.V., Degtyareva D.I. Vliyanie sredstv fitnes - ae`robiki na funkcional`noe sostoyanie detej mladshego shkol`nogo vozrasta // Sovremennyye problemy` fizicheskogo vospitaniya detej doskol`nogo i shkol`nogo vozrasta: perspektivy` i puti resheniya. Sbornik trudov Vserossijskoj s mezhdunarodny`m uchastiem nauchno-prakticheskoy konferencii. – FGBOU VO «VGAFK», 2015. – С. 336-339.

Контактная информация: EVTurchina@yandex.ru

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МАЛОКОМПЛЕКТНЫХ ШКОЛАХ

Сейсенбеков Е.К., кандидат педагогических наук, доцент

Мухитдинов Е.М., кандидат педагогических наук, профессор

Сакаева Л.Б., магистр педагогических наук

Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы,
Республика Казахстан

Тастанов А.Ж., кандидат педагогических наук, доцент

Казахская академия транспорта и коммуникаций имени М. Тынышпаева, г. Алматы,
Республика Казахстан

В статье даны характеристики проведения уроков физической культуры в малокомплектных школах и освещены методы преподавания, приведены примерные виды проведения внеклассных и внешкольных физкультурно-оздоровительных мероприятий. Оздоровительное влияние уроков физической культуры показано в двух аспектах. Первое – это прямое воздействие физических нагрузок урока на организм школьников. Второе – обучение школьников самостоятельно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время, так как урок и при большой моторной плотности не обеспечивает даже суточной потребности организма подростка в двигательной деятельности. В выводах отражено обеспечение его оздоровительной направленности в методике преподавания уроков физкультуры в вышеуказанных школах.

Ключевые слова: физическая культура, малокомплектные школы, учебные программы и планы, виды контроля, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

TEACHING METHODS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT UNDERFILLED SCHOOLS

Seisenbekov Y.K., Ph.D in Pedagogic Sciences, Associate Professor

Mukhitdinov E.M., Ph.D in Pedagogic Sciences, Professor

Sakaeva L.B., Graduate

Kazakh National Pedagogical University named Abay, Almaty, Republic of Kazakhstan

Tastanov A.Z., Ph.D in Pedagogic Sciences, Associate Professor

Kazakh Academy of Transport and Communications named M. Tynyshpayev, Almaty,
Republic of Kazakhstan

The article describes the arrangements of physical education lessons at underfilled schools and highlights methods of teaching, exemplary types of conducting extra-curricular and extracurricular physical education and health activities. The health effects of physical education lessons are shown in two aspects. First, this is the direct impact of the physical activities of the lesson on the schoolchildren's body. Second, teaching students to exercise independently during off-hour time, as the lesson and with a high motor density does not provide even the daily needs of the teenager's body for motor activity. The conclusions reflect the provision of its health-improving orientation to the methodology of teaching physical education lessons at such schools.

Keywords: physical education, underfilled schools, curricular and plans, types of control, physical education and health activities.

Введение. Проведение уроков физической культуры в малокомплектных школах требует от учителя физической культуры разносторонних знаний по методике преподавания, возраста, пола занимающихся и круга интересов детей. Так как часы нагрузки у педагогов в основном одинаковые, но с различным возрастным контингентом, то расписание предмета «Физическая культура» в разных классах будет в одно и то же время. Соответственно и интересы у детей различные. Одни интересуются оздоровительным бегом, регулярно тренируются и выступают в популярных в настоящее время соревнованиях вместе с родителями; другие ходят на каток, третьи – в бассейн и т.д. Нужно проявлять интерес к таким занятиям школьников и поощрять их активность. В ряде школ учителя начали по определенному расписанию предоставлять учащимся спортивный зал для самостоятельных занятий. В таких случаях ответственным за порядок в зале и организованное проведение занятий назначают физорга класса. Учитель инструктирует его (или только консультирует – это зависит от уровня инструкторских навыков физорга), а сам в часы занятий находится в преподавательской комнате, примыкающей к залу, ведет какие-либо записи или готовится к следующим занятиям. Эти часы ученики могут уделить выполнению домашних заданий, остальное же время поиграть в волейбол, баскетбол, подготовиться к соревнованиям «Старты надежд», «Веселые старты», «Зарница» и т.д. Желательно, чтобы ученики сами проводили и тесты физической подготовленности, записывая результаты в личные карточки, что сэкономит учителю много времени урока [2].

Самостоятельные занятия учащихся. Выработка у школьников умения заниматься самостоятельно в малокомплектных школах – один из главных путей приобщения к регулярным занятиям физическими упражнениями. Как этого добиться? Во-первых, когда учащиеся занимаются на уроке по отделениям, не надо давать им задания всегда строго по предписаниям (*репродуктивный метод*). В некоторых случаях желательно ставить только общую задачу, а подбирать упражнения, придумать, как провести игру, выбрать снаряды и инвентарь, измерять результаты, определять победителей соревнований могут сами ребята (это так называемый *частично-поисковый метод*). Школьники в таких условиях могут быть очень изобретательными, активными, и, чем больше мера ответственности и самостоятельности, тем выше и интерес к уроку [8].

Выполнение домашних заданий – это тоже самостоятельная работа учащихся. Основной вид заданий на дом – выполнение упражнений для развития двигательных качеств с целью предварительной подготовки к прохождению следующего раздела программы. Например, в начале осени предлагается выполнение упражнений в отжимании и подтягивании для лучшего освоения заданий в последующем разделе гимнастики. С целью повышения эффекта воздействия некоторых общеразвивающих упражнений, которые регулярно применяются на уроках, рекомендуется поднимание ног в упоре или в висячем положении. Для поддержания тех качеств, которые в меньшей мере развиваются в данный период времени года, например, зимой – упражнения на силу мышц-сгибателей рук. Помимо этого, можно давать задание школьникам разучить ту или иную комбинацию упражнений с целью развития координации и точности движений: упражнений со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой, с малыми мячами (типа жонглирования). Так же можно задавать разучивать элементы техники метания мяча, лыжных ходов. Необходимо стимулировать *самостоятельные занятия учащихся по интересам* [3].

Методика исследования. *Организация учебной работы.* В нее входит подготовка учебно-материальной базы и обеспечение готовности к занятиям коллектива учащихся.

Уже сейчас в школах все больше начинают применять различные несложные *тренажерные устройства* как заводского, так и кустарного производства, как стационарные, так и убирающиеся. В будущем, несомненно, они будут использоваться наравне с имеющимися снарядами и инвентарем. Во многих сельских можно изготовить такое оборудование. А в ближайшем будущем можно установить и работать

с различными силовыми тренажерами, реакциометрами. Велостанки и велоэргометры, третбаны простейших конструкций уже имеются в ряде школ и с большим интересом используются школьниками.

Из приборов надо иметь следующие: динамометры кистевые на 30 и 90 кг, 10 и 25-метровую рулетку, секундомеры, свистки, электромегафон; желательно также иметь спирометр, ростомер, становой динамометр; можно также изготовить прыжковый высотомер, регистраторы правильного выполнения отжиманий и подтягиваний и пр.

Полезно иметь *демонстрационные таблицы*, таблицы индивидуального дозирования нагрузок, диапозитивы по технике движений (бег, прыжки, метания, игры и пр.), кино или видеофрагменты (например, по игре в волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч и пр.), магнитные записи, грампластинки музыкального сопровождения общеразвивающих упражнений [5].

Технические средства обучения: интерактивная доска, модем, компьютер или ноутбук, Интернет. В случае отсутствия в отдаленных населенных пунктах Интернета может использоваться: диапроектор, графопроектор, кинопроектор, магнитофон, телевизор, классная доска, устройство для зашторивания окон, устройство для просмотра диафильмов на свету, экран, электрофон, эпипроектор, пульт дистанционного управления.

Спортивная площадка должна включать: беговую дорожку 100 м, круговую дорожку 150-400 м, места для прыжков в длину и в высоту (желательно многопропускные), места для толкания ядра, площадки для игр в футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, гимнастический городок (минимум 3 подвесных каната, 3 шеста, лестница, 3 перекладины разной высоты, 6-пролетная стенка, бревно с установкой на разную высоту в горизонтальном и наклонном положениях), стенку деревянную для метаний в цель, 60-метровую полосу препятствий, земляную горку. Легкоатлетический инвентарь: барьеры, гранаты, планки для прыжков, станки стартовые, палочки эстафетные, флажки [1].

Типовым перечнем учебно-наглядных пособий и учебного оборудования для малокомплектных школ предусмотрено также приобретать для школы 20 пар лыжного инвентаря. Но обычно дети имеют свой инвентарь, так что учителю нужен только небольшой резерв на случай, если кто-либо из учащихся по той или иной причине окажется без лыж. Надо предусмотреть в школе место для каждого класса, где учащиеся будут ставить принесенные с собой лыжи, и иметь горелку, мазь, желательно также смолу, растирки, набор инструментов для ремонта инвентаря.

Организационная работа с учащимися и их родителями заключается в получении сведений от врача о состоянии здоровья школьника, о принадлежности к определенной медицинской группе, инструктировании о режиме дня и занятиях физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика до занятий в школе, физкультминутки во время приготовления уроков, прогулки и др.), водных процедурах, о необходимой спортивной одежде и обуви, своевременном приобретении личного спортивного инвентаря, особенно лыжного, о правилах безопасности на уроках физической культуры. О приобретении необходимой *спортивной одежды, обуви, личного инвентаря* школьников (скакалка, обруч и другие подобные предметы) учитель информирует родителей на собраниях еще до начала учебного года. Требуется три комплекта спортивной формы: для занятий в зале (майка, трусы, полукеды), для занятий на открытом воздухе осенью и весной (легкий тренировочный костюм), для лыжной подготовки (тренировочный костюм, лыжный инвентарь; палки не должны быть короткими). Желательно, чтобы каждый ученик приносил в дни уроков физкультуры с собой в школу полиэтиленовый мешочек с мылом и полотенцем [6].

О правилах безопасности учащихся ежегодно инструктируют на первом уроке. Правила вывешивают у входа в зал. После инструктажа каждый школьник расписывается в специальном журнале. В каждом классе на первом уроке выбирают двух физоргов — мальчика и девочку. В тот же или ближайшие дни учитель собирает всех физоргов классов (или, что еще лучше, по группам классов) и инструктирует об обязанностях и правах. Командиров отделений можно назначать на весь год, но лучше периодически менять, чтобы в течение года большее число школьников побывало в этой роли [4].

Педагогический контроль, оценка успеваемости учащихся. Педагогический контроль должен удовлетворять следующим требованиям:

1. Быть строго индивидуальным.
2. Проводиться систематически, на всех этапах обучения.
3. Обеспечивать обучающую, развивающую и воспитывающую направленность занятий.
4. Охватывать все разделы учебной программы.
5. Быть объективным, исключая возможность преднамеренного, субъективного, ошибочного суждения и выводов учителя.

6. Давать возможность дифференцированной оценки деятельности каждого ученика. Для успешного проведения уроков физической культуры важны все виды педагогического контроля.

Предварительный контроль, осуществляемый в начале учебного года и перед началом прохождения каждого нового раздела программы с помощью тестов и других контрольных испытаний, позволяет оценить готовность учащихся к обучению. Для опытного учителя физической культуры, хорошо знающего класс, бывает достаточно ограничиться небольшой проверкой; для начинающего или пришедшего в новый класс учителя этого недостаточно, он должен хорошо ознакомиться с возможностями учащихся и поэтому пользуется значительно большим числом проверочных упражнений. В таких случаях обычно применяются показатели таких двигательных качеств, как быстрота, выносливость и сила – в зависимости от возраста и пола учащихся [7].

Текущий контроль, проводимый почти на каждом уроке, по закону обратной связи служит учителю информацией текущей успеваемости школьников. Для этого можно протестировать и другие двигательные качества: ловкость, гибкость и состояние вестибулярного аппарата.

Периодический контроль, обычно проводимый после завершения того или иного раздела программы, а также в конце каждой четверти, подводит итоги проделанной учащимися и учителем работы.

Наконец, *итоговый контроль* – в конце каждого учебного года, а также после окончания курса неполной средней и средней школы – показывает окончательные результаты этой работы.

Методы контроля успеваемости школьников: систематические наблюдения за их работой (включая выполнение домашних заданий), устный опрос и практическая проверка выполнения упражнений, небольшие письменные проверки (включая использование программированных карточек). С 1986 г. в VIII и X классах (а с 90-х годов – в IX и XI классах) проводится зачет. Теоретические знания учащихся оценивают по двум критериям – количественному и качественному. *Количественный* – объем усвоенных понятий, закономерностей, правил; *качественный* – глубина и правильность понимания изученного материала, умение учащегося рассказать и объяснить его, пользоваться спортивной терминологией. Вопросы, задаваемые ученику, должны быть конкретны.

Оценка овладения учащимися практическими навыками двигательных действий определяется по тем же критериям. Количественные результаты оцениваются на основе имеющихся в программе учебных нормативов. Применяется дифференцированная система оценки; причем оценка «отлично» соответствует требованиям золотого значка ГТО, а позднее – уровню подготовленности Президентских тестов, оценка «хорошо» – требованиям на «сдано» или соответствующий уровню подготовленности национальных тестов. А оценка «удовлетворительно» – пропорционально сниженным требованиям. Критерием качества выполнения движений служит соответствие его определенному эталону – биомеханически целесообразному, экономному в отношении расхода усилий, правильному в отношении решения поставленной двигательной задачи. Комплекс тестов для оценки уровня общей физической подготовленности должен быть простым и не занимать много времени. Поэтому можно ограничиться четырьмя упражнениями: бег на быстроту (на 20 м с хода), бег на выносливость (6 мин), скоростно-силовое упражнение (прыжок в длину с места) и упражнение на силовую выносливость (сгибание-разгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку). Этот комплекс используется и во всех других классах.

Результаты и их обсуждение. Оценки обязательно объявляют ученикам сразу или после проведения всех тестов. В классный журнал выставляют результаты, но не оценки. Таблицы составлены таким образом, что 25% результатов будут считаться отличными, 25% - хорошими, 25% - удовлетворительными и 25% результатов – ниже среднего уровня. Для майского измерения можно не составлять таблиц, а можно пользоваться сентябрьскими оценками следующего класса. Как показали исследования, в течение лета у большинства школьников показатели физической подготовленности существенно не изменяются: или стабилизируются, или слегка повышаются, или даже несколько снижаются. Исключение составляют дети, побывавшие в спортивных лагерях. При оценке техники учитель анализирует выполняемое учеником движение в его развитии от начала до конца, учитывая влияние одних фаз и элементов на последующие, на структуру всего движения в целом и, если ставится такая задача, также на количественный результат. В таких видах упражнений, как строевые и общеразвивающие, акробатика, равновесие и т.п., оценка техники является единственной, а в других – бег, прыжки, метания и т.п. – учитываются и количественные данные.

Как и в спорте, в школьном физическом воспитании принято выводить оценку за выполнение движений путем вычитания из максимального балла (5) сбавок за ошибки.

Поскольку каких-либо научно обоснованных критериев в этом деле нет, и одна и та же ошибка, в зависимости от степени ее выраженности, может быть и мелкой, и значительной, и очень грубой, проще всего установить две крайние позиции определения ошибок. Первая – мелкие (незначительные, несущественные) ошибки, не вызывающие больших искажений элементов в главных фазах движений и практически не влияющие на результат, например, в прыжках – наклон головы при разбеге, жесткое приземление. Вторая – грубые ошибки, искажающие структуру движений и значительно снижающие результат, например, в прыжках – слабое отталкивание, недостаточный мах ногой и т.п. Рекомендуются за мелкие ошибки сбавлять от 0,1 до 0,5 балла, а за грубые – от 0,6 до 1 балла, в зависимости от степени их выраженности.

Практически придерживаются следующего правила: если движение выполнено с очень незначительными ошибками, ставят ученику 5; если допущена крупная ошибка или несколько мелких – 4; при двух крупных ошибках или при одной крупной, но с большим числом мелких – 3; если три или более крупных ошибок – 2; если ученик совсем не в состоянии выполнить упражнения – 1.

Заключение. Оздоровительное влияние уроков физической культуры надо рассматривать в двух аспектах. Во-первых, это прямое воздействие физических нагрузок урока на организм школьников. И, во-вторых, обучение школьников самостоятельно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время, так как урок и при большой моторной плотности не обеспечивает даже суточной потребности организма подростка в двигательной деятельности. Что должно найти отражение в методике урока для обеспечения его оздоровительной направленности?

1. Физические упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на организм, стимулировать деятельность всех его систем, содействовать росту и развитию подростка.

2. Физические нагрузки должны быть оптимальными. При определении их интенсивности надо учитывать, что организм подростка продолжает расти, и что на эти процессы организм расходует значительную часть своих энергетических ресурсов.

3. Главными направлениями в развитии двигательных качеств должны быть: усиленное развитие скоростно-силовых качеств, быстроты реакций и взрывной силы, умеренное развитие медленной (плавной) силы и общей выносливости, гибкости и расслабления мышц.

4. Необходимо учитывать половые особенности физического развития: у мальчиков – прибавки массы тела на фоне продолжающегося прироста длины; у

девочек – прибавки массы тела на фоне приостановки роста в длину; значительно большая прибавка жизненной емкости легких у мальчиков; более высокие абсолютные показатели всех антропометрических и физиометрических признаков у мальчиков. Все это обуславливает необходимость более умеренных нагрузок для девочек, в основном в упражнениях скоростно-силового характера (беговые ускорения, прыжки, метания) и на выносливость, особенно скоростную [9].

5. Каждый школьник должен уметь оценить свое физическое развитие. Самое важное – определить соответствие массы тела длине. Это определяют по формуле, предложенной Киевским НИИ медицинских проблем физической культуры (в ней L – это длина тела), представленной в таблице 1.

Таблица 1

Определение соответствие массы тела длине

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
14	$L \times 0,60 - 47,4$	$L \times 0,95 - 100,1$
15	$L \times 0,89 - 91,6$	$L \times 0,76 - 66,8$
16	$L \times 0,68 - 55,8$	$L \times 0,61 - 42,2$

Например, у девочки 15 лет при длине тела 165 см масса должна быть не более $165 \times 0,76 - 66,8 - 58,6$ кг.

Естественно, все эти расчеты приблизительны, в них точно не учтены региональные особенности физического развития и его изменения в течение времени. Поэтому, если есть возрастные региональные нормы, составленные не позже чем за 5 лет, то можно сопоставить собственные данные с этими среднегрупповыми нормами.

6. Необходимо четко соблюдать ограничения в выборе упражнений и интенсивности нагрузок для учащихся подготовительной медицинской группы, участия их в соревнованиях для сдачи норм Президентских тестов.

7. Следует строго соблюдать предписания врача о сроках, в течение которых школьники не должны заниматься на уроках физической культуры после перенесенных заболеваний.

8. Важно обучать школьников профилактике и исправлению нарушений осанки, плоскостопия, ожирения.

Литература

1. Альмуханов Б.У. Вариативность учебных программ по физической культуре: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 1994. – 22 с.

2. Гейнц К.А. Разработка вариативной части физического воспитания учащихся I-IX классов общеобразовательных школ Казахстана: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1995. – 22 с.
3. Лихачев Б.Т. Педагогика. – М.: Прометей, 1998. – С. 8-13.
4. В.Б. Межуев Основа основ – желание учиться /Физическая культура в школе. – 2002. – №2. – С. 24-26.
5. Сейсенбеков Е.К. Научно-методическое обоснование внедрения новых организационных форм физического воспитания школьников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2006. – С. 82-100.
6. Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемес: Оқулық. – Астана.: ЕҰУ баспасы. – 2011. – 431 бет.
7. Харламов И.Ф. Педагогика. – М.: Гардарики, 1999. – С. 8-12.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия. – 2003. – 480 с.
9. Bjelica Bojan, Joksimović Marko, Seisenbekov Yerlan, D'Onofrio Rosario, Perovic Tijana. The effects of pilates programs on motor skills and morphological characteristics of women, Ita. J. Sports Reh. Po. (2018) 5, 2. – P. 1063-1074.

References

1. Al`muxanov B.U. Variativnost` uchebny`x programm po fizicheskoy kul`ture: avtoref. dis. ...kand. ped. nauk: 13.00.04. – Sankt-Peterburg, 1994. – 22 s.
2. Gejncz K.A. Razrabotka variativnoj chasti fizicheskogo vospitaniya uchashhixsya I-IX klassov obshheobrazovatel`ny`x shkol Kazaxstana: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. – М., 1995. – 22 s.
3. Lixachev B.T. Pedagogika. – М.: Prometej, 1998. – S. 8-13.
4. V.B. Mezhuev Osnova osnov – zhelanie uchit`sya /Fizicheskaya kul`tura v shkole. – 2002. – №2. – S. 24-26.
5. Sejsenbekov E.K. Nauchno-metodicheskoe obosnovanie vnedreniya novy`x organizacionny`x form fizicheskogo vospitaniya shkol`nikov: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. – Almaty`, 2006. – S. 82-100.
6. Sejsenbekov E.K. Dene shy`ny`kty`ru zhәne sport teoriyasy` men әдіstemes: Оқулық. – Astana.: ЕҰУ baspasy`. – 2011. – 431 bet.
7. Xarlamov I.F. Pedagogika. – М.: Gardariki, 1999. – S. 8-12.

8. Xolodov Zh.K., Kuznecov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: Ucheb. posobie dlya stud. vy`ssh. ucheb. zavedenij, 2-e izd., ispr. i dop. – M.: Akademiya. – 2003. – 480 s.

9. Bjelica Bojan, Joksimović Marko, Seisenbekov Yerlan, D'Onofrio Rosario, Perovic Tijana. The effects of pilates programs on motor skills and morphological characteristics of women, Ita. J. Sports Reh. Po. (2018) 5, 2. – P. 1063-1074.

Контактная информация: Yerlan_fks@mail.ru

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЗАЛАХ С МАЛОЙ ПЛОЩАДЬЮ

Федякин А.А., доктор педагогических наук, профессор

Кортава Ж.Г., кандидат педагогических наук, доцент
Сочинский государственный университет (СГУ), г. Сочи

Михайлова С.Л., учитель физической культуры

НОУ гимназия «Школа бизнеса», г. Сочи

В работе рассматриваются средства и организационные приемы, позволяющие увеличить двигательную активность школьников в процессе занятий физической культурой в спортивных залах с малой площадью. Выявлены особенности воздействия степ-нагрузки на организм школьников по реакции сердечно-сосудистой системы (динамике ЧСС). Отмечено, что школьники с различным уровнем физической подготовленности выполняют степ-нагрузку, не учитывая свой уровень подготовленности. Использование показателей оперативного контроля позволяет оптимизировать индивидуальную величину тренировочной нагрузки школьников в зависимости от уровня физической подготовленности и увеличивает двигательную активность в процессе практических занятий по физической культуре, проводимых в спортивных залах с малой площадью.

Ключевые слова: физическое воспитание школьников, частота сердечных сокращений, степ-нагрузка, объем нагрузки.

FUNCTIONAL TRAINING DYNAMICS OF SCHOOLCHILDREN DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN SMALL AREA GYMS

Fedyakin A.A., Grand Ph.D in Pedagogic Sciences, Professor,

Kortava Zh.G., Ph.D in Pedagogic Sciences, Associate Professor

Sochi State University (SSU), Sochi

Mikhaylova S.L., teacher of physical education,

NOU gymnasium "Business School", Sochi

The article describes the means and organizational techniques to increase the motor activity of schoolchildren in the process of physical education in gyms with a small area. The features of the impact of step-load on the body of schoolchildren on the reaction of the cardiovascular system (heart rate dynamics). It is noted that students with different levels of physical fitness perform step-load without taking into account their level of preparedness. The use of indicators of operational control allows to optimize the individual size of the training load of students depending on the level of physical fitness and increases motor activity in the process of practical exercises in physical education that are held in gyms with a small area.

Keywords: physical education of schoolchildren, heart rate, step-load, volume of load.

Введение. Многими исследователями отмечается снижение уровня физической подготовленности школьников и выпускников школ [1; 2; 3; 7 и др.]. В качестве одной из основных причин этого явления авторы выделяют значительное уменьшение объема двигательной активности школьников в повседневной жизни. Объем двигательной активности человека, как правило, измеряется в часах, которые затрачиваются на выполнение двигательных действий [5] или количестве шагов, пройденных в сутки [7]. В практической работе учителя физической культуры достаточно сложно контролировать объем двигательной активности школьников вне уроков физической культуры. Увеличение объема двигательной активности школьников возможно за счет внедрения инновационных методик, рационального построения занятий, использования эффективных и популярных средств физической культуры в рамках регламентированных уроков по физической культуре и дополнительных занятий. Следует отметить, что учитель физической культуры может управлять двигательной активностью школьников, повышая моторную плотность урока или используя научно обоснованные современные методики, что будет способствовать улучшению

физической подготовленности. В школах, где площадь спортивного зала невелика, возникают дополнительные трудности с выбором средств физической культуры и методикой проведения урока. Это определяет актуальность настоящего исследования.

Предполагалось, что применение степ-нагрузки в подготовительной части и оздоровительной системы «изотон» в основной части урока по физической культуре позволит повысить эффективность занятий, увеличит объем двигательной активности школьников.

Методы и организация исследования. Были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и наблюдение, педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие школьники десятых классов НОУ гимназии «Школа бизнеса» г. Сочи ($n=32$). Класс «А» рассматривался как контрольный, а класс «Б» – как экспериментальный. В начале и в конце исследования школьники выполняли упрощённый вариант пробы Летунова со стандартной нагрузкой (20 приседаний за 30 с). Оценивалось учащение пульса в ответ на выполнение стандартной нагрузки и снижение пульса за первую минуту восстановления [4]. Частота сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения двигательных заданий регистрировалась с помощью спорт-тестеров PolarRS 400. Определялось функциональное состояние «мышечного корсета» по результатам выполнения четырех вариантов упоров лежа:

- а) упор лежа на правом предплечье (ведущей руки);
- б) упор лежа на левом предплечье;
- в) упор на предплечьях лежа сзади;
- г) упор лежа на предплечьях.

Рассчитывались четыре индекса, характеризующие функциональное состояние мышц, формирующих «мышечный корсет»: справа ($I_{пр.}$), слева ($I_{лев.}$), сзади ($I_{спин.}$) и спереди ($I_{живот.}$). Индексы рассчитывались на основе результатов контроля средней частоты сердечных сокращений за время удержания каждого упора и времени удержания упора [8]. Школьники экспериментального класса «Б» в подготовительной части урока выполняли степ-нагрузку в течение 6 минут в соответствии с индивидуальным уровнем физической подготовленности, которая регулировалась частотой движений [5]. Школьники контрольного класса выполняли степ-нагрузку в течение 6 минут с интенсивностью, выбранной каждым учеником индивидуально на основе собственных ощущений. В основной части занятия выполнялись общеразвивающие упражнения на пенополиуретановых ковриках с весом собственного

тела по методу круговой тренировки, что обусловлено условиями проведения уроков (малая площадь зала). Основное отличие состояло в том, что школьники экспериментального класса «Б» выполняли двигательные задания в изотоническом режиме [6], а школьники контрольного класса выполняли двигательные задания в динамическом режиме.

Результаты и обсуждение. Анализ динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении степ-нагрузки у школьников контрольного класса свидетельствует о том, что тренировочное воздействие на организм занимающихся имеет значительные индивидуальные отличия. Это проявляется в максимальных значениях показателей ЧСС, которые варьируют от 129 уд/мин до 187 уд/мин в процессе выполнения двигательного задания. Школьники неадекватно оценивают свой уровень физической подготовленности и, как правило, выполняют степ-нагрузку с интенсивностью выше их функциональных возможностей, что указывает на необходимость внесения коррективов. Поэтому школьники контрольного класса были разделены на три подгруппы по результатам выполнения пробы Летунова. Ученики каждой подгруппы выполняли двигательное задание на отдельной гимнастической скамейке, и для каждой подгруппы была подобрана своя частота восхождений, при которой ЧСС находилась в диапазоне 130-160 уд/мин [10]. Частота восхождений задавалась механическим метрономом.

На рисунке 1 представлена динамика частоты сердечных сокращений во время оценки функционального состояния «мышечного корсета» у одного из участников эксперимента.

Следует отметить, что за время восстановления (одна минута) частота сердечных сокращений после каждого вида упора восстанавливается практически до исходного уровня (80 – 82 уд/мин), что свидетельствует об адекватности дозированной нагрузки уровню физической и функциональной подготовленности школьника. Индексы, оценивающие «мышечный корсет» справа ($I_{пр.}=1,82$) и слева ($I_{лев.}= 1,80$), сзади ($I_{сз.}=1,73$) и спереди ($I_{сп.}= 1,90$), характеризуют уровень подготовленности мышц. У испытуемого наиболее подготовлены мышцы спины и менее подготовлены мышцы живота, развитию которых следует уделить особое внимание.

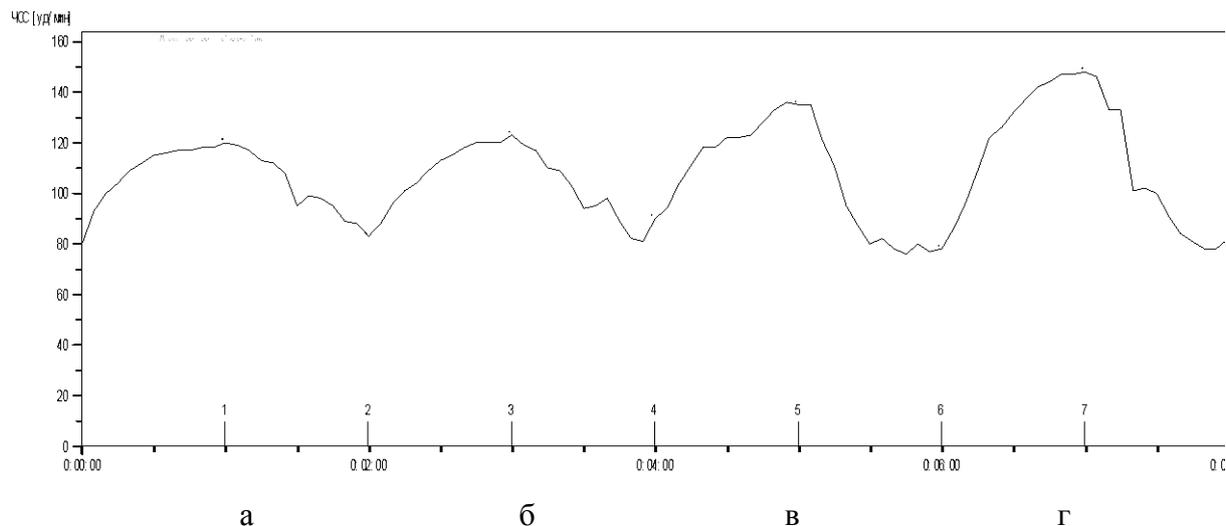


Рис.1. Динамика ЧСС во время во время оценки функционального состояния «мышечного корсета» у одного из участников эксперимента (а - упор лежа на правом предплечье; б - упор лежа на левом предплечье; в - упор на предплечьях лежа сзади; г- упор лежа на предплечьях)

Динамика изучаемых показателей за время эксперимента в контрольном и экспериментальном классах, представленная в таблице 1, свидетельствует о влиянии предлагаемой программы занятий на уровень физической подготовленности школьников.

Школьники экспериментального класса статистически достоверно улучшили все результаты, характеризующие уровень физической и функциональной подготовленности. У школьников контрольного класса учащение пульса в ответ на выполнение стандартной нагрузки и снижение пульса за первую минуту восстановления имеют положительную тенденцию, однако эти изменения статистически недостоверны. Выполнение степ-нагрузки с выбранной самим школьником на основе собственных ощущений интенсивностью менее эффективно, чем в экспериментальном классе, где интенсивность задавалась метрономом и соответствовала уровню физической подготовленности.

Изотонический режим выполнения силовых упражнений с весом собственного тела оказывает более выраженное тренировочное воздействие, что проявляется в значительно лучших показателях индексов, характеризующих состояние «мышечного корсета» школьников экспериментальных классов.

Таблица 1

Динамика изучаемых показателей за время эксперимента в контрольном и экспериментальном классах

Изучаемые показатели	10 А класс		10 Б класс	
	исх.	итог.	исх.	итог.
Учащение пульса в ответ на выполнение стандартной нагрузки, %	88,2±9,13	86,7±9,01	89,1±10,32	78,2±9,62*
Снижение пульса за первую минуту восстановления, %	61,7±11,21	68,2±9,48*	62,5±10,11	71,2±9,73*
И пр., отн.ед.	1,84±0,19	1,80±0,18	1,85±0,18	1,76±0,17*
И лев., отн.ед.	1,83±0,17	1,81±0,17	1,83±0,19	1,72±0,16*
И сз., отн.ед.	1,72±0,18	1,71±0,19	1,74±0,17	1,63±0,16*
И сп., отн.ед.	1,80±0,19	1,79±0,17	1,82±0,17	1,71±0,14*

* - отмечены статистически достоверные изменения ($p=0,05$)

Заключение. Таким образом, выполняя степ-нагрузку в подготовительной части урока необходимо постепенно увеличивать ее продолжительность до 6 минут. Интенсивность нагрузки должна быть индивидуально-оптимальной, чтобы соответствовать уровню физической подготовленности. Для этого необходимо использовать показатели оперативного контроля – подсчет частоты сердечных сокращений. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития гибкости необходимо выполнять в движении, что позволит увеличить двигательную активность на уроке, так как помимо выполнения общеразвивающих упражнений, увеличивается количество пройденных шагов. Это, с одной стороны, повышает эффективность и увеличивает двигательную активность в процессе урока по физической культуре, а с другой, оптимизирует тренировочное воздействие от выполнения двигательных заданий.

Литература

1. Блинков С.Н., Левушкин С.П. Сравнительный анализ физической подготовленности сельских и городских школьников 7-17 лет Ульяновской области // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 7 (125). – С. 38-43.
2. Гаркуша Н.С. Физическая активность Шведских школьников: тенденции, опыт организации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 53-56.
3. Гилев Г.А., Клусов Е.А., Плешаков А.А. О физическом воспитании молодежи и возможностях его улучшения // Физической воспитание и спортивная тренировка. –

2018. – № 1(23). – С. 11-15.

4. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 206 с.

5. Кортава Ж.Г., Федякин А.А., Васильковская Ю.А., Заплата Н.Ю. Повышение двигательной активности студентов в процессе прохождения элективных дисциплин по физической культуре и спорту // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №1(155). – С. 126-129.

6. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.

7. Седых Н.В., Виноградская О.В., Пимонова Т.Н. Возможности повышения двигательной активности школьников 10-12 лет // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – № 1(23) – С. 51-56.

8. Федякин А.А., Кортава Ж.Г. Методика определения функционального состояния «мышечного корсета» у занимающихся оздоровительной физической культурой // Известия Сочинского государственного университета. – 2014. – №3(31). – С. 267-269.

9. Федякин А.А., Кортава Ж.Г. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. – № 2. – С. 133-136.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. – 2-е изд. – Москва: Академия, 2002. – 479 с

References

1. Blinkov S.N., Levushkin S.P. Sravnitel'ny`j analiz fizicheskoj podgotovlennosti sel'skix i gorodskix shkol'nikov 7-17 let Ul'yanovskoj oblasti // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2015. - № 7 (125). – S. 38-43.

2. Garkusha N.S. Fizicheskaya aktivnost` Shvedskix shkol'nikov: tendencii, opy`t organizacii // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2013. – № 8 (102). – S. 53-56.

3. Gilev G.A., Klusov E.A., Pleshakov A.A. O fizicheskom vospitanii molodezhi i vozmozhnostyax ego uluchsheniya // Fizicheskoj vospitanie i sportivnaya trenirovka. –2018. – № 1(23). – S. 11-15.

4. Karpman V.L., Belocerkovskij Z.B., Gudkov I.A. Testirovanie v sportivnoj medicine. – М.: Fizkul`tura i sport, 1988. – 206 с.

5. Kortava Zh.G., Fedyakin A.A., Vasil'kovskaya Yu.A., Zaplatina N.Yu. Povyshenie dvigatel'noj aktivnosti studentov v processe proxozhdeniya e'lektivny'x disciplin po fizicheskoj kul'ture i sportu //Ucheny'e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. –2018. – №1(155). – S. 126-129.

6. Myakinchenko E.B., Seluyanov V.N. Ozdorovitel'naya trenirovka po sisteme Izoton. – M.: SportAkademPress, 2001. – 68 s.

7. Sedy'x N.V., Vinogradskaya O.V., Pimonova T.N. Vozmozhnosti povysheniya dvigatel'noj aktivnosti shkol'nikov 10-12 let //Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2018. – № 1(23) – S. 51-56.

8. Fedyakin A.A., Kortava Zh.G. Metodika opredeleniya funkcional'nogo sostoyaniya «my'shechnogo korseta» u zanimayushhixsya ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'turoj // Izvestiya Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2014. – №3(31). – S. 267-269.

9. Fedyakin A.A., Kortava Zh.G. K voprosu vy'bora sredstv fizicheskoj kul'tury` dlya ozdorovitel'no-rekreativny'x zanyatij //Izvestiya Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2013. – № 2. – S. 133-136.

10. Xolodov Zh.K., Kuzneczov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnoe posobie dlya studentov vy'sshix uchebny'x zavedenij fizicheskoj kul'tury`. – 2-e izd. – Moskva: Akademiya, 2002. – 479 s

Контактная информация: faart@mail.ru

**ФОРМИРОВАНИЕ РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ
ДЕЙСТВИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Черкасов В.В., кандидат педагогических наук, доцент

Ухалова И.Г., студентка

Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского
государственного университета, г. Тобольск

Статья посвящена вопросам формирования универсальных учебных действий на занятиях физической культурой. Рассмотрены проблемы, возникающие у учителей физической культуры при реализации метапредметных результатов обучения. На

основании проведённого исследования установлено, что использование упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью и имеющих сложнокоординационную структуру движений, в качестве средств формирования регулятивных умений контроля и самооценки, приводит к снижению моторной плотности урока и увеличению времени обучения двигательным действиям. Предложены средства формирования регулятивных умений, обеспечивающих решение задач прикладной направленности по подготовке обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: начальное образование, урок физической культуры, универсальные учебные действия, формирование регулятивных умений.

FORMING OF THE REGULATORY UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIONS OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Cherkasov V. V., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor

Ukhalova I.G., Undergraduate

Tobolsk State Institute named after D.I. Mendeleev, branch of the Tyumen State University,
Tobolsk

The article is devoted to the forming of universal educational actions at physical education classes. It examines the problems encountered by physical education teachers in the implementation of interdisciplinary learning outcomes. The study finds whether the exercises are performed with high intensity and have a complex coordination structure of movements as a means of formation of regulatory control and self-assessment skills. This leads to a decrease in the motor density of the lesson and an increase in the time of learning motor actions. Means of formation of the regulatory abilities providing the solution of problems of an applied orientation, on preparation trained to independent occupations by physical exercises are offered.

Keywords: primary education, physical education class, universal educational actions, formation of regulatory skills.

Введение. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения (Стандартом), основным требованием к реализации образовательной программы начального общего образования является достижение личностных, предметных и метапредметных результатов обучения. В свою очередь,

метапредметные результаты находят своё выражение в виде личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий (УУД) [2].

Формирование УУД должно осуществляться на каждой учебной дисциплине, составляя, таким образом, совокупный результат целостного учебно-воспитательного процесса школьников. Общий перечень УУД, формируемых в рамках предмета «Физическая культура», представлен в примерных и авторских образовательных программах (Е. С. Савинов (2010 г.); В. И. Лях. (2012 г.); Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и другие (2012 г); С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина (2016 г.) и других). Между тем, анализ содержания учебных программ и публикаций методических материалов выявил недостаточную разработанность вопросов методики формирования УУД на занятиях физической культурой. Так, в авторских учебных программах отдельные формулировки умений не всегда соответствуют заявленным видам УУД или содержат более широкую трактовку, чем это прописано в Стандарте; имеет место завышение программных требований возрастным и психологическим возможностям детей младшего школьного возраста [6].

В пособии А.Ю. Патрикеева [3], предназначенном для учителей физической культуры, формирование личностных и регулятивных УУД на уроках в 1-11 классах сведено к эстетическому и этическому воспитанию. В качестве средств воспитания предлагаются отдельные гимнастические комбинации и более 200 подвижных игр, причём описание последних занимает около трети от всего содержания пособия.

Опосредованный путь формирования УУД преобладает и в содержании большинства технологических карт урока, представленных учителями физической культуры на информационных web-порталах, когда в структуре технологической карты отдельные проявления личностных, познавательных, регулятивных или коммуникативных умений механически соотносятся со стандартными заданиями программного материала. К другой крайности можно отнести стремление учителей сформировать то или иное умение, относящееся к УУД, в ущерб решению задач физического воспитания по достижению предметных результатов обучения.

Недостаточная разработанность содержания и методик формирования УУД на уроках физической культуры подтверждается результатами исследований, проведённых на курсах повышения квалификации [5; 7]. По данным опроса, большинство респондентов из числа учителей физической культуры испытывают затруднения, связанные с разработкой соответствующих требованиям Стандарта

рабочих программ, выделением из метапредметных результатов обучения отдельных универсальных учебных действий, в определении способов контроля метапредметных результатов обучения.

В практической деятельности в качестве средств формирования УУД на уроках физической культуры наиболее часто используются: самоконтроль учениками частоты сердечных сокращений, контроль техники и правил выполнения двигательных действий со стороны партнёра или освобождённых учеников класса, проведение бесед, организация обсуждений заданий, использование карточек со схематичным изображением заданий, создание проблемных ситуаций и другие. Экспериментально апробированы методики обучения младших школьников навыкам целеполагания, планирования, прогнозирования, коллективной оценки и самооценки при выполнении двигательного действия. При этом прогностические умения предлагается формировать при помощи обучения умению предугадывать свой результат в равномерном беге на основе уже известного результата на более коротком отрезке дистанции; средствами формирования навыков контроля обучающихся могут быть задания по выбору наиболее эффективных способов выполнения технических элементов и самооценки правильности выполнения двигательного действия [1; 4].

В качестве показателя объективности процесса сформированности регулятивных УУД используется соответствие результатов коллективной оценки и самооценки школьников с оценкой учителя. Между тем, вызывает сомнение возможность младших школьников осуществлять оценку и самооценку в динамических упражнениях, выполняемых с высокой интенсивностью, и в сложно-координационных упражнениях, так как это требует специальных методических знаний и навыков.

С целью определения эффективных средств формирования регулятивных универсальных учебных действий у младших школьников было проведено исследование.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 46 обучающихся четвёртых и седьмых классов МАОУ СОШ № 4 г. Ялуторовска и МАОУ СОШ № 1 г. Тобольска Тюменской области. Результаты семиклассников использовались для сравнительного анализа с целью установления степени воздействия используемых средств на степень сформированности регулятивных УУД в различных возрастных группах.

Для формирования регулятивных умений (регулировать, контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в действия на основе оценки и учёта

выявленных ошибок) в структуре урока использовались отличающиеся по координационной сложности виды двигательных действий, выполняемые с различной скоростью.

С целью обучения умению регулировать усилия в циклических упражнениях ученикам предлагалось в оптимальном темпе пробежать один круг (70 м) по залу с фиксацией времени прохождения дистанции. На основании полученных данных ученик должен был дать прогноз своего результата в беге на три круга. При контроле учитывалась разница между заявленным и фактическим результатом. Для повышения плотности урока и закрепления навыков взаимоконтроля задание выполнялось в парах.

Перед выполнением технических заданий (кувырок веред, бег на скорость (20 м), прыжок в длину с 8-ми шагов разбега) учениками совместно с учителем определялись опорные точки двигательного действия, после чего испытуемые поочередно выполняли контрольное упражнение. Оценивание техники осуществлялось с помощью педагогического наблюдения в форме самооценки, коллективной оценки (учениками класса) и экспертной оценки (учителем физической культуры) с фиксацией результатов в протоколах. Кроме того, методом хронометрирования определялась общая плотность урока, позволившая отследить временные затраты на выполнение контрольного упражнения и его оценку.

Результаты и их обсуждение. Для определения целесообразности обучения младших школьников регулятивным умениям оценки и самооценки техники двигательного действия с использованием видеосъёмки было проведено педагогическое наблюдение за всеми компонентами педагогического процесса с фиксацией технических ошибок, времени на подготовку и выполнение контрольных упражнений.

По результатам хронометрирования продолжительность оценивания школьниками одного упражнения (с фиксацией ошибок в протоколе) в среднем составило $8,2 \pm 0,97$ с; время выполнения контрольного упражнения (с момента вызова до окончания упражнения) – $11,8 \pm 0,94$ секунды. При этом непосредственное выполнение двигательного действия заняло от $1,8 \pm 0,62$ с в кувырке вперёд до $7,3 \pm 1,17$ с в прыжке в длину с разбега; на подготовку было затрачено от $4,5 \pm 0,87$ с до $9,1 \pm 0,96$ с. Таким образом, при обучении навыкам самооценки техники двигательного действия на выполнение одной попытки всеми испытуемыми в среднем было затрачено от 20% до 27% основной части урока, в то время как при стандартной организации на выполнение аналогичных упражнений тратится от 8% до 16% времени.

На основе результатов анализа сопоставлений экспертной оценки с оценками и самооценками учеников было установлено, что после предварительного инструктирования школьники способны фиксировать отдельные технические ошибки. В среднем, частота совпадений экспертной оценки с самооценкой младших школьников составила 54,8%; с коллективной оценкой – 56,2%. В седьмом классе аналогичные результаты варьировались от 57,2% до 59,1% соответственно. При этом в обеих группах количество правильных ответов снижается по мере увеличения координационной сложности и скорости выполнения оцениваемого двигательного действия (табл.1).

Таблица 1

Результаты соответствия экспертной оценки техники двигательного действия с оценкой и самооценкой обучающихся (%)

Контрольное упражнение	Класс	n	Самооценка	Коллективная оценка
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
Кувырок вперед	4	24	56,2±14,0	59,7±13,0
	7	22	60,5±15,0	62,4±11,7
Бег на скорость 20 м	4	24	52,4±17,8	55,0±13,5
	7	22	56,0±16,0	59,0±11,5
Прыжок в длину с разбега	4	24	52,2±15,3	54,1±14,0
	7	22	55,2±14,6	56,1±13,2

Для определения степени понимания учениками причин технических ошибок был проведен опрос. По мнению школьников, главной причиной и основным способом исправления ошибок является количественный объём занятий, направленных на овладение двигательным действием. Самыми распространёнными ответами были: «ошибаюсь, потому что мало занимался; для исправления ошибки нужно больше тренироваться». Таким образом, дети обеих возрастных групп недостаточно разбираются в причинно-следственных связях, обуславливающих искажения техники двигательного действия, не знают эффективных средств и способов устранения ошибки.

Среди используемых в исследовании средств формирования регулятивных умений наибольший эффект оказали задания, направленные на обучение регуляции усилий в равномерном беге в режиме ЧСС 120-130 уд/мин (табл. 2).

Таблица 2

Результаты расхождения между прогнозируемыми и фактическими результатами обучающихся в равномерном беге на этапах исследования

Класс	n	Этап исследования	Статистические показатели (с)			Достоверность	
			X	σ	m	t	p
4	24	начало	3,95	2,15	0,45	3,8	<0,01
		окончание	2,12	0,79	0,17		
7	22	начало	3,10	1,74	0,37	3,5	<0,01
		окончание	1,72	0,70	0,15		

В обеих группах отмечен достоверный прирост показателей ($p < 0,01$), что в целом соотносится с данными аналогичных исследований [1; 4]. Кроме того, к положительным факторам, способствующим формированию регулятивных УУД при выполнении данного упражнения, можно отнести возможность решения задач по закреплению навыков самоконтроля за деятельностью сердечнососудистой системы организма и взаимоконтроля за результатами двигательной деятельности одноклассников.

Заключение. По результатам исследования установлено, что наиболее доступным для усвоения младшими школьниками является умение регулировать усилия в беге, о чём свидетельствует 1%-ный уровень достоверности прироста показателей. Данное регулятивное УУД имеет прикладное значение, заключающееся в умении обеспечить регулирование безопасного режима нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

При самооценке техники двигательного действия количество правильных ответов снижается по мере усложнения в оцениваемых параметрах пространственно-временных, пространственных, ритмических и других характеристик техники двигательного действия. Педагогическая значимость самоконтроля нивелируется ограниченными возможностями внесения корректив в выполняемое упражнение, так как причиной ошибки может быть слабая физическая подготовленность или недостаточный уровень сформированности двигательного умения. Систематическое использование фронтального контроля в процессе обучения младших школьников навыкам контроля и самооценки техники двигательного действия в условиях ограниченного времени урока потребует увеличения времени на освоение двигательного действия, или, по причине сокращения количества повторений, не обеспечит следового кумулятивного эффекта, необходимого для формирования

двигательного навыка. В существующих условиях наиболее целесообразен традиционный способ исправления ошибок под руководством учителя, обладающего методическими знаниями. Обучение навыкам самоконтроля в двигательном действии, с практической точки зрения, может иметь положительное значение при освоении отдельных тестов, включённых в комплекс ГТО, и других контрольных упражнений, направленных на оценку силовых способностей, гибкости и общей выносливости.

Литература

1. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тула, 2013. – 24 с.

2. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя /А.Г. Асмолов [и др.]. – М.: Просвещение, 2008. – 151 с.

3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы. – Волгоград: Учитель, 2014. – 237 с.

4. Райнхардт О.О. Формирование регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры в школе // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь, 2016. – С. 272-277.

5. Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Способ освоения содержания универсальных учебных действий на уроках физической культуры // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2015. – № 2 (32). – С. 137-140.

6. Черкасов В.В. Реализация федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения по физической культуре: проблемы и пути их решения // Физическая культура в школе. – 2017. – № 1. – С. 21-25.

7. Черкасов В.В. Обучение формированию универсальных учебных действий на занятиях физической культурой // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. мат-лов XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Сургут: СурГУ, 2017. – С. 550-554.

References

1. Kechkin D.D. Formirovanie universalnyx uchebnyx dejstvij mladshix shkol'nikov v processe osvoeniya fizkul'turnoj deyatel'nosti: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – Tula, 2013. – 24 s.
2. Kak proektirovat' universalny'e uchebny'e dejstviya v nachal'noj shkole: ot dejstviya k my'sli: posobie dlya uchitelya /A.G. Asmolov [i dr.]. – M.: Prosveshhenie, 2008. – 151 s.
3. Patrikeev A.Yu. Formirovanie lichnostnyx i regul'yativnyx umenij na urokax fizicheskoy kul'tury. 1-11 klassy. – Volgograd: Uchitel', 2014. – 237 s.
4. Rajnhardt O.O. Formirovanie regul'yativnyx universalnyx uchebnyx dejstvij na urokax fizicheskoy kul'tury v shkole // Strategiya formirovaniya zdorovogo ob-raza zhizni sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy XIV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny'm uchastiem. – Perm', 2016. – S. 272-277.
5. Fateeva O.A., Fateev G.V. Sposob osvoeniya sodержaniya universalnyx uchebnyx dejstvij na urokax fizicheskoy kul'tury // Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astaf'eva. – 2015. – № 2 (32). – S. 137-140.
6. Cherkasov V.V. Realizaciya federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta nachal'nogo obshhego obrazovaniya vtorogo pokoleniya po fizicheskoy kul'ture: problemy i puti ix resheniya // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 2017. – № 1. – S. 21-25.
7. Cherkasov V.V. Obuchenie formirovaniyu universalnyx uchebnyx dejstvij na zanyatiyax fizicheskoy kul'turoj // Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, turizma i ozdorovleniya razlichnyx kategorij naseleniya : sb. mat-lov XVI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny'm uchastiem. – Surgut: SurGU, 2017. – S. 550-554.

Контактная информация: wladmir30@rambler.ru

**КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
АЭРОБИКОЙ**

Шевчук Н.А., кандидат педагогических наук, доцент,

Дегтярева Д.И., кандидат педагогических наук,

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Матасова Л.И., учитель высшей категории,

МОУ Гимназия №14 Краснооктябрьского района Волгограда, г. Волгоград

В статье представлена специально разработанная комплексная методика развития силовых способностей у женщин 25-30 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой. Также доказана ее эффективность в педагогическом эксперименте, который был проведен в фитнес-клубе города Волгограда.

Ключевые слова: фитнес-программы, клиенты фитнес-клубов, силовые способности.

**INTEGRATED DEVELOPMENT METHOD OF STRENGTH ABILITIES IN
WOMEN OF 25-30 WORKING IN HEALTH AEROBICS**

Shevchuk N. A., Ph.D. in Pedagogic Sciences, associate Professor

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

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Matasova L.I., the teacher of the highest category

Gymnasium №14, Volgograd

The article presents a specially developed complex method of developing power abilities in women 25-30 years old, engaged in recreational aerobics. Also it describes its effectiveness in the pedagogical experiment, which was carried out in the health club of Volgograd.

Keywords: fitness program, clients of fitness clubs, power ability.

Введение. Актуальность проблемы приобщения женщин к регулярным спортивным занятиям подтверждается расширением теоретико-методической базы

оздоровительных видов гимнастики. Однако выбор наиболее эффективных программ и методик по аэробике часто осуществляется тренерами и занимающимися субъективно, без подобающей научной основы. В тоже время наиболее популярным направлением среди занимающихся оздоровительным фитнесом является силовая тренировка, которая, по мнению специалистов, помимо развития силовых способностей оказывает воздействие на сердечнососудистую систему, опорно-двигательный аппарат, что ведет к увеличению функциональных резервов организма занимающихся. Однако в современных программах и литературе чрезвычайно мало данных о развитии силовых способностей девушек и женщин, занимающихся в группах аэробики. Этому вопросу посвящены лишь отдельные публикации, освещающие те или иные аспекты, не дающие общей картины изменения уровня развития силовых способностей под влиянием занятий аэробикой [1;2].

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент по проверке эффективности методики силовой подготовки женщин 25-30 лет проводился на базе спортивного клуба «ZEBRAFITNESS» в течение пяти месяцев с июня по октябрь 2016 г. В эксперименте приняли участие 22 женщины, занимающиеся оздоровительным фитнесом в департаменте групповых программ. Из них были образованы две группы: контрольная и экспериментальная (по 11 человек в каждой). Все испытуемые занимались силовыми тренировками по стандартной клубной программе. Различия состояли в том, что занимающиеся экспериментальной группы 3 раза в неделю применяли разработанную нами методику силовой подготовки.

Критериями оценки эффективности предлагаемой методики явились результаты тестов, отражающих уровень силовой подготовленности женщин 25-30 лет.

На рисунке 1 представлена модель структурного содержания экспериментальной методики.

Разработанные комплексы по принципу использования средств делятся на две группы:

- 1 группа – силовые упражнения с преодолением веса собственного тела;
- 2 группа – силовые упражнения с внешним сопротивлением (гантели, амортизаторы, бодибары).

Все упражнения доступны для возрастного контингента испытуемых. Строго детерминированный подход от одной серии тренировочных заданий к другой обеспечивает прогрессирующий характер преобразований силовых способностей занимающихся.

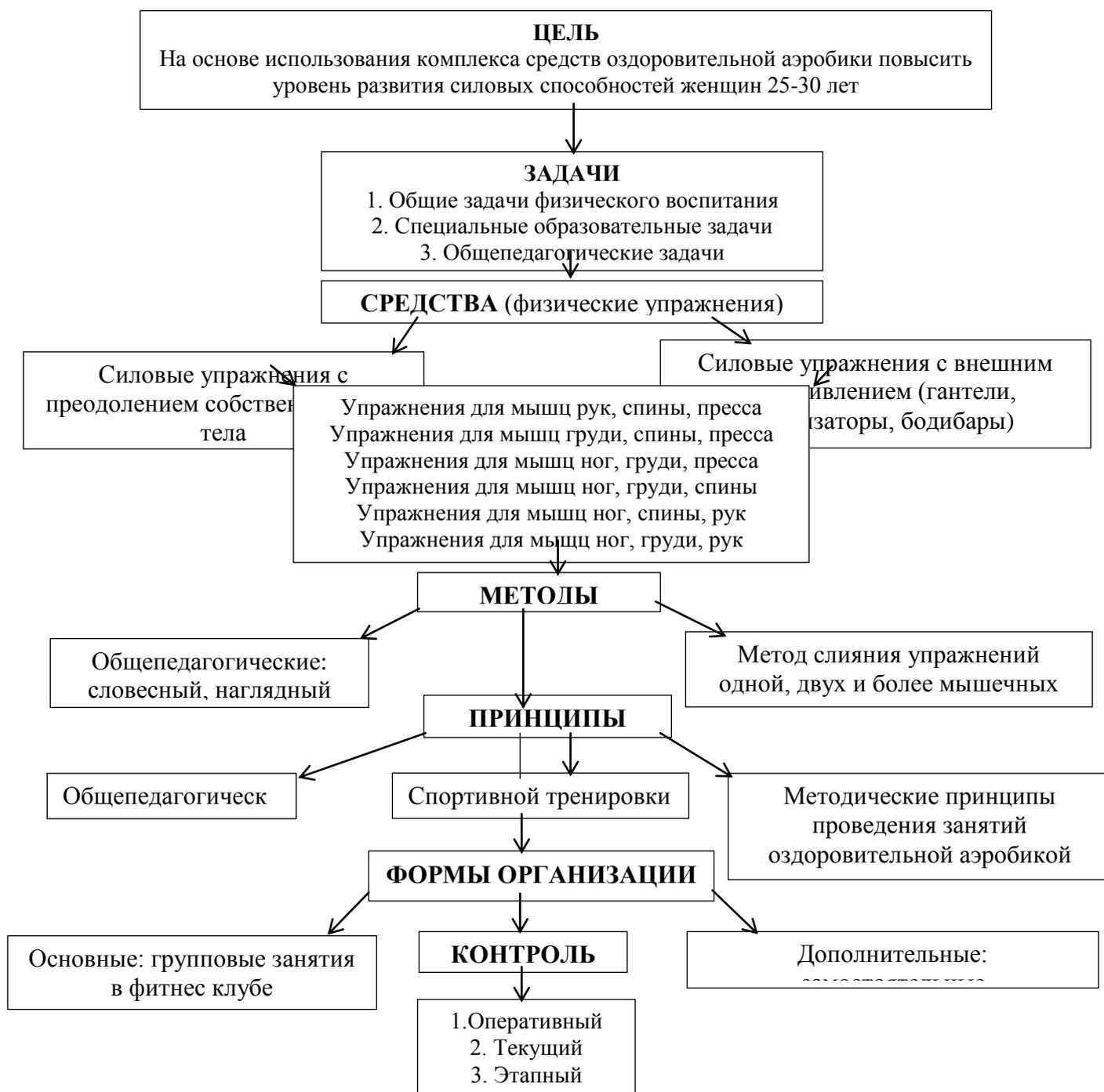


Рис. 1. Структурная модель методики комплексного развития силовых способностей женщин 25-30 лет

Предлагаемые комплексы могут выполняться различными методами, ведущими из которых являются:

1. Метод слияния упражнений одной группы

Направлен на последовательную проработку отдельных мышечных групп до отказа без привязки друг к другу: то есть упражнения выполняются до утомления определённой мышечной группы.

2. Метод слияния в супер сет упражнений для двух и более мышечных групп

После 5 месяцев тренировок по разработанной нами методике мы провели сравнительный анализ полученных в эксперименте результатов, который представлен в таблице 1. Необходимо отметить, что в начале эксперимента представительницы обеих групп по исследуемым показателям имели незначительные различия, что подтверждено статистикой ($p > 0,05$).

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей силовой подготовленности испытуемых после эксперимента ($n_1=n_2=11$)

Показатели		Экспериментальная группа	Контрольная группа	ткр. Стьюдента	p
		$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$		
Кистевая динамометрия	пр.	34,54±3,86	22,36±2,70	2,58	<0,05
	лев.	28,45±1,47	20,27±1,36	4,08	<0,001
Становая динамометрия		90,54±1,95	81,00±3,24	2,49	<0,05
Отжимания		18,90±2,40	11,63±1,17	2,71	<0,05
Удержание ног в висе		23,54±4,05	24,54±4,43	2,16	<0,05
Приседание со штангой		17,00±1,90	11,09±1,66	2,33	<0,05

Примечание: $X_{0,05}=2,09$; $X_{0,001}=3,85$

Из таблицы видно, что по всем показателям испытуемые экспериментальной группы показывают более высокий уровень силовой подготовленности.

Статистический анализ межгрупповых различий также показывает их превосходство ($p < 0,05$; $p < 0,001$).

Заключение. Исходя из результатов педагогического эксперимента, мы пришли к выводу, что тренировочные воздействия экспериментальной методики оказали значительное влияние на уровень силовой подготовленности женщин 25-30 лет, занимающихся оздоровительным фитнесом, значительно улучшив её показатели.

Прирост показателей кистевой динамометрии составил 44,7% правой и 33,62% левой рук; становой динамометрии – 12,13%; в отжиманиях – 51,42%; в удержании виса – 36,33%; в приседаниях со штангой на 44,94%.

Литература

1. Дегтярева Д.И., Шевчук Н.А. Выявление наиболее востребованных фитнес-направлений для женщин 25-30 лет // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – № 1 (23). – С. 24-27.

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

References

1. Degtyareva D.I., Shevchuk N.A. Vyyavlenie naibolee vostrebovannyh fitness-napravlenij dlya zhenshchin 25-30 let // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2018. – № 1 (23). – S. 24–27.

2. Dzerzhinskaya L.B., Prohorova I.V. Vozmozhnosti povysheniya urovnya zdorov'ya zhenshchin 25-30 let sredstvami silovoj aehrobiki // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2013. – № 5 (99). – S. 41-46.

Контактная информация: winston555@yandex.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ТРАВМАТИЗМА У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Букатин А.В., кандидат педагогических наук

ГАПОУ «Волгоградский медицинский колледж», г. Волгоград

Шептикин С.А., кандидат педагогических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье рассматриваются причины высокого уровня заболеваемости в молодежной среде. Обозначена роль среднего специального учебного заведения в решении этой проблемы, как со стороны администрации учреждения, так и преподавательского состава. Определены основные направления деятельности преподавателей по физической культуре и дана характеристика их основных умений, необходимых для решения оздоровительных задач в ходе физического воспитания студентов среднего специального учреждения медицинского профиля.

Ключевые слова: здоровье, причины нездоровья, физическое воспитание, подготовленность преподавателей физического воспитания

PREVENTION OF MORBIDITY AND TRAUMATISM OF MEDICAL COLLEGE STUDENTS

Bukatın A.V., Ph.D. in Pedagogic Sciences

Volgograd Medical College, Volgograd

Sheptikin S.A., Ph.D. in Pedagogic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article considers the reasons of high morbidity rate among young people. The role of secondary specialized educational institution in solving this problem is indicated both by

the administration of the institution and by the teaching staff. The main directions of the teachers' activity in the physical education have been determined and the characteristics of their necessary basic skills for solving health problems in the course of physical education for students of the secondary specialized medical institution.

Keywords: physical education, morbidity, basic skills, prevention, medical institution.

Введение. Исследования состояния здоровья студенческой молодежи последних лет [3; 4; 5; 7] свидетельствуют о существенном росте числа заболеваний и травм в молодежной среде. Так, четверть выпускников общеобразовательной школы страдают патологиями сердечнососудистой системы, у трети отмечаются нарушение зрения и осанки, 33% девушек и 16% юношей имеют психосоматические заболевания [7]. По различным статистическим данным от 38% и более выпускников медицинских колледжей имеют показатели здоровья низкие и ниже средних.

Причины этому следует искать в школьные годы. Установлено [2; 6; 7], что основными причинами нездоровья студентов являются:

- низкий уровень жизни основной массы населения страны (здоровье сейчас стоит дороже, чем нездоровье);
- значительная психоэмоциональная напряженность учебного труда;
- ухудшение условий для занятий студентов популярными видами физической культуры и спорта.

Такое положение представляет собой значительное препятствие на пути социально-экономических реформ общества и возрождения сильного Российского государства. Именно этим обусловлено усиление направленности реформ отечественного здравоохранения на профилактику болезней и здоровьесбережение у молодежи в последнее десятилетие.

Результаты исследования. Работа педагогического коллектива колледжа, в том числе и преподавателей физической культуры, напрямую связана с реализацией в стенах среднего профессионального учебного заведения профилактической нацеленности образовательного процесса, что проявляется во всех основных направлениях их работы:

1. Организация здоровьесберегающего пространства для студентов колледжа. Ключевыми её составляющими являются: создание санитарно-гигиенических условий, снижающих стрессовые воздействия образовательного пространства на организм студентов и материально-техническое оснащение образовательного процесса, способствующее снижению нервно-психических затрат на учебную деятельность [5].

2. Совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в колледже, который обеспечивает формирование у студентов знаний, умений и навыков здорового образа жизни, умений и навыков самостоятельной работы по развитию физических качеств и способностей, как основных показателей здоровья и умений и навыков самоконтроля за физическим развитием и здоровьем. Все это в комплексе позволяет своевременно предотвращать нарушения в организме и, в случае их появления, устранять.

3. Воспитание у студентов направленности на ведение здорового образа жизни и понимания его значимости для успешности профессиональной деятельности и достижения личного счастья.

Работа в первом направлении является преимущественно прерогативой администрации учебного заведения. Роль преподавателей физической культуры в реализации этого направления заключается в:

- контроле уборки в спортивном зале и раздевалках;
- регулировании интенсивности выполняемых упражнений на занятиях в соответствии с закономерностями их нормирования по показателям ЧСС занимающихся и их внешнего вида;
- осуществлении помощи и страховки при освоении сложных и травмоопасных упражнений и т.д.

Обеспечение второго направления по формированию системы знаний из области физической культуры, важных для профилактики заболеваемости и укрепления здоровья студентов, осуществляется в ходе подготовки и выполнения ими заданий раздела «Самостоятельная работа»: при сообщении информации о правилах безопасного выполнения физических упражнений и в ходе индивидуальных консультаций по ведению здорового образа жизни. Последняя форма работы особенно значима для студентов, имеющих существенные отклонения в состоянии здоровья (отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и инвалидов).

Совершенствование учебного процесса по физической культуре в колледже направлено не только на создание у студентов системы специальных знаний из области сбережения здоровья и предотвращения его нарушений, но, главным образом, на формирование у них умений, навыков и желания использовать ценности физической культуры для оздоровления организма и повышения его устойчивости к негативным факторам окружающей среды: переохлаждению, перегреванию, болезнетворным инфекциям и даже бытовому травматизму [5]. Достижение этой комплексной цели

возможно через формирование ряда умений: управлять и контролировать текущее функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; выполнять закаливающие процедуры; применять приемы самомассажа; проводить реабилитационные мероприятия при травмах и заболеваниях. Всему этому студенты обучаются на практических занятиях, закрепляют полученные навыки при выполнении заданий раздела «Самостоятельная работа» и используют в повседневной жизни.

Работа в третьем направлении предполагает мотивацию студентов к ведению здорового образа жизни. Мотивация студентов к ведению здорового образа жизни обеспечивается комплексом мер преподавателя при подготовке и проведении занятий [1]. Каждое практическое занятие начинается с мотивации студентов к предстоящей деятельности. Созданию положительных мотивов служит и система заданий на дом, которые включают в себя приобретение методических знаний и практического опыта по составлению комплексов физических упражнений и по контролю за своим здоровьем. А ведь не существует более сильного мотива к какой-либо деятельности, чем полученные в ее результате положительные изменения. Мотивация студентов осуществляется и в процессе внеаудиторной работы: в ходе физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в стенах колледжа и за их пределами. Стимулирует студентов к ведению здорового образа жизни и использование в учебном процессе новых видов физических упражнений. В частности, преподавателями колледжа включаются в учебные занятия такие нетрадиционные виды упражнений как гимнастика Кегеля, скрытая гимнастика Воробьева, утренняя гимнастика тибетских лам, гимнастика для шеи доктора Шишонина и др., позволяющие разнообразить их содержание и, как следствие, повышать интерес студентов к ним.

Побуждает студентов к ведению здорового образа жизни и личный пример преподавателей физической культуры, их подтянутость, организованность, более высокий уровень физической подготовленности, чем у основной массы студентов.

Реализация заявленного комплекса мероприятий по профилактике заболеваемости и травматизма у студентов может быть достигнута при использовании следующих практических рекомендаций и применена в других учебных заведениях среднего специального образования:

– в учебном процессе применять современные средства и методы физического воспитания, что обеспечит формирование у студентов более сильной мотивации к занятиям;

– на учебных занятиях при проведении физкультурно-оздоровительных и воспитательных мероприятий, при проведении самостоятельной работы студентов содействовать формированию у них системы теоретических и методических знаний в области укрепления здоровья и профилактики заболеваемости;

– на учебных занятиях и в ходе самостоятельной работы формировать у студентов навыки контроля за здоровьем и физическим развитием, навыки составления и реализации оздоровительных программ;

– с целью профилактики заболеваемости и травматизма студентов добиваться реализации в их самостоятельной работе методических принципов волнообразности нагрузок и постепенного повышения требований.

Заключение. Внедрение предложенного комплекса мероприятий по профилактике заболеваемости и травмоопасности студентов медицинского колледжа способствовало повышению устойчивости организма студентов к воздействию неблагоприятных факторов среды и условиям учебно-профессиональной деятельности: количество пропусков занятий по физической культуре по медицинским основаниям снизилось на 14%.

Литература

1. Вильгаук О.А. Воспитание мотивации к учебной деятельности учащихся колледжа: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2006. – 21с.
2. Колесников А.Ю., Лебединский В.Ю., Сухина К.В. Особенности формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №1. – С. 60-62.
3. Лисов В. Довузовское профессиональное образование в России: Нынешнее состояние и вопросы модернизации // Российский экономический журнал. – 2008. – №7-8. – С.35-55.
4. Лукьяненко В.П. Стратегия формирования социального и физического здоровья российской молодежи // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №1.– С.75-77.
5. Салько С.В. Формирование умений здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа в индивидуальной и профессиональной деятельности: автореф. дис. ... пед. наук. – Омск, 2006. – 24 с.
6. Старкова Е.В. Оценка физической подготовленности студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №12. – С.84-86.

7. Узьянбаева, Р.Г. Комплексный подход к формированию культуры здоровья студентов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №5. – С.49-51.

References

1. Vil`gauk O.A. Vospitanie motivacii k uchebnoj deyatel`nosti uchashhixsya kolledzha: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – Chelyabinsk, 2006. – 21s.

2. Kolesnikov A.Yu., Lebedinskij V.Yu., Suxinina K.V. Osobennosti formirovaniya u studentov motivacionno-cennostnogo otnosheniya k zdorovomu obrazu zhizni // Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`. – 2016. – №1. – S. 60-62.

3. Lisov V. Dovuzovskoe professional`noe obrazovanie v Rossii: Ny`neshnee sostoyanie i voprosy` modernizacii // Rossijskij e`konomicheskij zhurnal. – 2008. – №7-8. – S.35-55.

4. Luk`yanenko V.P. Strategiya formirovaniya social`nogo i fizicheskogo zdoro-v`ya rossijskoj molodezhi // Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`. – 2016. – №1. – S.75-77.

5. Sal`ko S.V. Formirovanie umenij zdorovogo obraza zhizni u studentov medicinskogo kolledzha v individual`noj i professional`noj deyatel`nosti: avtoref. dis. ... ped. nauk. – Omsk, 2006. 24 s.

6. Starkova E.V. Ocenka fizicheskoy podgotovlennosti studentov k vy`polne-niyu normativov VFSK GTO // Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`. – 2016. – №12. – S.84-86.

7. Uzyanbaeva, R.G. Kompleksny`j podxod k formirovaniyu kul`tury` zdorov`ya studentov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`. – 2007. – №5. – S.49-51.

Контактная информация: shept1380@mail.ru,

ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Максимова С.Ю., доктор педагогических наук, доцент

Федотова И.В., кандидат медицинских наук, доцент

Таможникова И.С., кандидат медицинских наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Статья содержит данные аналитического характера, раскрывающие специфику адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна. Авторы дают характеристику данного заболевания, приводят причины его возникновения, общие закономерности развития детей, проводят анализ существующих наработок данной образовательной области, конкретизируют проблемы дальнейшего научного поиска.

Цель – конкретизировать целевые установки педагогического процесса адаптивного физического воспитания, направленность мониторинга, охарактеризовать средства коррекционно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, синдром Дауна.

THE CURRENT STATE AND PROBLEMS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF DOWN SYNDROME CHILDREN

Maksimova S.Yu., Grand Ph.D in Pedagogic Sciences, Associate Professor

Fedotova I.V., Ph.D in Medical Sciences, Associate Professor

Tamozhnikova I.S., Ph.D in Medical Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article contains data of an analytical nature, revealing the specifics of adaptive physical education of children with Down syndrome. The authors give a description of this disease, the reasons for its occurrence, the general patterns of children's development, analyze

the existing developments in this educational field, specify the problems of further scientific research.

The goal is to specify the goals of the pedagogic process of adaptive physical education, the focus of monitoring, to characterize the means of remedial and health work.

Keywords: adaptive physical education, Down syndrome.

Синдром Дауна – самая частая форма хромосомной патологии у человека. Среди его цитогенетических форм наиболее распространены трисомия 21 хромосомы, или простая форма (94 % наблюдений), транслокационная форма (4 %), мозаицизм (2 %). Простая форма синдрома Дауна является ненаследственной, то есть возникает на уровне репродуктивного процесса в половых клетках родителей: в 86–95 % случаев имеет место материнское нерасхождение хромосом, лишь в 5–10 % – отцовское [8]. Синдром трисомии 21-ой хромосомы впервые был описан в 1866 году Джоном Лангдоуном Дауном. Его имя и послужило названием для данного синдрома. Однако лишь в 1959 году французский ученый Жером Лежен обнаружил причину синдрома – наличие лишней хромосомы [2]. На сегодняшний день синдром Дауна является самой распространенной генетической аномалией. Частота рождений детей с данной патологией согласно мировой статистике составляет в среднем 1 человек на 1000 [6]. Кроме того, синдром трисомии 21-ой хромосомы относится к одной из распространенных генетических аномалий, приводящих к инвалидизации детского населения.

Люди с инвалидностью в современном обществе представляют собой важный элемент социальной структуры, а инвалидность – сложный социальный феномен, существование, функционирование и дальнейшее развитие которого способно оказывать значительное влияние на жизнь общества [5]. В последние десятилетия отмечается достоверное увеличение случаев возникновения данного заболевания, что может быть обусловлено неблагоприятными экологическими факторами, бесконтрольным приемом медикаментов беременными женщинами, увеличением возраста рожениц [4].

По данным фонда «Даунсайд Ап» в России ежегодно рождается около 2500 таких детей. Они имеют ряд особенностей в физическом, когнитивном и эмоциональном развитии и, как правило, позже своих сверстников проходят общие этапы развития. Несмотря на то, что в наши дни дети с синдромом Дауна официально

уже не считаются необучаемыми, по-прежнему существуют проблемы в их бытовой, образовательной и социальной инклюзии [7].

Несмотря на генетическую обусловленность синдрома Дауна, наличие проблем различных сфер взаимодействия и отсутствие эффективного лечения, существуют определенные пути их адаптации в социуме [3]. Одним из них являются занятия адаптивной физической культурой и спортом. В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года лицам с отклонениями в состоянии здоровья должны быть созданы современные и качественные условия для занятий адаптивной физической культурой и спортом. Это обуславливает необходимость грамотной и четкой организации коррекционно-оздоровительного процесса для детей рассматриваемой нозологической группы.

Его целевые установки должны быть направлены на обеспечение максимальной компенсации имеющегося у детей с синдромом Дауна дефекта, социализации и подготовки к обучению путем применения с самого раннего возраста средств и методов физической культуры. Данная целевая установка конкретизируется в ряде задач общепедагогического и коррекционного плана. Первая группа направлена на укрепление здоровья воспитанников, развитие их физических качеств, становление локомоторной базы. Коррекционные же задачи преобладают и направлены на исправление и развитие нарушенных физических качеств, целенаправленное воспитание координационных способностей, становление сенсорно-перцептивных и психических качеств, коррекцию и профилактику соматических отклонений, формирование личности ребенка с синдромом Дауна.

В данных условиях является безусловным тот факт, что основные ориентиры педагогического процесса зададут качественные мониторинговые процедуры. Следовательно, необходимо длительное мониторинговое наблюдение адаптационных возможностей и проведение комплексных мероприятий восстановления в процессе адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна. Необходимо отметить, что данное генетическое заболевание является неизлечимой болезнью, но благодаря четкому пониманию патогенеза патологии возникает возможность осуществлять грамотную и результативную реабилитацию.

Важным является то, что результаты мониторинга позволяют осуществить разделение детей с синдромом Дауна на отдельные подгруппы. Ведущим ориентиром в данных условиях является уровень сохранности интеллекта воспитанников.

Соотнесение этих данных с особенностями двигательного развития позволит варьировать варианты физических упражнений и заданий.

Вместе с этим хотелось бы отметить, что особенности двигательного развития детей с синдромом Дауна изучены не очень глубоко. На сегодняшний день в научно-методической литературе имеются данные, описывающие специфику сопутствующих синдрому заболеваний, особенности их физического развития, психической сферы. Однако информации, касающейся характеристик их двигательного развития, недостаточно. Так в трудах С.П. Евсеева, О.А. Барабаш, А.А. Дмитриева описываются только параметры физического развития детей с синдромом Дауна и отдельные характеристики их координационной подготовки. Особенности же сформированности остальных физических качеств, основных видов движений у детей данной нозологической группы на сегодняшний день требуют дополнительного научного обоснования [10].

Для нивелирования нарушений у детей с синдромом Дауна могут использоваться разнообразные средства физической культуры, и арсенал средств педагогического воздействия здесь может быть разнообразным. Однако анализ научно-методических трудов в этой области не позволил выявить большого количества разработок. На сегодняшний день имеются данные, обосновывающие возможность использования в их адаптивном физическом воспитании футбола, плавания и гимнастики [5,9]. Авторы научно-методических разработок отмечают высокую степень воздействия элементов спорта на параметры психомоторного, двигательного развития воспитанников. В качестве значимого эффекта выделяют социальную адаптацию детей с синдромом Дауна в процессе занятий спортом. Однако вопросы применения здесь ЛФК, корригирующей гимнастики, оздоровительных систем и технологий, средств закаливания требуют так же дополнительного научного обоснования.

Открытым остается и вопрос организационно-методических условий проведения занятий для детей с синдромом Дауна. Педагогическая практика остро нуждается в рекомендациях по способам организации двигательной деятельности детей, механизмах поддержания их внимания, активности на занятиях [1]. Требуют своего научного обоснования наиболее эффективные методы педагогического воздействия, механизмы осуществления индивидуального и дифференцированного подходов, комплексного решения педагогических задач.

На базе ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», в рамках деятельности научно-практического центра «Без границ», ведется

научно-исследовательская работа по обоснованию наиболее рациональных путей адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна. Учеными-практиками ставятся задачи обоснования наиболее эффективных методик контроля адаптационных возможностей организма воспитанников, разработки действенных технологий коррекционно-оздоровительного процесса. С целью оценки эффективности и корректности процесса применяемых средств адаптивного физического воспитания разработана программа медико-социологического мониторинга, позволяющая осуществлять динамическое наблюдение с оценкой адаптационных возможностей организма детей с синдромом Дауна. Так же разработана методика использования музыкально-двигательных средств в их адаптивном физическом воспитании.

Апробирование разработанных инноваций в педагогической практике позволило констатировать положительный эффект на психофизические параметры детей с синдромом Дауна. В частности установлен тот факт, что систематическое использование средств адаптивного физического воспитания, в качестве метода оптимизации адаптационных процессов к постоянно меняющимся факторам внешней и внутренней среды у детей с синдромом Дауна, улучшает качество навыков самообслуживания, способствует лучшей ориентации и положительно влияет на процесс адаптации. Отмечены изменения в психоэмоциональной сфере: повышение концентрации внимания, более четкое выполнение заданий, повышение интереса и активности на занятиях, снижение уровня тревожного отношения к окружающим, повышение способности более умело управлять своим телом.

Коллектив научно-практического центра полагает, что полученные результаты исследований позволят внести значимый вклад в теоретические и практические разделы адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна.

Литература

1. Барина Г.В. Инвалидность как вызов российскому обществу //Вестник Тверского государственного университета. Серия: Философия.- 2015, № 1.- С. 94-100.
2. Безух С.М., Лебедева С.С., Нестерова Г.Ф. Психолого-социальное сопровождение семей с больными детьми. – СПб. – 2005. – С.120 .
3. Ключков В.О. Социально-философское осмысление познавательного процесса при синдроме Дауна (обзор) // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XI Международной научно-практической конференции в 3 ч. – 2018. – С. 14-16.

4. Колчева Ю.А. Патогенетические основы неврологических нарушений при синдроме Дауна // *Bulletin of the International Scientific Surgical Association*. – 2017, Т. 6. – № 4. – С. 19-21.

5. Махов А.С., Зубенко М.Б. Мини-футбол с детьми с синдромом Дауна: учебное пособие. – Шуя, 2017. – 177с.

6. Корасев Е.С., Шапкова Л.В. Начальная подготовка молодых людей с умственной отсталостью в мини-футболе // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2013. – № 1. – С.68-70.

7. Набачикова С.Н., Амбарумян И.А., Мингалова Е.И. Основные направления в реабилитации детей с синдромом Дауна // «Дом ребёнка специализированный» Амурский медицинский журнал. – 2015, № 1 (9). – С. 68-70.

8. Рубан А.А., Щетинина Е. Б. Психолого-социальная работа с инвалидами: абилитация при синдроме Дауна // *Вестник научного сообщества: актуальные проблемы психолого-педагогического и специального образования*. – Саратов. – 2015. С.162-167.

9. Юдина Т.А. Роль педагога в организации взаимодействия младших школьников, обучающихся в инклюзивных классах // *Педагогическое образование в России*. – 2017. – № 11. – С. 158-163.

10. Weijerman M. E., Winter J. P. The care of children with Down syndrome / *European Journal of Pediatrics*. – 2010. – Vol. 169. – Iss. 12. – P. 1445–1452.

References

1. Barinova G.V. Invalidnost` kak vy`zov rossijskomu obshhestvu // *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Filosofiya*.- 2015, № 1.- S. 94-100.

2. Bezux S.M., Lebedeva S.S., Nesterova G.F. Psixologo-social`noe soprovozhdenie semej s bol`ny`mi det`mi. – SPb. – 2005. – S.120 .

3. Klochkov V.O. Social`no-filosofskoe osmy`slenie poznavatel`nogo processa pri sindrome Dauna (obzor) // *Fundamental`ny`e i prikladny`e nauchny`e issledovaniya: aktual`ny`e voprosy`, dostizheniya i innovacii: sbornik statej XI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii v 3 ch.* – 2018. – S. 14-16.

4. Kolcheva Yu.A. Patogeneticheskie osnovy` nevrologicheskix narushenij pri sindrome Dauna // *Bulletin of the International Scientific Surgical Association*. – 2017, Т. 6. – № 4. – S. 19-21.

5. Махов А.С., Зубенко М.В. Минифутбол с детьми с синдромом Дауна: учебное пособие. – Шуя, 2017. – 177с.

6. Корасев Е.С., Шапкина Л.В. Начальная подготовка молодых людей с умственной отсталостью в мини-футболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 1. – С.68-70.

7. Набачикова С.Н., Амбарумян И.А., Мингалова Е.И. Основные направления в реабилитации детей с синдромом Дауна // «Дом ребенка специализированный» Амурский медицинский журнал. – 2015, № 1 (9). – С. 68-70.

8. Рубан А.А., Шхетинина Е. В. Психолого-социальная работа с инвалидами: реабилитация при синдроме Дауна // Вестник научного сообщества: актуальные проблемы психолого-педагогического и специального образования. – Саратов. – 2015. С.162-167.

9. Юдина Т.А. Роль педагога в организации взаимодействия младших школьников, обучающихся в инклюзивных классах // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 11. – С. 158-163.

10. Weijerman M. E., Winter J. P. The care of children with Down syndrome / European Journal of Pediatrics. – 2010. – Vol. 169. – Iss. 12. – P. 1445–1452.

Контактная информация: calin.fedotova@mail.ru

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КРУПНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ДРАЙВЕР РАЗВИТИЯ ИНФРАСТРУКТУРЫ ТЕРРИТОРИЙ

Беликова Е.В., кандидат экономических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье рассмотрены некоторые результаты проведения Чемпионата Мира по футболу - 2018. Выделены основные показатели посещаемости матчей чемпионата, количество упоминания стадионов в соцмедиа, турпоток в города проведения ЧМ-2018. Рассмотрено суммарное влияние проведения чемпионата мира на три региона Юга (Волгоградскую и Ростовскую области, а также Краснодарский край). Выделены основные направления развития инфраструктуры Волгоградской области в связи с проведением ЧМ-2018.

Ключевые слова: развитие территорий, крупные спортивные события, туристический поток, экономическая эффективность.

MAJOR SPORTS EVENTS AS THE FACTOR OF INFRASTRUCTURE DEVELOPMENT

Belikova E. V., Ph.D. in Economic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article discusses some results of the World Cup -2018. The main indicators of attendance of the championship matches, the number of mention of stadiums in social media, the tourist flow to the cities of the 2018 world Cup are highlighted. The total influence of the world championship on three regions of the South (Volgograd and Rostov regions, as well as Krasnodar region) is considered. The main directions of infrastructure development in the Volgograd region in connection with the 2018 world Cup are described.

Keywords: development of territories, major sporting events, tourist flow, economic efficiency.

В России завершился 21-й чемпионат мира по футболу. Трибуны стадионов опустели, игроки и тренерские штабы сборных Франции и Хорватии, сражавшихся за

главный трофей в финале турнира, отправились домой. Эксперты дают окончательную оценку действиям команд на поле, а российские и зарубежные СМИ подводят итоги первенства.

Один из главных выводов, к которым пришли большинство специалистов и любителей футбола, это то, что мундиаль прошёл по высшему разряду, несмотря на несколько незначительных инцидентов, не омрачивших радость от большого спортивного праздника. О высоком уровне организации и безопасности, о наличии качественной инфраструктуры говорили многие эксперты. Положительное впечатление чемпионат мира произвёл на представителей западных СМИ, некоторые из которых изначально были настроены весьма пессимистично. Вопреки многим предрассудкам и стереотипам, их опасения оказались беспочвенными.

По данным FIFA, 64 матча ЧМ-2018 в 11 российских городах посетили 3,03 млн. зрителей. Рекорд по этому показателю был установлен в 1994 году в США, когда матчи посетили 3,59 млн. зрителей [4].

Таблица 1

Количество зрителей, присутствовавших на матчах ЧМ (млн. чел.)

Год проведения	Страна	Количество зрителей (млн. чел.)
1990	Италия	2,52
1994	США	3,59
1998	Франция	2,78
2002	Япония Южная Корея	2,7
2006	Германия	3,36
2010	ЮАР	3,18
2014	Бразилия	3,43
2018	Россия	3,03

Средняя посещаемость матчей ЧМ-2018 составила 47,4 тыс. зрителей (таблица 2).

Таблица 2

Средняя посещаемость матчей ЧМ-2018

Город	Количество зрителей (тыс. чел.)
Санкт-Петербург	64,1
Москва	63,9
Сочи	44,0
Ростов на Дону	42,8
Нижний Новгород	42,7
Казань	42,4
Самара	41,3
Волгоград	4,2
Саранск	40,0
Калининград	33,1
Екатеринбург	31,4

Средняя наполняемость стадионов – 98%. Самыми посещаемыми стали все семь матчей на московском стадионе «Лужники». Их, включая финал, посетили по 78 011 зрителей. Меньше всего людей присутствовало на матче групповой стадии Египет-Уругвай – 27 015 человек. Самым упоминаемым в соцмедиа стал также стадион «Лужники» (таблица 3). По данным компании «Медиалогия» в соцсетях, на форумах и в блогах с 30 июня по 15 июля он упоминался 143,4 тыс. раз. На втором месте оказался сочинский «Фишт» – 42,9 тыс. упоминаний [4].

Таблица 3

Количество упоминания стадионов в соцмедиа (тыс.)

Стадион	Количество упоминаний (соц. сети, мессенджеры)
Лужники	143,4
Фишт	42,9
Санкт Петербург	26,0
Казань Арена	25,4
Самара Арена	24,5

Самыми популярными сборными по упоминанию в соцсетях после России (2 млн. упоминаний) оказались Хорватия (1 млн.), Испания (580,5 тыс.) и Франция (501 тыс.).

По предварительным данным Ростуризма, города проведения ЧМ посетили 5 млн. туристов, включая 2,9 млн. иностранцев. По данным Ассоциации туроператоров России, количество болельщиков достигло 5,7 млн., из которых 49% оказались иностранцами. Для сравнения, на ЧМ-2014 в Бразилии побывали 1,02 млн. иностранных туристов.

Основной поток пришелся на Москву – более 2,7 млн. человек (таблица 4). Прирост числа туристов в городах-организаторах составил в среднем 74% (от 19% в Москве до 16,78% в Саранске).

Таблица 4

Турпоток в города проведения ЧМ-2018

Город	Количество туристов (млн. чел.)
Москва	2,7
Санкт - Петербург	0,6
Сочи	0,52
Самара	0,22
Ростов на Дону	0,19
Казань	0,18
Екатеринбург	0,17
Саранск	0,16
Калининград	0,13
Нижний Новгород	0,12
Волгоград	0,11

Самыми многочисленными иностранными болельщиками на ЧМ стали граждане США: они приобрели 88,8 тыс. билетов на матчи. На втором месте оказались бразильцы (72,5 тыс.), на третьем - колумбийцы (65,2 тыс.) [5].

В организации чемпионата помогали более 35 тыс. волонтеров из 112 стран. За порядком на объектах ЧМ следили 20,9 тыс. сотрудников безопасности. Более 16 тыс. журналистов, аккредитованных FIFA, освещали чемпионат, а на стадионах работали 17,4 тыс. стюардов.

Между городами был организован бесплатный междугородний проезд для персонала и болельщиков. Всего было выделено 734 железнодорожных состава на 444,6 тыс. мест. Как сообщает РЖД, за время ЧМ болельщики вынесли из этих поездов имущества примерно на 1 млн. руб., включая подстаканники и одеяла [4].

Более 7 млн. человек посетили площадки Фестиваля болельщиков FIFA в 11 городах. Там сыграли около 650 музыкальных групп – всего 330 часов живой музыки. Самую популярную Фан-зону на Воробьевых горах посетили свыше 1,6 млн. болельщиков.

На стадионах во время чемпионата мира было продано 4,3 млн. единиц напитков, а также более 500 тыс. хот-догов. По данным производителя онлайн-касс «Эвотор», продажи товаров с футбольной символикой во время ЧМ увеличились в 20 раз. Средний чек сувенирной продукции футбольной тематики составил 1,2 тыс. руб. Средняя стоимость самых популярных сувениров ЧМ-2018 представлена в таблице 5.

Оборот ресторанов и кафе, по данным компании «Эвотор», по всей России во время ЧМ вырос на 16%, а в городах проведения турнира – на 31%. Оборот пива по всей России вырос на 42%. Любопытно, что оборот русских кокошников вырос в 16 раз, а средний чек за них поднялся с 330 руб. в июне до 910 руб. в июле [4]. Динамика рынка общественного питания во время проведения ЧМ-2018 отражена в таблице 6.

Таблица 5

Самые популярные сувениры ЧМ-2018 и их средняя стоимость (руб.)

Наименование	Средняя стоимость
Мяч футбольный	2350
Компьютерная игра	2350
Футболка	800
Бутылка для воды	695
Брелок	515
Пивная	355
Носки	135
Ароматизатор для авто	125

Таблица 6

Динамика рынка общественного питания во время проведения ЧМ-2018

	Оборот предприятия общественного питания (+%)	Количество чеков (+%)	Средний чек (+%)
В целом по России	16	10	5
В городах проведения ЧМ - 2018	31	22	8

Всего же, по оценкам АНО «Оргкомитет Россия-2018», один зарубежный фанат тратил в день 17,7 тыс. руб., а суммарно болельщики в России оставили 121 млрд. руб. По подсчетам Сбербанка, болельщики из 194 стран потратили за время ЧМ с помощью банковских карт \$1,5 млрд. Оценка была произведена «путем экстраполяции с учетом долей рынка Сбербанка». Лидерами по тратам стали болельщики из США.

По данным компании «Медиалогия», самыми популярными брендами в соцсетях, упоминаемыми в контексте ЧМ, за прошедший месяц стали Coca-Cola, Сбербанк и Adidas.

Матч открытия ЧМ, в котором Россия обыграла Саудовскую Аравию со счетом 5:0, в России посмотрели 18,05 млн. телезрителей. Трансляцию матча 1/4 финала Россия - Хорватия на «Первом канале» смотрели порядка 24 млн. телезрителей, что стало наивысшим рейтингом среди всех трансляций ЧМ в России с 2002 года, когда матч Япония - Россия посмотрели 26,3 млн. телезрителей [4].

FIFA еще не опубликовала данные по мировой ТВ-аудитории матчей ЧМ, однако эксперты ожидают показатель не ниже 2014 года (3,2 млрд. человек). По прогнозам FIFA, доходы от ТВ-трансляций ЧМ-2018 составят \$3 млрд. Для сравнения, доходы от трансляций ЧМ-2014 в Бразилии равнялись \$2,5 млрд.

При этом телетрансляции матчей могли обернуться убытками для работодателей в тех часовых зонах, где матчи попадали на разгар рабочего дня. По данным Statista, продуктивность могла пострадать больше всего в Рио-де-Жанейро и Нью-Йорке, где было зафиксировано максимальное совпадение времени трансляций с рабочим временем.

Примечательно, что призовой фонд ЧМ за 20 лет вырос в 7,5 раза и в 2018 году составил \$791 млн. На прошлом чемпионате мира в Бразилии призовой фонд равнялся \$576 млн.

По данным «Лиги ставок», общий объем ставок за месяц ЧМ в работающих в России букмекерских компаниях составил 200-250 млрд. руб., включая серый рынок, то есть ставки в зарубежных компаниях без российской лицензии. Для сравнения, по итогам 2017 года объем ставок достиг 677 млрд. руб.

Что касается допинга, то из 3985 взятых у футболистов проб не было выявлено ни одной положительной. Об этом сообщала пресс-служба FIFA.

По данным аналитиков международного рейтингового агентства Moody's Investors, экономика регионов, принимавших матчи ЧМ-2018, вырастет в нынешнем году в среднем не более, чем на 3%. Это объясняется тем, что секторы экономики, которые должны были получить максимальный эффект от футбольного первенства, не являются ключевыми. Речь идёт о гостиничном бизнесе, торговле и транспорте. Кроме того, долгосрочный потенциал для роста туристической индустрии ограничен удалённостью этих территорий, сложным климатом и недоступностью альтернативных направлений.

Опыт Бразилии (чемпионат мира проводили здесь в 2014 году), где фиксировали рецессию, и ЮАР (в 2010 году), чья экономика показала существенное снижение, говорит о том, что после крупных спортивных мероприятий темпы экономического роста снижаются [1].

Суммарное влияние ЧМ-2018 на ВВП страны в 2013–2018 годах оргкомитет «Россия 2018» оценивает в 867 млрд. рублей. Это влияние обусловлено «инвестициями в инфраструктуру, расходами туристов во время чемпионата, а также другими расходами на подготовку чемпионата». Суммарное влияние на три региона Юга (Волгоградскую и Ростовскую области, а также Краснодарский край) оргкомитет оценивает в 156 млрд. рублей (18%). Для сравнения, в Москве это влияние составляет 251 млрд. рублей. Увеличение ВВП привело к росту трудовых доходов населения на 414 млрд. рублей в целом по стране и создало здесь свыше 220 тысяч рабочих мест, отмечается в докладе «России 2018». Совокупный долгосрочный ежегодный эффект для ВВП России после проведения чемпионата в пятилетней перспективе оценивается от 150 до 210 млрд. рублей [2].

Совокупные вложения в подготовку к ЧМ-2018 в Волгограде составили порядка 40 млрд. рублей. Более трети этой суммы (16,4 млрд. рублей) – вложения в строительство «Волгоград Арены». Стадион вместимостью 45 тысяч зрителей (после чемпионата часть кресел демонтируют) построили на месте бывшего стадиона «Центральный». Как и в Ростове, в Волгограде арена стала центром масштабных инфраструктурных изменений. Прежде всего, речь идёт о строительстве рокадной

дороги (1,7 млрд. рублей), она же улица Нулевая продольная, которая позволила разгрузить центральную часть города и решить часть транспортных проблем самого «длинного» города России (протяжённость Волгограда – 100 км).

Кроме того, строительство стадиона повлекло за собой реконструкцию центрального парка культуры и отдыха площадью 8 гектаров; совокупный объём вложений составил порядка 300 млн. рублей. Также началась реконструкция Набережной имени 62 Армии. После окончания чемпионата мира по футболу работы на этой территории продолжатся. Власти региона заявили о дальнейшей реконструкции центральной набережной. Речь идёт об обновлении центральной лестницы и парка на её верхней террасе, планируемый объём инвестиций в проект – 500 млн. рублей.

После реконструкции в парке высадили три тысячи деревьев и кустарников, построили амфитеатр на 200 человек, а также построили железнодорожную платформу длиной 220 метров. Эта конструкция стала частью новой железнодорожной ветки, которая связала центр Волгограда с международным аэропортом «Гумрак». Совокупные вложения в строительство подъездного пути составили около 1,7 млрд. рублей.

Реконструкция международного аэропорта Волгограда стала вторым по масштабу и объёму финансирования проектом, реализованным в рамках подготовки к ЧМ-2018. С 2014 года здесь реконструировали взлётно-посадочную полосу длиной 2800 м и перрон, а также построили два новых терминала, способных в совокупности обслуживать 2,5 млн. человек в год. Общий объём инвестиций в развитие аэропорта составил порядка 4,7 млрд. рублей. По окончании чемпионата работы на объекте продолжатся: власти региона анонсировали перепрофилирование старого здания аэропорта в авто и железнодорожную станцию.

Ещё один крупный проект дорожной инфраструктуры – шоссе Авиаторов. В реконструкцию автодороги протяжённостью 10,5 км вложили около 2,5 млрд. рублей. Как и в Ростове, при строительстве шоссе Авиаторов были сорваны сроки, кроме того, дорога оказалась в центре скандала: недовольство проектом выразили жители посёлка Гумрак, через который проходит шоссе.

Совокупные вложения в туристическую инфраструктуру Волгограда составили порядка 5 млрд. рублей. К ЧМ-2018 в городе построили 21 новую гостиницу, в том числе три отеля международных операторов, два из которых находятся под управлением Hilton Worldwide.

Строительство четырёхзвёздного Hilton Garden Inn (бренд, представляющий средний ценовой сегмент в линейке Hilton) на 157 номеров обошлось в 500 млн.

рублей. Инвестиции во второй четырёхзвёздный отель американской сети Hampton by Hilton (экономичный сегмент), также на 157 номеров, открывшийся в конце 2013 года, составили 700 млн. рублей. Наибольших капиталовложений потребовало строительство трёхзвёздного отеля ParkInn by Radisson. Вложения в эту гостиницу на 149 номеров оценивают примерно в 1 млрд. рублей [6].

Для Волгограда проведение чемпионата мира будет иметь исключительно положительный результат, поскольку инвесторы правильно оценили потенциальный эффект от спортивного события. «Инвестиционная лихорадка не затронула гостиничный рынок Волгограда, где инвесторы здраво оценили эффект данного события для города. Среди недавно открытых брендированных объектов – Hilton Garden Inn Волгоград на 157 номеров, официально введённый в мае 2017 года, который задумывался ещё до новостей о ЧМ. Таким образом, качественное предложение на рынке практически не увеличилось, но ожидается значительное масштабное спортивное событие, которое простимулирует рост тарифа в июне и позволит отельерам увеличить показатели доходности в целом по году» – прокомментировала г-жа Белова на сайте компании исследование агентства CBRE готовности городов-организаторов ЧМ-2018 к приёму гостей.

По данным оргкомитета «Россия 2018», Волгограду ЧМ-2018 принесёт 45 млрд. рублей (как и в случае с Ростовом), что составляет 6% годового ВРП. Процентное деление совокупного влияния чемпионата, аналогично ростовскому: 85% – инвестиции, 15% – доходы от туризма.

На фоне наибольших вложений в подготовку к ЧМ-2018 Ростовская и Волгоградская области получили пропорциональное обременение в виде содержания стадионов мирового уровня. Ежегодное содержание «Ростов Арены» оценивают в 250 млн. рублей в год, «Волгоград Арены» - в 200 млн. рублей в год.

Литература

1. Беликова Е.В., Сырбу А.Н. Комплексная оценка факторов формирования ресурсов волгоградской области // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. – 2014. – № 2 (27). – С. 131-134.

2. Беликова Е.В. Проблемы развития туризма в Волгоградской области // Современное состояние и перспективы общественно-политического развития России и зарубежных стран: материалы II Международной научно-практической конференции 15 мая 2014г. – Волгоград: ООО «МИРИА», 2014. – С 17-19.

3. Полякова Т.В., Дубова Ю.И. Маркетинг территорий как инструмент формирования благоприятного имиджа и туристической привлекательности регионов: монография. – Волгоград: ВолгГТУ, 2015. – 127 с.

4. Построено автором по данным федеральной службы государственной статистики. – Электронный ресурс. – [2018] – Режим доступа: <http://www.gks.ru/>

5. Построено автором по данным Ростуризма. – Электронный ресурс. – [2018] – Режим доступа: <https://www.russiatourism.ru/>

6. О долгосрочной областной целевой программе «Развитие внутреннего и въездного туризма в Волгоградской области» на 2013-2018 годы»: Постановление Правительства Волгоградской области от 23 апреля 2013 года №188-П. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://docs.pravo.ru/document/view/39345744/45285349/>.

References

1. Belikova E.V., Sy`rbu A.N. Kompleksnaya ocenka faktorov formirovaniya resursov volgogradskoj oblasti //Biznes. Obrazovanie. Pravo. Vestnik Volgogradskogo instituta biznesa. – 2014. – № 2 (27). – S. 131-134.

2. Belikova E.V. Problemy` razvitiya turizma v Volgogradskoj oblasti // Sovremennoe sostoyanie i perspektivy` obshhestvenno-politicheskogo razvitiya Rossii i zarubezhny`x stran: materialy` II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii 15 maya 2014g. – Volgograd: ООО «MIRIA», 2014. – S 17-19.

3. Polyakova T.V., Dubova Yu.I. Marketing territorij kak instrument formirovaniya blagopriyatnogo imidzha i turisticheskoy privlekatel`nosti regionov: monografiya. – Volgograd: VolgGTU, 2015. – 127 s.

4. Postroeno avtorom po danny`m federal`noj sluzhby` gosudarstvennoj statistiki. – E`lektronny`j resurs. – [2018] – Rezhim dostupa: <http://www.gks.ru/>

5. Postroeno avtorom po danny`m Rosturizma. – E`lektronny`j resurs. – [2018] – Rezhim dostupa: <https://www.russiatourism.ru/>

6. O dolgosrochnoj oblastnoj celevoj programme «Razvitie vnutrennego i v`ezdno go turizma v Volgogradskoj oblasti» na 2013-2018 gody`»: Postanovlenie Pravitel`stva Volgogradskoj oblasti ot 23 aprelya 2013 goda №188-P. – [E`lektronny`j resurs] – Rezhim dostupa: <http://docs.pravo.ru/document/view/39345744/45285349/>.

Контактная информация: polabel@mail.ru

СФЕРА СТРАТЕГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТУРИСТСКИХ УСЛУГАХ

Скворцова А.В., кандидат экономических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Новые подходы системы предпринимательства в представленных формах и методах регулирования, а так же адаптация классических методов управления по изменившейся форме управляемой системы в сфере стратегического управления. Представлена и обобщена модель стратегического управления предпринимательской системы туристских услуг.

Ключевые слова предпринимательство, предпринимательно-ориентированная система, туристические услуги, методы, формы.

STRATEGIC MANAGEMENT AREA OF ENTREPRENEURSHIP ACTIVITY IN TOURIST INDUSTRY

Skvortsova A.V., Ph.D. in Economic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

New approaches of the business system in the presented forms and methods of regulation, as well as the adaptation of classical management methods to the changes of the management system in the field of strategic management are described. The model of strategic management of business system of tourist services is presented and generalized.

Keywords: entrepreneurship, entrepreneurial-oriented system, tourism services, methods, forms.

Ранее предпринимательская система рассматривалась не как система специфических производственных отношений, имеющих целью охрану здоровья человека, а как структурированная в наивысшей степени государственная служба системы предпринимательства южной территории России. В связи с этим основные классические методы управления адаптируются исходя их федерального, регионального, местного, учрежденческого, лично-субъектного уровней системы предпринимательства, т.е. некоего иерархического деления системы.

Изменения в социальной системе отношений с преимущественными методами государственного управления, повышение степени либерализации как общества в целом, так и прикладных отношений в частности в системе предпринимательства, своеобразного парада суверенитетов привели к естественному разрушению вертикальной системы управления, а следовательно, и к смешению приоритетов каждого их классических методов управления.

Противоречия между жесткой структурированностью классических методов управления и их вертикального соотношения привели к дисбалансу управления системой предпринимательства.

Новые отношения субъектов системы предпринимательства потребовали и иных новых подходов как к выработке адекватных форм и методов регулирования этими отношениями, так и адаптации классических методов управления к изменившейся форме и сущности управляемой системы. Одними из ведущих мест в управлении (регулировании) новыми международными отношениями в здравоохранении, менеджменте и на рынке спроса, присущими системам производства и потребления услуг, стали занимать методы правового регулирования, экономические, стандартизации и пр.

Несомненно, управленческие решения при регулировании рыночных отношений в либеральных системах продолжают сохранять свою классическую сущность в стратегическом, тактическом и оперативном направлениях. Возникает соблазн адаптировать под методы управления саму регулируемую систему, что, по нашему мнению, и происходит на современном экономическом участке развития общества, когда предпринимаются попытки вместе с призывами «усиления вертикали власти» восстановить иерархическую структуру отношений.

По нашему мнению, наиболее прогрессивным путем является адаптация классических методов управления к изменившейся сущности производственных отношений в конкретных общественно-социальных системах, в частности, в предпринимательно-ориентированной системе туристских фирм и компаний. Но при такой постановке вопроса возникает проблема поиска в регулируемой социальной системе точек приложения каждого из этих классических методов управления.

Проще говоря, задача заключается в следующем: в управляемой системе выделить элементы, ее составляющие (субъекты и объекты), и сгруппировать их по принадлежности и ориентации воздействия того или иного классического метода управления. Отдельными авторами предпринимались попытки в разработке классификации и каталога управленческих решений, ресурсов и организационных технологий в предпринимательстве.

Но, во-первых, эти исследования строились на предпринимательско-ориентированной системе турфирм государственного, а не либерального типа отношений, а во-вторых, только в рамках оперативного управленческого решения предпринята попытка представить конкретные объекты управления. При каталогизации стратегических и тактических характеристик управленческих решений не произведено их соотношение с конкретными элементами управляемой системы. Такое соотношение может быть получено лишь в том случае, если изначально имеется представление о сущности и структуре управляемого объекта. Нами построена структурированная модель управляемой системы с выделением определенных элементов и характеристик, определяющих специфические отношения в этой системе; вскрываются уровни и ассоциации соответствия этих элементов: описывается логика их некой однозначности, и далее выделяются группы элементов, подлежащих воздействию управленческих решений стратегического, тактического и оперативного характера (рис. 1).

Нами была проанализирована сфера направлений стратегического управления по следующим уровням: проблемный – правовых оценок социальных проблем, лицензирования и аккредитации – правовых оценок рекомендаций туристских услуг, деонтологических характеристик и экономический – правовых оценок квалификации, экономический и технологический – правовых оценок лечения, результативности – правовых оценок эффективности, как важнейшие направляющие элементы управляемой предпринимательской деятельности туристских фирм. Выделенные целевые направления, определяющие специфические, экономические отношения по подуровням, требуют принятия необходимых решений, стратегического, оперативного и тактического характера. На основании анализа проблемных целей турфирм Волгоградской области нами сформулировано понятие социально-экономической ситуации, как критерия эффективности; осмысление проблемы, характеристика проблемы; формирование общественного мнения (PR) [2], профессиональной подготовки.

Использование концептуальной модели туристских услуг, как своеобразного инструмента, наряду с выделением соответствующих уровней регулирования производственных отношений позволяет вскрыть конкретные элементы, логично и закономерно соотнесенные с классическими методами управления. Более того, модель позволяет вскрыть соответствие между двумя смежными элементами системы, разрешение противоречий между которыми при реализации соответствующего управленческого решения позволяет ослабить или, наоборот, усилить конкретное противоречие а, следовательно, и изменить сущность функционирования всей системы в целом.

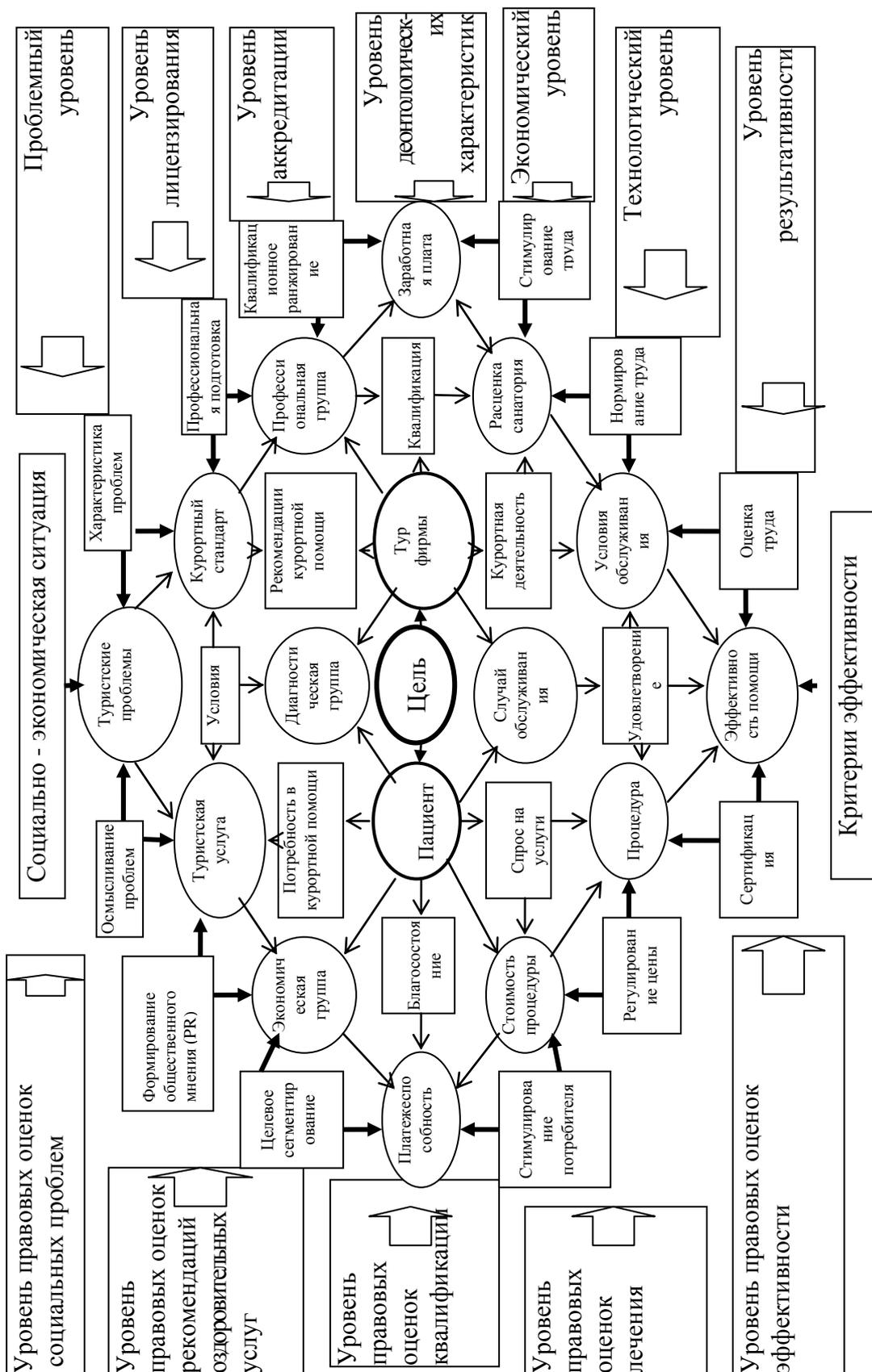


Рис. 1. Модель стратегического управления предпринимательской системы туристских услуг

К стратегическим характеристикам управленческого решения при регулировании предпринимательской деятельности турфирм считаем необходимым и целесообразным добавить следующие методы: сегментирование, квалификационное ранжирование; стимулирование потребителя (пациента, клиента), стимулирование труда (обслуживание санатория и врачей); регулирование цены, нормирование труда; сертификация, оценка труда.

1. Методы правового регулирования. Законы и другие нормативные правовые акты, координирующие вопросы предпринимательства и регламентирующие отношения на рынке тур услуг.

- Регулирование социальных проблем (управление социально-экономической ситуацией и санаторно-социальным элементом системы предпринимательства).

- Регулирование рекомендаций санаторно-курортной помощи (границы правового поля для следующих элементов и характеристик системы: санаторно-курортная услуга, состояние условий санатория как характеристика нужды, курортного стандарта, экономическая группа, потребность в санаторно-курортной помощи, туристская группа, рекомендации санаторно-курортной помощи, профессиональная группа).

- Регулирование оценок квалификации услуг (в границы правового поля включаются: курортные учреждения, цель их взаимодействия, квалификация и заработная плата врача, благосостояние и платежеспособность пациента).

- Регулирование курортной деятельности и процедуры (правовые характеристики регламентируют: курортную процедуру и ее стоимость, случай обслуживания; регулируют потребительский спрос).

- Правовое регулирование оценок эффективности курортной, туристской деятельности (характеризуют эффективность помощи и критерии удовлетворения пациента).

2. Метод стандартизации. В системе предпринимательства – специфический метод регулирования свободной рыночной деятельности в поле маркетинговых отношений врача и пациента на рынке тур услуг. При адаптации метода стандартизации к элементам регулируемой системы предпринимательства нами выделено семь условных уровней: проблемный, аккредитаций, личностный (деонтологический), экономический, технологический, результативности.

- Проблемный уровень стандартизации позволяет стандартизировать такой элемент системы, как социальные проблемы.

- Лицензирование охватывает курортную услугу, санаторно-курортный стандарт.

- Аккредитация стандартизирует санаторно-профессиональную группу, рекомендации медицинской помощи, санаторно-диагностическую группу, потребность в санаторно-экономической помощи.

- Регламентация личностных (деонтологических) взаимоотношений достигается условными методами стандартизации личностных характеристик врача, его заработной платы и квалификации; устанавливает личностно-поведенческие характеристики пациента, описывает характеристики его платежеспособности и благосостояния. В поле этого уровня устанавливают правила целевого взаимодействия производителя и потребителя санаторно-курортных услуг.

- В рамках экономического уровня стандартизации регулируется спрос на санаторно-курортные процедуры и врачебную деятельность, возможно влияние на стоимостные характеристики и расценки по санаторно-курортным услугам, регламентируется и классифицируется случай туристского обслуживания.

- Технологический уровень затрагивает такие элементы системы, как курортная процедура, расценки фирм; на данном уровне стандартизируются системы показателей по удовлетворенности пациента.

- Уровню результативности соответствует такой элемент системы, как эффективность курортной помощи. В рамках этого уровня описываются и регулируются критерии эффективности и качества оказания помощи.

Управленческие решения стратегического характера влияют на регулируемую систему в целом и обеспечивают стабильность системы в поле взаимоотношений с другими соподчиненными или однозначными системами социального устройства общества.

К тактическим характеристикам управленческого решения относятся следующие пары элементов с учетом их противоречивого внутреннего соответствия:

- социальная проблема – курортный стандарт; социальная проблема – санаторная услуга (размещение противоречий между этими элементами обеспечивает характеристику санаторно-социальной проблемы и ее осмысливание);

- тур услуга – курортно-экономическая группа (суть противоречия обеспечивает формирование общественного мнения);

- курортный стандарт – санаторно-профессиональная группа (разрешение противоречий обеспечивается системой профессиональной подготовки);

- экономическая группа – платежеспособность (соответствие обеспечивается целевым сегментированием рынка тур услуг);
- профессиональная группа – заработная плата (разрешение противоречий обеспечивается системой квалификационного ранжирования);
- платежеспособность – стоимость туристской процедуры (противоречие снимается системой мер по стимулированию покупательского спроса потребителя тур услуг);
- заработная плата – расценка учреждения (соотносятся системой стимулирования фирмы);
- стоимость курортной процедуры – соответствие обеспечивается системой регулирования цен на курортные, туристские услуги;
- расценка учреждения – условия обслуживания (соотносятся системой нормативного условия обслуживания);
- условия обслуживания – эффективность курортной помощи (обеспечивается системой оценки труда).

Наконец, с оперативными характеристиками управленческого решения условно соотносятся такие элементы системы, как врач, пациент, цель взаимоотношений, санаторно-диагностическая группа, случай курортного обслуживания.

Оперативными методами управления можно влиять на такие характеристики системы, как нужда и потребность в курортной помощи, врачебные рекомендации и санаторно-оздоровительное лечение, квалификация производителя курортных услуг и благосостояние потребителя услуг, спрос и удовлетворение предоставленной помощи.

Таким образом, рассматривая систему взаимоотношения туристских фирм, как ориентир производителя услуг и удовлетворение пациента, клиента, как потребителя этих услуг в условиях формирования рынка предпринимательской системы, следует отметить, что в условиях экономического преобразования общества закономерное изменение сущности отношений фирмы и пациента в предпринимательской системе в отношении экономических и рыночных характеристик не только не исключает использование управления предпринимательской системы туристских фирм, а напротив, позволяет систематизировать сущность и точки приложения каждого из этих методов.

Литература

1. Горбачева В.В. Основные направления развития туристической инфраструктуры Волгоградской области в процессе подготовки к Чемпионату Мира по

футболу-2018 // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – №3. – С. 89-93.

2. Скворцова А.В. Перспективы развития предпринимательства в санаторно-курортной сфере ЮФО // Менеджмент и маркетинг в массовом спорте и туризме: материалы Всероссийской конференции с международным участием научно-практической. – 2018. – С. 275-281.

3. Скворцова А.В. Скворцов И.П., Остапенко Е.А. Управленческие решения предпринимательских структур на рынке сервисных услуг южного федерального округа: монография. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2017. – 216 с.

4. Скворцова А.В., Скворцов И.П. Медицинский туризм – как часть социальной медицины. // Здоровье и образование в XXI веке. – 2017. – Т.19. – № 2. – С. 64-66.

5. Скворцов И.П. Стратегическое формирование инновационной и предпринимательской деятельности // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – Пенза.– № 4. – 2008. – С. 58-64.

References

1. Gorbacheva V.V. Osnovny`e napravleniya razvitiya turisticheckoj infrastruktury` Volgogradskoj oblasti v processe podgotovki k Chempionatu Mira po futbolu-2018 // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2017. – №3. – S. 89-93.

2. Skvorczoza A.V. Perspektivy` razvitiya predprinimatel`stva v sanatorno-kurortnoj sfere YuFO // Menedzhment i marketing v massovom sporte i turizme: materialy` Vserossijskoj konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem nauchno-prakticheskoi. – 2018. – S. 275-281.

3. Skvorczoza A.V. Skvorczoz I.P., Ostapenko E.A. Upravlencheskie resheniya predprinimatel`skix struktur na ry`nke servisny`x uslug yuzhnogo federal`nogo okruga: monografiya. – Volgograd: FGOUVPO «VGAFK», 2017. – 216 s.

4. Skvorczoza A.V., Skvorczoz I.P. Medicinskij turizm – kak chast` social`noj mediciny`. // Zdorov`e i obrazovanie v XXI veke. – 2017. – T.19. – № 2. – S. 64-66.

5. Skvorczoz I.P. Strategicheskoe formirovanie innovacionnoj i predprinimatel`skoj deyatel`nosti // Izvestiya vy`sshix uchebny`x zavedenij. Povolzhskij region. Obshhestvenny`e nauki. – Penza.– № 4. – 2008. – S. 58-64.

Контактная информация: sanikaskv_83@mail.ru

**ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ
МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА ФГБОУ ВО «ВГАФК»**

Фомина Ж.В., кандидат филологических наук, доцент

Горбачева В.В., кандидат педагогических наук

Кравченко О.А., кандидат филологических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В настоящей статье описываются мероприятия, проведенные авторами для формирования системы международного сотрудничества в академии. Авторы не только выделяют ряд проблем, имеющих в данной сфере, но и предлагают перечень условий, необходимых для их решения.

Ключевые слова: международное академическое сотрудничество, зарубежные партнеры, академическая мобильность, соглашение о сотрудничестве, образование.

**FORMING THE SYSTEM OF INTERNATIONAL COOPERATION
OF FSBEI HE “VSPEA”**

Fomina Zh.V., Ph. D. in Philological Sciences, Associate Professor

Gorbacheva V.V., Ph.D. in Pedagogic Sciences

Kravchenko O.A., Ph.D. in Philological Sciences, Associate Professor

Volograd State Physical Education Academy, Volgograd

The authors list the activities that they carried out with the aim of forming the system of international cooperation of the FSBEI of HE VSPEA. The authors highlight a number of problems that are available in this area and also offer a list of necessary conditions for their solving.

Keywords: international academic cooperation, foreign partners, student mobility, cooperation agreement, education.

В настоящее время международная деятельность представляет собой одно из наиболее приоритетных направлений развития и усовершенствования работы вуза. В связи с происходящими изменениями в системе высшего образования актуальным становится вопрос международного академического сотрудничества в области образования, науки и спорта, а также обсуждение основных подходов и механизмов его реализации.

Международную деятельность вуза в широком смысле можно рассматривать как осуществление международного сотрудничества в области образования, науки и внешнеэкономической деятельности с целью организации системных отношений и взаимовыгодного международного сотрудничества с субъектами образовательного пространства других государств [4].

Цель международного сотрудничества вуза зависит от его приоритетного стратегического направления и степени его интеграции в мировое образовательное пространство [3]. К основным целям международного сотрудничества можно отнести следующее:

- создание и развитие деловых отношений с иными вузами;
- повышение авторитета вуза на мировом уровне как научной, учебной и спортивной организации;
- повышение конкурентоспособности на рынке образовательных услуг;
- повышение качества научной, образовательной и спортивной деятельности в соответствии с мировыми стандартами.

Исходя из поставленных целей, с помощью международного сотрудничества вуз может решать следующие задачи:

- профессиональная, спортивная, управленческая и лингвистическая подготовка кадров;
- международная аккредитация образовательных программ;
- публикации в международных сборниках научных трудов, участие в конференциях;
- членство в международных организациях;
- вхождение в систему международного научно-информационного и коммуникационного пространства;
- экспорт образовательных услуг и научных продуктов на мировых рынках;
- проведение совместных спортивных мероприятий.

Одним из важных аспектов международного сотрудничества является привлечение иностранных граждан для обучения и стажировки в вузе. Важным является увеличение численности и расширение географии иностранных студентов и аспирантов. В настоящее время существуют три основные формы обучения иностранных граждан: по государственной линии, по контракту, по обмену. Для того чтобы иностранные граждане имели возможность ознакомиться с условиями обучения в вузе, необходимо опубликовать соответствующую информацию на английском языке на Интернет-странице вуза.

Академическая мобильность в вузе может быть организована на основе внедрения студенческого обмена и поощрения участия студентов в программах международных индивидуальных грантов, а также организации мобильности профессорско-преподавательского состава, магистрантов, аспирантов и докторантов [1].

Формирование системы международных связей ФГБОУ ВО «ВГАФК» на сегодняшний день является приоритетным направлением его деятельности. Ключевые задачи развития международного сотрудничества в каждом конкретном вузе определяются выбором стратегии деятельности. Так, стратегической целью вузов спортивного профиля является создание интегрированных научно-образовательных комплексов в области физической культуры и спорта на основе современных технологий.

Концепция международной деятельности вуза является основой реализации соответствующей международной политики руководством вуза, перспективного планирования, решения организационных, финансовых и кадровых вопросов управления [5].

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» была основана в 1960 году, и, за более чем 50-летнюю историю своего существования, вопрос организации международной деятельности не стоял так остро, как на сегодняшний день, поскольку именно этот показатель является одним из ключевых компонентов эффективности работы любого вуза. Как показал проведенный мониторинг других вузов, наша академия, к сожалению, сильно отстала в этом вопросе не только от университетов федерального значения, но и от вузов спортивного профиля. Многие российские вузы начали внедряться в международное академическое пространство еще в конце 90-х годов прошлого столетия.

В ВГАФК данная проблема международного взаимодействия решалась до сих пор исключительно благодаря личным контактам профессорско-преподавательского состава.

Работа по формированию системы международного сотрудничества в Волгоградской академии физической культуры была начата временной исследовательской группой (ВИГ) в середине 2017 года в рамках внутривузовского гранта, несмотря на то, что у ВГАФК до этого официально существовали договоры с вузами Украины, Белоруссии и Казахстана. В 2016 году ВГАФК стала членом Международной ассоциации университетов физической культуры. Мониторинг соответствующего документооборота позволил выявить несоблюдение условий существующих договоров (отсутствие партнерских отношений между вузами,

недействительность договоров из-за истечения срока действия, отсутствие информации о нашей академии как вузе-партнере на их сайтах) [6].

В связи с этим ВИГ были определены основные направления деятельности:

- 1) сбор и систематизация информации о потенциальных зарубежных партнерах;
- 2) организация и поддержка связей с зарубежными партнерами академии;
- 3) поиск зарубежных партнеров и источников финансового обеспечения научных исследований в ВГАФК посредством системы международных грантов, государственных и частных фондов;
- 4) разработка содержания компонента информационной страницы «Международная деятельность» на сайте ФГБОУ ВО «ВГАФК» на русском и английском языках (размещение информации о текущих международных проектах, конкурсах, программах, конференциях, грантах);
- 5) предоставление информации о международных образовательных программах;
- 6) подготовка документов о сотрудничестве с зарубежными вузами и организациями.

На начальном этапе работы производилось формирование базы потенциальных партнеров академии: вузов ближнего и дальнего зарубежья, организаций, осуществляющих международную деятельность в вузах, рассматривались возможности участия академии в программах Erasmus и Fulbright, которые предоставляют возможность обучаться, проходить стажировку или преподавать в другой стране, участвующей в программе. На сегодняшний день созданная база включает 50 вузов (14 – ближнего зарубежья, 36 – дальнего зарубежья) и 2 организации (Международная федерация студенческого спорта (FISU), Международный совет по спортивной науке и физическому воспитанию (ICSSPE)). Членство в Международном совете по спортивной науке и физическому воспитанию платное (в частности, для вузов спортивной направленности 270€). ФГБОУ ВО «ВГАФК» не имеет достаточного финансирования по данной статье расходов, что препятствует процессу вступления академии в данную организацию.

Анализ результатов отслеживания деятельности совета показал, что членство в данной организации обеспечивает вузу преимущества, обусловленные тем фактом, что Международный совет обеспечивает возможность интеграции исследований, реализуемых научными и профессиональными организациями в области спорта и физической культуры. Международными партнерами являются следующие организации: ЮНЕСКО, Международный олимпийский комитет, Всемирная организация здравоохранения, Международная федерация спортивной медицины.

Члены ВИГ также составили базу национальных обществ Волгограда и Волгоградской области с целью создания коммуникаций, реализующих взаимодействие в области научных исследований. В результате получены положительные отзывы от следующих организаций: Гданьский университет физической культуры и спорта (Польша), Гродненский университет имени Янки Купалы (Беларусь), Немецкий спортивный университет в Кельне (Германия), Болонский университет (Италия) и Политехнический институт Сантарена (Португалия) [6]. Польский и белорусский университеты выразили согласие к сотрудничеству. С представителями Гданьского университета физической культуры и спорта ведутся переговоры. Сотрудниками Гродненского университета имени Янки Купалы составлен договор, включающий предложения о взаимодействии. Ими инициировано и проведено on-line совещание по проектированию приоритетных направлений сотрудничества с ФГБОУ ВО «ВГАФК».

Представители Немецкого и Итальянского университетов, Португальского института отказались от предложенных вариантов совместной деятельности в связи с объективными обстоятельствами.

Организация сотрудничества с высшими учебными заведениями ряда стран оказалась невозможной вследствие сложностей политического характера. В частности, возникли проблемы с украинскими вузами и рядом образовательных учреждений европейских стран и стран, входивших в состав СССР (блокирование почтовых сообщений, отказ от построения коммуникаций посредством Интернет и др.). Решением перечисленных проблем явилось создание дополнительного адреса электронной почты, который использовался для рассылки приглашений к сотрудничеству, но не обеспечил положительных результатов.

На следующем этапе осуществлено формирование и обновление информации на сайте Федерального агентства по образованию (Рособразование) www.russia.edu, содержащем базу российских вузов, реализующих обучение иностранных студентов. При выборе иностранными абитуриентами образовательных учреждений Российской Федерации, соответствующих индивидуальным требованиям, данный электронный ресурс занимает лидирующие позиции по результатам использования возможностей поисковых систем. Восстановлены и налажены контакты с Международной ассоциацией университетов физической культуры и спорта, подтверждением чего служат:

– письмо-приглашение на имя ректора на VIII Международную научную конференцию студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации» (20-21 апреля 2018 г., г. Улан-Батор, Монголия);

– приглашение на XXII Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» (25-28 октября 2018 г., г. Тбилиси, Грузия). Данный конгресс традиционно имеет патронат Международного олимпийского комитета и ежегодно проводится в разных странах мира на базе ведущих национальных университетов физического воспитания и спорта;

– приглашение на Всероссийскую научно-практическую конференцию с международным участием «Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития» (29-30 июня 2018 г., г. Казань, Россия).

Совет ректоров Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта совместно с Ассоциацией содействия развития образовательных учреждений физической культуры и спорта РФ приняли решение проводить международный слет студентов вузов в области физической культуры, спорта и туризма. Первый международный слет студентов проходил с 29 сентября по 06 октября 2018 года в г. Сочи (Россия).

В целом, эффективность международной деятельности ВГАФК может быть обеспечена реализацией необходимых условий, наиболее значимыми из которых являются: создание международной службы ФГБОУ ВО «ВГАФК»; наличие организации мотивационного (стимулирующего) обеспечения международной деятельности; формирование межкультурной компетентности субъектов международного взаимодействия; создание поликультурной среды ФГБОУ ВО «ВГАФК».

Нормативной базой деятельности международной службы академии должны стать Устав образовательного учреждения, приказы Министерства образования и Министерства спорта РФ, приказы по ВГАФК, Положение о международной деятельности академии.

Исходя из выше сказанного, предлагаем:

- 1) создать международную службу академии;
- 2) создать отдельную директорию «Международная деятельность» с размещением баннера на главной странице официального портала на сайте www.vgafk.ru;
- 3) наладить отношения с Международной ассоциацией университетов физической культуры на уровне администрации вуза с целью участия в проводимых мероприятиях;
- 4) активизировать участие и представление интересов вуза на международном уровне;

5) организовать стимулирующее обеспечение международной деятельности.

Подводя итоги, можно сказать, что ключевыми проблемами и трудностями, сдерживающими процесс формирования системы международного сотрудничества в Волгоградской академии физической культуры, являются:

- исключительно личные контакты ППС с зарубежными коллегами, не приводящие к целостной системе международной деятельности;
- дефицит финансовой поддержки на институциональном уровне;
- неопределенность критериев для оценки эффективности международной деятельности профессорско-преподавательского состава ВГАФК;
- сложная политическая обстановка в мире (санкции ЕС против России, и т.д.);
- высокий уровень бюрократической волокиты, связанной с оформлением договоров и другой документации для сотрудничества;
- трудное и долгое взаимодействие с профильными кафедрами;
- несоблюдение условий существующих договоров;
- отсутствие полномочий у членов ВИГ;
- отсутствие концентрации всей информации по международной деятельности в одном отделе с конкретными ответственными за данную работу сотрудниками.

Характерной особенностью международного сотрудничества в вузах спортивного профиля в целом и нашей академии в частности является узкая специализация программ, тем научных исследований для предложения их зарубежным партнерам, в отличие от федеральных университетов, предлагающих широкий спектр направлений для международного взаимовыгодного взаимодействия.

Литература

1. Бойцова Н. Н. Международное сотрудничество вузов как важный компонент в системе непрерывного образования // Молочнохозяйственный вестник. IV кв. – 2012. – № 3 (7). – С. 16-21.
2. Загребальный А. В. Опыт и проблемы международного сотрудничества в сфере науки и образования // Проблемы развития территории. Серия: Формирование интеллектуального капитала территорий. – 2012. – Вып. 3 (59). – С. 117-120.
3. Куликова Ю. П. Зарубежный опыт межвузовского взаимодействия // Университетское управление. – 2012. – №2. – С. 71.
4. Ларионова М., Сулова Д. Международное сотрудничество как ресурс развития вуза // Ректор вуза. – 2012. – №7. – С. 22-27.

5. Фирсова С. П., Курдюмова М. Н. Стратегические направления эффективного международного сотрудничества современного технического университета // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – №6 (2). – С. 309–313.

6. Фомина Ж. В., Кравченко О. А., Горбачева В. В., Борисенко Е. Г., Колчина Т. Ф. Особенности международного сотрудничества в вузах спортивного профиля // *Международный научно-исследовательский журнал (International Research Journal)*. – Часть 4. – 2018. – № 1 (67). – С. 79-83.

References

1. Bojczova N. N. Mezhdunarodnoe sotrudnichestvo vuzov kak vazhny`j komponent v sisteme neprery`vnogo obrazovaniya // *Molochnohozyajstvenny`j vestnik*. IV kv. – 2012. – № 3 (7). – S. 16-21.

2. Zagrebal`ny`j A. V. Opy`t i problemy` mezhdunarodnogo sotrudnichestva v sfere nauki i obrazovaniya // *Problemy` razvitiya territorii*. Seriya: Formirovanie intellektual`nogo kapitala territorij. – 2012. – Vy`p. 3 (59). – S. 117-120.

3. Kulikova Yu. P. Zarubezhny`j opy`t mezhvuzovskogo vzaimodejstviya // *Universitetskoe upravlenie*. – 2012. – №2. – S. 71.

4. Larionova M., Suslova D. Mezhdunarodnoe sotrudnichestvo kak resurs razvitiya vu-za // *Rektor vuza*. – 2012. – №7. – S. 22-27.

5. Firsova S. P., Kurdyumova M. N. Strategicheskie napravleniya e`ffektivnogo mezhdunarodnogo sotrudnichestva sovremennogo texnicheskogo universiteta // *Fundamental`ny`e issledovaniya*. – 2012. – №6 (2). – S. 309–313.

6. Fomina Zh. V., Kravchenko O. A., Gorbacheva V. V., Borisenko E. G., Kolchina T. F. Osobennosti mezhdunarodnogo sotrudnichestva v vuzax sportivnogo profilya // *Mezhdunarodny`j nauchno-issledovatel`skij zhurnal (International Research Journal)*. – Chast` 4. – 2018. – № 1 (67). – S. 79-83.

Контактная информация: fomina_zhannochka@inbox.ru

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КРИТИЧЕСКИЙ МЕТОД В ПЕДАГОГИКЕ СПОРТА

Геращенко Н.В., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Геращенко И.Г., доктор философских наук, профессор

Волгоградский кооперативный институт (филиал) Российского университета
кооперации, г. Волгоград

В статье проанализирована роль критического метода в педагогике спорта. Показана противоположность содержательной и формальной, внешней и внутренней критики в физкультурном образовании. Обосновывается идея о важности критической педагогики в условиях поликультурного образования.

Ключевые слова: критический метод, педагогика спорта, содержательная критика, формальная критика, критическая педагогика, поликультурное образование.

CRITICAL METHOD IN PEDAGOGY OF SPORTS

Gerashchenko N.V., Ph. D in Pedagogic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Gerashchenko I.G., Grand Ph.D. in Philosophical Sciences, Professor

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

The role of the critical method in the pedagogy of sports is analyzed in the article. The opposite of substantive and formal, external and internal criticism in physical education is shown. The idea of the importance of critical pedagogy in conditions of multicultural education is substantiated.

Keywords: critical method, sports pedagogy, substantial criticism, formal criticism, critical pedagogy, multicultural education.

Критический метод играет важную роль в педагогике спорта, поскольку способствует внедрению инновационных подходов в физкультурном образовании. Мировой опыт организации образования свидетельствует о пользе аргументированной критики. Например, в 70-80-х гг. прошлого столетия японская общеобразовательная школа была подвергнута всесторонней критике не только общественностью, но и специально созданными независимыми комиссиями. Критиковалось единообразие содержания и методов обучения в старших классах, недостаточное внимание к индивидуализации обучения, развитию способностей и склонностей учащихся, подчинение образовательного процесса жестким требованиям подготовки к выпускным экзаменам и поступлению в вуз. Резко осуждалась перегрузка большинства учебных программ. Следствием этой критики стали существенные изменения в государственном подходе к образованию, что позволило Японии в настоящее время выйти на одно из первых мест в мире по эффективности обучения [5].

В настоящее время большой популярностью на Западе пользуется критическая педагогика (Дж.Таррент, П.Фрейре, П.МакЛарен, Х.Жиру и др.), которая развивается в рамках постмодернизма и ставит своей целью эмансипацию личности ребенка в условиях постиндустриального общества. Важнейшим средством такой эмансипации становится не только критика сложившейся системы образования, но и воспитание критической способности мышления у самих учеников. Одним из недостатков современной западной педагогике, по мнению представителей постмодернизма, является стандартизация сознания не только школьников и студентов, но и самих педагогов. Данная стандартизация объясняется необходимостью выполнять на рабочем месте четко заданные функции. Тем самым рациональность мышления превращается в свою противоположность – механистичность и стереотипность. Пути выхода из сложившейся ситуации могут быть связаны с всесторонней критикой системы образования информационного общества.

Прежде чем говорить о различных видах критики в образовании, необходимо выяснить отношение между критикой и догмой. Часто встречающимся является мнение о том, что догматизм – это нечто застойное, негативное и нуждающееся в искоренении. Понятие догматической системы тоже само по себе носит вульгарный характер. Однако в истории философии, в педагогике находим совершенно иное понимание догматической системы как замкнутой, целостной системы, которая не нуждается в дополнении какими-либо элементами.

Система, делающая своим основным принципом критицизм, часто переходит на позиции релятивизма, абсолютизации изменчивого. Догматическая система может преодолеть критику в свой адрес, если сумеет ассимилировать ее, выработать

универсальный механизм реакции на эту критику (конечно, не ее игнорирование). Гегель справедливо ставил догматический тип системы выше критического и скептического. Его педагогика также является догматической, если под догматизмом понимать не рассудочный штамп, а историко-философско-педагогическую традицию по созданию целостной и самодостаточной системы. Ассимилирование критики здесь проявляется в том, что последняя делается принципом данной философии образования и средством достижения позитивной цели. Таким образом, догматизм может быть формальным и содержательным. И одним из критериев различения догматических систем является их отношение к критике. В большей степени нуждается в критике догматическая система.

Прав был Н.А. Бердяев, когда утверждал следующее: «Творческая философия – догматическая философия, а не критическая и не скептическая, цельная, а не раздвоенная ... Догматическая философия – философия дерзающая, творящая. Творящий – всегда догматичен» [1]. Другое дело, что в рамках догматической философии образования возможны различные подходы: религиозный догматизм, атеистический и др. Проверка на эвристичность различных видов педагогического догматизма – дело специального научного исследования. В образовании простой призыв к борьбе со всяческими догмами, схоластикой и начетничеством конечно обладает актуальностью, но он не учитывает существование двух принципиально различных «догматик».

Содержательная, а не формальная критика предполагает значительную долю прагматизма, особенно в условиях рыночной экономики. Классический прагматизм фактически отвергал критику, так как понимал полезность как бесконфликтность. В действительности же польза может быть и от конфликта. Весь вопрос в том, как его понимать и использовать. Гете, к примеру, не конфликтовал с представителями власти, а Вольтер, нередко, конфликтовал. Но это не значит, что позиция Гете во всех отношениях лучше, чем позиция Вольтера. Конечно, в современных условиях наиболее оптимален прагматизм Гете с его цивилизованно-спокойной критикой. Именно ее и можно применять в теории и практике образования. Сам Гете высоко ценил критические отзывы Гегеля и называл их превосходными [8]. В образовании такую позицию можно назвать гуманистическим прагматизмом. Поскольку рыночные отношения проникают везде и всюду, постольку невозможно их полностью игнорировать в учебно-воспитательном процессе. От педагога требуется умение гуманизировать прагматические установки, а не делать вид, будто их вообще не существует в стенах школы или вуза.

Иногда проблему критичности и конфликтности пытаются решить техническими средствами. Компьютерное обучение – одна из таких попыток. Некоторые ученые считают, что педагогика будущего за компьютерами, и уже сейчас педагога можно заменить совершенно «спокойным» автоматом, роботом, который выдержит любую ученическую критику. Однако серьезные научные исследования доказывают противоречивость и неоднозначность данного подхода. Компьютерное образование иногда воспринимается общественным сознанием не только как растранивание денег и учебного времени, но и как новация, приносящая прямой вред. Неразрешимой оказывается пока трудность «очеловечивания» компьютера. Типичный пример здесь – дистанционное образование. При некоторых плюсах и важности его применения в учебном процессе всплывают и существенные проблемы. Преподавание на расстоянии может снизить конфликтность в системе «педагог – ученик», «ученик – ученик», однако вместе с этим утрачивается непосредственное взаимодействие и контроль. Выполнение заданий нередко подменяется скачиванием информации из Интернета. Естественно, что уровень такого образования резко снижается.

В развитии современного мышления учащихся важным этапом является содержательно-критическая установка. Критикуется уже не просто нечто другое, а возникает самокритика, в результате которой выясняются слабые стороны собственной концепции. Самокритика не сводится к простому отрицанию своей позиции, она, в конце концов, предполагает позитивное решение. Содержательность возникает на пути движения от критики мышления к критике действительности.

То же самое важно сознательно применять и в дидактике. Критика педагогической теории тогда становится действенной, когда она доводится до критики педагогической практики. В противном случае имеет место или формально-догматическая система образования, или односторонне-скептический подход к утверждению любой позитивной программы деятельности. Содержательно-критическое мышление – необходимый этап в развитии самосознания человека. Этому не противоречит тот факт, что множество реальных самосознаний так и не поднимается до такого уровня. Логика развития мышления учащегося должна осуществляться именно в данном содержательно-критическом направлении. Этап «нигилистического критицизма» в развитии ребенка рано или поздно проходит, и после этого возможны два варианта становления личности: формально-догматический и содержательно-критический. Многие люди в своем развитии останавливаются на первом варианте, причем, совершенно не осознавая этого.

Критика может быть внешней и внутренней. Первая связана с анализом формы, вторая – с рассмотрением содержания. Внешняя критика всегда произвольна, она носит ярко выраженный субъективистский характер и воплощает в себе личностный произвол критикующего. Так критиковать не составляет большого труда, достаточно указать на несоответствие какого-либо положения теории наличному бытию. Но ведь из истории философии хорошо известно, что факт не может опровергнуть теорию, эта последняя подвержена критике лишь со стороны другой теории. И практика будет действенной в том случае, если удастся показать внутренние противоречия теории, которые являются не истоком ее жизненности, а показателем ее ошибочности. До тех пор сумма фактов остается «внешне-критической массой» по отношению к данной теории.

Как справедливо заметил К. Поппер: «Критическая позиция, традиция свободного обсуждения теорий с целью обнаружения их слабых мест для того, чтобы улучшить их, есть позиция разумности, рациональности» [6]. Внутренняя критика берет совокупность фактов культуры в их необходимой логике и отсюда выводит ложность теории. Между тем, нередко критический материал в педагогических сочинениях или совсем отсутствует, или носит внешний характер.

Оптимальная критика в педагогике должна быть содержательной и конкретной. В таких классических сочинениях, как «Критика чистого разума», «Критика практического разума», «Критическая критика», «Критика критической критики», «Критика политической экономии» отчетливо прослеживается логика восхождения от абстрактной критики к конкретной. Философия образования может оказать здесь существенную помощь теории и практике образования. Каждый крупный философ так или иначе выражал свое отношение к критике и ее методологии. И значимость философской системы во многом определяется степенью содержательности критики предшествующих философских воззрений и ее адекватностью в отношении к современной философии действительности. В полной мере это относится и к педагогической теории.

«Отрицать эту положительную пользу критики, - писал И.Кант, - все равно, что утверждать, будто полиция не приносит никакой положительной пользы, так как главная ее задача заключается в предупреждении насилия одних граждан над другими для того, чтобы каждый мог спокойно и безбоязненно заниматься своими делами» [4]. Идея о положительной пользе критики в интерпретации И.Канта оказывается весьма продуктивной и в настоящее время. При этом сама критика не может быть сведена исключительно к рациональным компонентам, необходимо учитывать и

эмоциональную составляющую. Тем самым критика приобретает не только гносеологический, но и эмоционально-чувственный аспект. В образовании важно учитывать воздействие критики на эмоциональную сферу личности. Очень часто грубая критика является препятствием на пути формирования активности. Вот почему у некоторых школьников остаются неприятные воспоминания о школьных годах.

На наш взгляд, важно преодолевать поверхностную критику, которая только воспроизводит внешнюю форму содержательной критики, подстраиваясь под нее. Поверхностная критика в педагогике пытается лишь находить несоответствия, она их просто суммирует, не заботясь о выяснении генезиса данных несоответствий. Внутреннее противоречие определенной системы образования констатируется как эмпирический факт, и делается необоснованный вывод о порочности критикуемой системы. Обозначенный вид критики абстрагируется от способа возникновения противоречий в образовании, он ограничивается всего лишь конечным результатом вне его развития и вследствие этого не способен указать пути выхода из сложившейся критической ситуации.

Именно с таких позиций нередко происходила критика различных направлений в зарубежной педагогике: схоластики, прагматики, экзистенциализма и др. Так, например, прагматическое направление в дидактике можно критиковать двумя основными способами: показать противоречия данной школы, и на основании этого отвергнуть ее принципы и практические выводы. А можно вскрыть причины возникновения прагматического подхода в анализе школьных проблем и сделать его необходимым моментом в становлении педагогической теории. Второй тип критики является оптимальным, ибо здесь вскрываются истинные причины возникновения рассматриваемого процесса (прагматизация экономической и духовной жизни) и показывается сохранение и воспроизведение позитивного на более высокой ступени (прагматический и утилитарный аспект современного образования).

Снятие, как не только отрицание, но и сохранение лучшего, является отличительной особенностью содержательной критики. Сохранение отрицаемого в отрицающем – необходимое условие методологического принципа критичности и его осуществления в педагогике. Ярким свидетельством связи критики с практикой образования становится активизация критической деятельности на переломных этапах истории. В эти периоды мышление учащихся становится своенравным, непослушным, не желающим воспринимать беспроблемную информацию. В условиях информационного общества можно наблюдать и иную ситуацию. Перегруженность информацией, наличие самых разнообразных точек зрения по любому вопросу приводит к тому, что сознание молодых людей вообще перестает

реагировать на данные проблемы, многие из которых являются весьма важными. Это – защитная реакция мышления в условиях бесконечного плюрализма мнений [2].

Популярна в настоящее время культурологическая концепция интегрированного образования. Смысл ее заключается в том, чтобы противостоять межгрупповой конфронтации, связанной в том числе, и с националистическими умонастроениями, содействовать просоциальному поведению [3]. Националистическое образование нередко предполагает жесткую критику по отношению к другим нациям, что вообще не соответствует ни критериям содержательной критики, ни принципам толерантности. В интегрированном образовании также присутствуют границы терпимости и консенсуса, поскольку экстремизм не допускается в такой системе образования. Интегрированное образование становится отражением интегрированной экономики.

В отношении к себе как другому четко прослеживается диалоговый характер содержательной критики. Внешний диалог по типу вопрос - ответ может быть и не критичным. Другое дело – диалог внутренний. Здесь содержательное единство достигается за счет полифонирующего критицизма. Прежде чем критиковать другого, необходимо иметь логическое и культурное право это делать. Данное право можно приобрести лишь на пути самокритики. Внутренний диалог предполагает критику обоих «участников» этого диалога, что наиболее адекватно проявляется в противоречивости человеческого мышления. Поляризация мышления субъекта образования внутри себя – это и есть внутренняя критика. В ходе педагогического процесса важно ориентировать учащихся на развитие способности именно к внутренней критике-диалогу. Если такая способность будет сформирована, то самостоятельное поликультурное мышление возникнет как закономерное следствие.

Критический подход способствует формированию теоретического мышления у студентов физкультурных вузов. Не случайно в учебниках по педагогике спорта значительное внимание уделяется философским и конкретно-методологическим аспектам теории спорта [7].

Литература

1. Бердяев Н. А. Философия свободы. Смысл творчества. – М.: Правда, 1989. –607 с.
2. Геращенко Н.В., Геращенко И.Г. Роль гуманистической психологии в физкультурном образовании //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – № 1 (23). – С. 97-104.

3. Ирвин К. Интегрированное образование в неоднородных обществах // Перспективы. – 1993. – № 1. – С. 84-88.
4. Кант И. Соч. в 6-ти т. Т.3. – М.: Мысль, 1964. – 799 с.
5. Микаберидзе Г. В. Учительство Японии в зеркале исследований // Педагогика. – 1992. – № 11-12. – С. 102-106.
6. Поппер К. Логика и рост научного знания. – М.: Прогресс, 1983. – 605 с.
7. Сидоров А.А. и др. Педагогика спорта: Учебник для студентов вузов. – М.: Дрофа, 2000. – 320 с.
8. Эккерман И.П. Разговоры с Гете. – Ереван: Айастан, 1988. – 672 с.

References

1. Berdyaev N. A. Filosofiya svobody`. Smy`sl tvorchestva. – М.: Pravda, 1989. – 607 s.
2. Gerashhenko N.V., Gerashhenko I.G. Rol` gumanisticheskoy psixologii v fizkul`turnom obrazovanii //Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2018. – № 1 (23). – S. 97-104.
3. Irvin K. Integrirovannoe obrazovanie v neodnorodny`x obshhestvax // Perspektivy`. – 1993. – № 1. – S. 84-88.
4. Kant I. Soch. v 6-ti t. T.3. – М.: My`sl`, 1964. – 799 s.
5. Mikaberidze G. V. Uchitel`stvo Yaponii v zerkale issledovaniy // Pedagogika. – 1992. – № 11-12. – S. 102-106.
6. Popper K. Logika i rost nauchnogo znaniya. – М.: Progress, 1983. – 605 s.
7. Sidorov A.A. i dr. Pedagogika sporta: Uchebnik dlya studentov vuzov. – М.: Drofa, 2000. – 320 s.
8. E`kkerman I.P. Razgovory` s Gete. – Erevan: Ajastan, 1988. – 672 s.

Контактная информация: gerashhigor@rambler.ru

**МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ
БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Илясова А.Ю., кандидат педагогических наук

Хованская Т.В., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В данной статье рассматриваются организационная структура обучения и основные параметры оценка качества обучения с использованием дистанционных образовательных технологий в вузе физической культуры. Предложена методика оценки качества обучения с использованием дистанционных образовательных технологий на основе соответствия учебных материалов дистанционного курса критериям технического, эргономического, методического и результативного параметров.

Ключевые слова: дистанционные образовательные технологии, система дистанционного обучения Moodle, дистанционный курс, качество обучения, учебные материалы, параметры оценки, физическая культура.

**METHODICAL ASPECTS OF QUALITY ESTIMATIONSO F
49.03.01 PHYSICAL EDUCATIONBACHELORS
WITH THE E-LEARNING TECHNOLOGIES USING**

Ilyasova, A.Yu., Ph.D. in Pedagogic Sciences

Khovanskaya T.V., Ph.D. in Pedagogic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

This article discusses the training's organizational structure and the main parameters of education quality assessment using e-learning technologies at physical education institutes. The method of assessment of qualities training with use of e-learning technologies on the basis of compliance e-courses educational content to criteria of technical, ergonomic, methodical and effective parameters is offered.

Keywords: e-learning technologies, e-learning platform Moodle, e-course, education's quality, educational content, evaluation parameter, physical education.

25 октября 2016 года президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам утвержден паспорт приоритетного проекта «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации». Включение приоритетного проекта по созданию цифровой образовательной среды в портфель Правительства Российской Федерации демонстрирует важность задач по развитию новых образовательных технологий. Целью проекта является создание к 2018 году условий для системного повышения качества и расширения возможностей непрерывного образования для всех категорий граждан за счет развития российского цифрового образовательного пространства. Проект реализуется в 4 этапа и завершается в ноябре 2025 года. 21 декабря 2017 года в Москве состоялась пресс-конференция, посвящённая первым результатам приоритетного проекта «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации», реализацию которого обеспечивает Министерство образования и науки России. Были отмечены результаты, к которым должны привести реализуемые мероприятия данного проекта. Среди них: «Создание системы оценки качества онлайн-курсов и онлайн-ресурсов общего образования, сочетающей автоматическую и экспертную оценку и обеспечивающей обучающихся и образовательные организации достоверной информацией о качестве онлайн-курсов и онлайн-ресурсов» [5].

ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура указывает: «...При реализации программы бакалавриата организация вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии» [8].

Однако ни один из указанных нормативных документов не содержит информации о том, как должно оцениваться качество электронного обучения. Анализ научных работ показал слабую разработанность методических основ оценки качества обучения с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

В связи с этим остается актуальным не только внедрение ДОТ в учебный процесс физкультурных вузов, направленных на интенсивную самостоятельную работу студентов [4], но и, в большей степени, проблема оценки качества такого обучения и самих электронных образовательных ресурсов, являющихся частью приоритетного проекта Правительства РФ.

Проведённый анализ научно-методической литературы позволил выделить следующие параметры оценки качества обучения с использованием ДОТ:

- состояние информационной образовательной среды – интегрирующий компонент, представляющий собой совокупность программного обеспечения, информационных ресурсов, средства сбора и систематизации результатов обучения;

- уровень подготовки субъектов образовательного процесса – параметр, определяющий возможность активной работы в среде дистанционного обучения (ДО), рассматриваемый нами в двух аспектах:

1. уровень подготовки в области информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) – информационная компетентность, позволяющая профессорско-преподавательскому составу (ППС) создавать и размещать материалы дистанционных курсов в системе дистанционного обучения (СДО), а будущим бакалаврам их успешно осваивать и создавать собственные информационные продукты;

2. уровень педагогической подготовки ППС – характеризует выбор адекватных педагогических технологий;

- состав, структура и качество учебных материалов – один из важнейших параметров, т.к. от качества учебных материалов напрямую зависит качество обучения;

- используемые методы и педагогические технологии – опира на современные теории обучения в интеграции с ИКТ;

- контроль и управление за ходом учебного процесса – этот параметр подразумевает, что в образовательном учреждении, использующем ДОТ, создаются соответствующие организационные структуры, например, Центр дистанционных технологий, который занимается организацией и управлением СДО;

- средства и механизмы поддержки субъектов образовательного процесса – определяет способы мотивирования участников образовательного процесса [1].

Важно также, чтобы разработка ресурсов для реализации элементов дистанционного обучения осуществлялась группами специалистов, между которыми четко распределяются полномочия. В состав такой группы должны входить педагоги-разработчики курсов, психологи, дизайнеры, технические специалисты, эксперты, осуществляющие педагогическую экспертизу разработанных ресурсов и рекомендующие их к сертификации и последующему внедрению.

Обобщив и дополнив структурные элементы обучения с использованием ДОТ, нами была разработана модель его организационной структуры для вузов физической культуры на основе СДО Moodle (рис. 1).

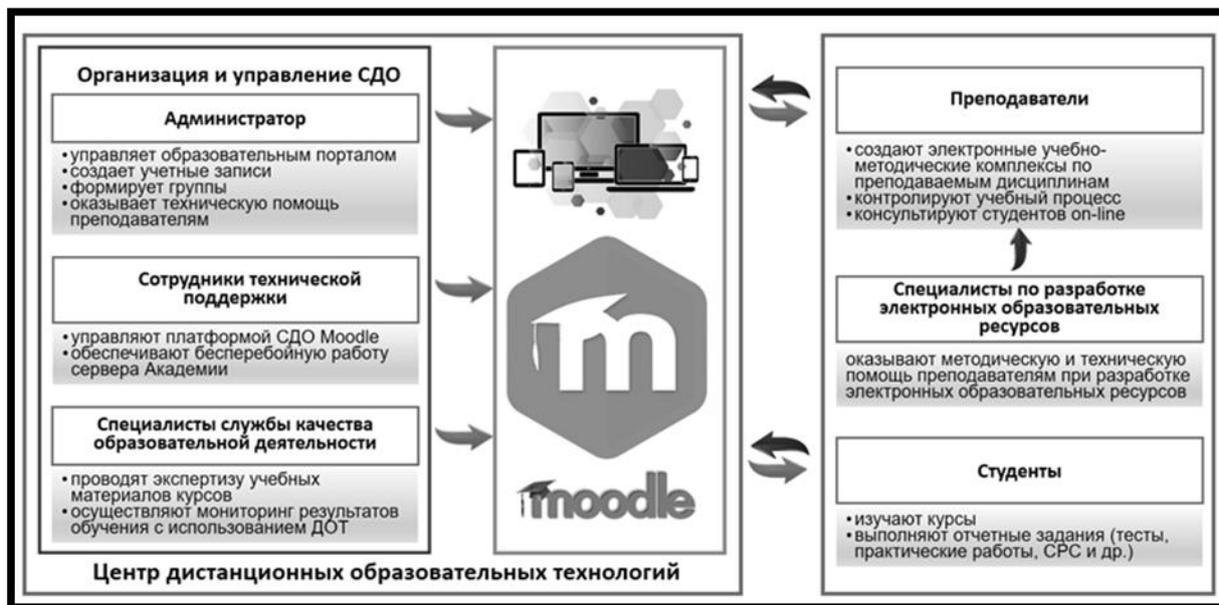


Рис. 1. Организационная структура обучения с использованием ДДОТ

Благодаря дидактическим возможностям разработанной нами структуры обучения с использованием ДДОТ, учебная деятельность студентов-спортсменов идет параллельно с тренировочным и соревновательным процессами [1].

Для оценки качества обучения с использованием ДДОТ в вузе физической культуры нами были выделены четыре параметра: *технический*, *эргономический*, *методический* и *результативный* и критерии их проверки (рис. 2).

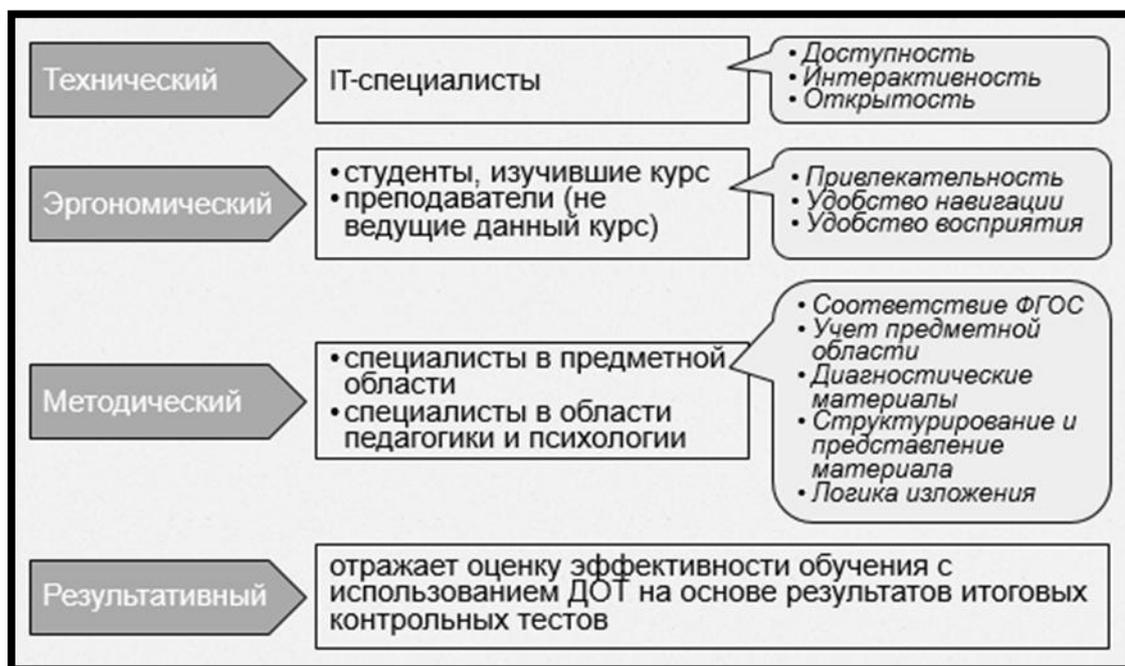


Рис. 2. Параметры оценки качества обучения с использованием ДДОТ

Техническую сторону дистанционного курса и его элементов оценивают ИТ-специалисты по трём необходимым параметрам: *доступность, интерактивность и открытость*.

Методическую составляющую учебных материалов дистанционного курса оценивают специалисты в предметной области, а также в области педагогики и психологии по пяти обязательным параметрам:

- соответствие требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*;
- учёт предметной области физической культуры и спорта;
- наличие контрольных диагностических материалов;
- структурирование учебной информации и разные способы представления материала;
- логика изложения учебного материала.

Эргономику материалов дистанционного курса оценивают студенты, изучившие данный курс, а также сторонние преподаватели (не ведущие данный курс) по трём обязательным параметрам: *привлекательность, удобство навигации, удобство восприятия*.

На основе выявленных параметров была разработана методика оценки качества обучения с использованием ДОТ, реализуемая в 2 этапа сотрудниками службы качества образовательной деятельности вузов физической культуры:

1. формирование 3 экспертных групп для оценки учебных материалов дистанционного курса;
2. разработка анкет оценки дистанционного курса экспертами на основе выделенных критериев технического, эргономического и методического параметров.

Проведенный в соответствии с предлагаемой методикой анализ качества учебных материалов дистанционных курсов позволит оценить в целом обучение с использованием ДОТ.

Для подтверждения эффективности разработанной методики нами была произведена оценка качества учебных материалов электронного учебно-методического комплекса дисциплины (ЭУМКД) «Спортивная метрология» [3; 7]. В состав экспертной группы вошли специалисты компьютерного центра ФГБОУ ВО «ВГАФК», профессора ФГБОУ ВО «ВГСПУ» и «ВГТУ», студенты заочного обучения направления подготовки 49.03.01 *Физическая культура*. Экспертами был проведен эвристический анализ ЭУМКД «Спортивная метрология», по результатам которого был сделан вывод о том,

что разработанные учебные материалы соответствуют всем критериям и могут быть использованы для самостоятельного дистанционного изучения по курсу «Спортивная метрология».

Дистанционное анкетирование студентов направления подготовки 49.03.01 *Физическая культура* показало, что респонденты в большинстве случаев (более 94%) не испытывают трудностей с наличием устройств, имеющих выход в Интернет, и положительно относятся к изучению учебного материала дистанционно (более 85%). К сильным сторонам разработанного ЭУМКД студенты отнесли: доступность информации в любой момент времени; четкость сформулированной информации; изучение учебных материалов и прохождение тестов в спокойной обстановке [6].

Считаем, что разработанная нами организационная структура обучения с использованием ДОТ обладает большой степенью универсальности и может служить основой для внедрения элементов ДО в образовательный процесс вузов широкого профиля.

Выделенные параметры и критерии оценки качества обучения с использованием ДОТ способствуют повышению качества подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 *Физическая культура* в условиях электронной информационно-образовательной среды спортивного вуза [2]. Внедрение в учебный процесс ФГБОУ ВО «ВГАФК» разработанных организационной структуры и методики оценки качества обучения с использованием ДОТ, направленных на распределенную в пространстве и времени самостоятельную работу студентов, будет не только соответствовать современному уровню информатизации физкультурного образования, но и способствовать повышению уровня информационной компетентности субъектов образовательного процесса.

Литература

1. Абдрахманова И.В., Илясова А.Ю., Коренева В.В, Науменко Ю.В., Стеценко Н.В., Сандирова М.Н., Хованская Т.В., Широбакина Е.А. Организационно-методические основы обучения с использованием дистанционных технологий в вузах физической культуры: монография / под ред. Н.В. Стеценко, А.Ю. Илясовой. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. – 222 с.

2. Абдрахманова И.В., Илясова А.Ю., Лущик И.В. Элементы проектирования электронной информационной образовательной среды спортивного вуза // Педагогическая информатика. – 2017. – № 4. – С. 20-26.

3. Педагогическое проектирование материалов дистанционных курсов для вузов физической культуры / Илясова А.Ю. и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 61-63.

4. Коренева В.В., Сивашова Е.С., Илясова А.Ю. О возможности использования элементов технологии дистанционного образования в учебном процессе по дисциплинам естественнонаучного цикла в физкультурном вузе // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – №4 (14). – С. 135-140.

5. Приоритетный проект «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/проекты/современная-цифровая-образовательная-среда> (дата обращения: 24.12.2017 г.)

6. Эвристический метод оценки качества учебных материалов дистанционного обучения / Н.В. Стеценко и др. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 4 (22). – С. 99-107.

7. Особенности построения электронного учебно-методического комплекса для физкультурных вузов [Электронный ресурс] / Н.В. Стеценко [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – №4. Режим доступа: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26544> (дата обращения: 20.11.2017 г.).

8. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fgosvo.ru/news/2/394> (дата обращения: 20.11.2017 г.).

9. Широбакина Е.А. Опыт применения дистанционного обучения в образовательном процессе физкультурных вузов / Е.А. Широбакина и др. // Дистанционное и виртуальное обучение. – 2017. – № 6 (120). – С. 26-31.

References

1. Abdrakhmanova I.V., Pyasova A.Yu., Koreneva V.V., Naumenko Yu.V., Stetsenko N.V., Sandirova M.N., Khovanskaya T.V., Shirobakina E.A. Organizatsionno-metodicheskie osnovy obucheniya s ispol'zovaniem distantsionnykh tekhnologij v vuzakh fizicheskoj kul'tury: monografiya / pod red. N.V. Stetsenko, A.Yu. Ilyasovoj. – Volgograd :FGBOU VO «VGAFK», 2018. – 222 s.

2. Abdrakhmanova I.V., Ilyasova A.Yu., Lushchik I.V. Elementy proektirovaniya elektronnoj informatsionnoj obrazovatel'noj sredy sportivnogo vuza // Pedagogicheskaya informatika. – 2017. – № 4. – S. 20-26.

3. Ilyasova A.Yu., Stetsenko N.V., Shiobakina E.A., Sandirova M.N., Khovanskaya T.V., Lushchik I.V. Pedagogicheskoe proektirovanie materialov distantsionnykh kursov dlya vuzov fizicheskoy kul'tury // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2017. – № 3. – S. 61-63.

4. Koreneva V.V., Sivashova E.S., Ilyasova A.Yu. O vozmozhnosti ispol'zovaniya elementov tekhnologii distantsionnogo obrazovaniya v uchebnom protsesse po distsiplinam estestvennonauchnogo tsikla v fizkul'turnom vuze // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2015. – №4(14). – S. 135-140.

5. Prioritetnyj projekt «Sovremennaya cifrovaya obrazovatel'naya sreda v Ros-sijskoj Federacii» [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: <http://minobrnauki.rf/proekty/sovremennaya-cifrovaya-obrazovatel'naya-sreda> (data obrashheniya: 24.12.2017 g.)

6. Stetsenko N.V., Ilyasova A.Yu., Sandirova M.N., Koreneva V.V. Evristicheskij metod otsenki kachestva uchebnykh materialov distantsionnogo obucheniya // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2017. – № 4 (22). S. 99-107.

7. Osobennosti postroeniya elektronno-metodicheskogo kompleksa dlya fizkul'turnykh vuzov [Elektronnyj resurs] / Stetsenko N.V. [i dr.] // Sovremennye problem nauki i obrazovaniya. – 2017. – №4. Rezhim dostupa: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26544> (data obrashcheniya: 20.11.2017 g.).

8. Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart vysshego obrazovaniya po napravleniyu podgotovki 49.03.01 Fizicheskaya kul'tura (uroven' bakalavriata) [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: <http://fgosvo.ru/news/2/394> (data obrashcheniya: 20.11.2017 g.).

9. Shiobakina E.A. Opyt primeneniya distantsionnogo obucheniya v obrazovatel'nom protsesse fizkul'turnykh vuzov / E.A. Shiobakina [i dr.] // Distantsionnoe i virtual'noe obuchenie. – 2017. – № 6 (120). – S. 26-31.

Контактная информация: ilyasova-prepod@yandex.ru

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Рязанцев А.А., кандидат педагогических наук

Астраханский государственный медицинский университет, г. Астрахань

Динамичный рост количества иностранных студентов, обучающихся в Российской Федерации, обозначает целый ряд проблем, связанных с их адаптационными возможностями к новым условиям жизни и образовательной деятельности. По результатам экспериментальной и практической деятельности предлагается внедрить в учебный процесс по физическому воспитанию современные технологии с учетом религиозной и культурной ментальности студентов-иностранцев, а также массовости различных видов спорта в стране проживания.

Ключевые слова: иностранный студент, адаптационные возможности, физическая культура, педагогическое взаимодействие.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION OF FOREIGN STUDENTS TO UNIVERSITY ADAPTATION

Ryazantsev A.A., Ph.D in Pedagogic Sciences

Astrakhan State Medical University, Astrakhan

The dynamic growth in the number of foreign students studying in the Russian Federation indicates a number of problems related to their adaptive capacity for new living conditions and educational activities. Based on the results of experimental and practical activities, it is proposed to introduce modern technologies into the educational process of physical education, taking into account the religious and cult mentality of foreign students, as well as the mass nature of the various sports in the country of residence.

Keywords: foreign student, adaptive capabilities, Physical Education, pedagogical interaction.

Введение. Одной из форм интернационализации высшего образования в Российской Федерации является обучение студентов, и наша страна входит в группу лидеров международных образовательных услуг.

Доля иностранных студентов, получающих образование в России, согласно Государственной программе «Развитие образования», должна увеличиться с 2,3% в 2011 году до 10% в 2020 году. Статистические данные подтверждают темпы подобного прорыва: с 2004 года по 2015 год количество студентов-иностранцев увеличилось в 10 раз [7]. А по данным Министерства образования и науки РФ в 2018 году в стране обучаются 257 тысяч студентов из ближнего и дальнего зарубежья, т.е. каждый двадцатый студент, обучающийся в России, является иностранцем [10].

Отмечается тенденция увеличения количества студентов-иностранцев, обучающихся в периферийных вузах. К примеру, в Томском политехническом университете более 2, 3 тысяч таких студентов, а в Новосибирском техническом университете их более 1,8 тысяч. При этом в Ессентукском институте управления 54% всех студентов – иностранцы, в Дербентском гуманитарном институте – 45% таких студентов. Более 50 тысяч студентов приехали из дальнего зарубежья: 3,8% только из стран Европы; 3,3% из Южной Америки; остальные из стран Азии, Северной Африки [9].

Более 18% прибывших на учебу иностранных студентов выбрали для себя профессию врача [9]. В Астраханском государственном медицинском университете (Астраханский ГМУ) обучается более 1300 студентов из Марокко, Туниса, Нигерии и Ганы. По нашему твердому убеждению, проблемы, возникающие в образовательном пространстве студентов-иностранцев, являются актуальными, требуют системного исследования и научного обсуждения.

В целях повышения эффективности учебного процесса иностранных студентов и разработки методических и практических рекомендаций в АГМУ проведено научное исследование по **следующей методике**:

- обзор литературных источников по изучаемой проблеме;
- сравнительный анализ состояния здоровья студентов-иностранцев;
- комплексное тестирование двигательных и психологических качеств студентов-иностранцев;
- педагогические наблюдения;
- опрос, беседы, анкетирование;
- стандартный метод математической статистики.

Обсуждение результатов исследования. Исследование и экспериментальные данные показали, что в интернациональном образовательном пространстве АГМУ необходимо решение трех проблемных вопросов: а) повышение адапционных

возможностей студентов-иностранцев к новым условиям жизни и образовательной деятельности; б) улучшение состояния здоровья студентов-иностранцев; в) готовность профессорско-преподавательского состава к педагогическому взаимодействию.

Необходимо отметить, что более 3% студентов-иностранцев подготовительного отделения не справляются с адаптационными проблемами к обучению и уходят из вузов [1; 2]. Этот фактор негативно влияет на положительную динамику международных образовательных услуг нашей страны.

Рассмотрим возможности решения выше указанных проблем через преподавание в вузе физической культуры, так как именно физическая активность служит средством восстановления психических и физических сил студентов, служит адаптацией к комплексному стресс-фактору, вызванному проживанием в новой социальной, климатической, языковой среде и необходимостью преодолевать учебные нагрузки. Специалистами [5; 7] отмечается рост дезадаптационных реакций у студентов, имеющих недостаточную физическую подготовку, на физическую нагрузку высокой интенсивности.

Студенты и преподаватели, участвующие в анкетировании по проблемам адаптации студентов-иностранцев в АГМУ, указали на сложность преодоления языкового барьера, так как лишь небольшая часть преподавателей может обеспечить преподавание на английском языке. Для положительной динамики в коммуникативной деятельности в университете организованы курсы по английскому и французскому языкам, на кафедре физической культуры АГМУ составлен краткий русско-английский разговорник, касающийся непосредственно этого предмета обучения.

На начальном этапе исследования проведено тестирование физической подготовленности и анализ состояния здоровья студентов из дальнего зарубежья основной медицинской группы 1-5 курсов стоматологического и 1-3 курсов лечебного факультетов [3; 4]. С нормативами обязательных тестов, рекомендуемых программой по физическому воспитанию, не справляются в первый год обучения более 50 % студентов. Основной причиной этих низких показателей является индифферентное отношение к занятиям физической культурой, которое сформировалось в стране проживания, и самосознание студентов не готово к самостоятельной работе. Абсолютное большинство студентов ($62,2 \pm 10\%$) не видят в физической культуре возможностей для повышения качества обучения по специальности.

На начальном этапе обучения в университете (подготовительный факультет и младшие курсы) необходимо создать положительно осознанное отношение студентов-

иностранцев к физической культуре как важному средству социальной, психологической и образовательной адаптации и совершенствованию профессионально значимых для будущего врача физических качеств, функций и навыков. Для этой цели необходимо использовать как обязательные, так и факультативные занятия по физической культуре в том объеме, который заложен в учебных планах и рабочих программах для студентов из России. Студенты-иностранцы должны рассматривать физическую культуру не только с позиции укрепления здоровья, но и как возможность повышения конкурентоспособности в профессии. Для этой цели кафедрой физической культуры подготовлено и издано методическое пособие по профессионально-прикладной физической подготовке врача с четкой гимнастической терминологией и графическим изображением всех профессионально важных упражнений и комплексов. Это предоставляет возможность для самостоятельных занятий студентов и является предпосылкой формирования профессиональной физической культуры (ПФК). Также преподавателями физической культуры АГМУ пропагандируются занятия в спортивных секциях, тренажерных залах, выступления на внутривузовских соревнованиях и спортивных праздниках, участие в составах сборных команд по видам спорта в городских, областных и соревнованиях Министерства здравоохранения РФ, волонтерском движении. Эти спортивные мероприятия, особенно в смешанных языковых группах, способствуют взаимообучению, различным формам взаимопомощи, расширяют коммуникативные возможности в различных ситуациях, формируют положительный психологический климат, содействуют социокультурной адаптации (СКА) [4].

Анкетирование в АГМУ показало, что более 80% преподавателей физической культуры испытывают затруднения и напряженность при педагогическом взаимодействии с иностранными студентами из-за особенностей национальной ментальности, национальной образовательной культуры, недостаточного уровня владения английским языком. Это является причиной неудовлетворенности своей педагогической деятельностью, а иногда и стрессовой ситуацией. Наши исследования имеют подтверждение и в целом ряде публикаций других авторов по изучаемой проблеме [6; 7; 8].

Для эффективной профессиональной деятельности и педагогического взаимодействия с иностранными студентами преподавателям физической культуры АГМУ необходимо прохождение курсов повышения квалификации на основе образовательной программы Томского политехнического университета:

«Педагогическое взаимодействие преподавателя физической культуры с иностранными студентами в российском вузе» [9].

Практический опыт и педагогические наблюдения показали, что повышение уровня физической подготовленности и адаптации к физическим нагрузкам является показателем приспособительных возможностей студентов-иностранцев к проживанию в нашей стране и возрастающим учебным нагрузкам [4]. При этом необходимо учитывать, что наиболее эффективными адаптогенными факторами при занятиях физической культурой являются циклические физические упражнения с умеренной моторной плотностью, командные подвижные и спортивные игры с использованием игрового и соревновательного метода на высоком наглядном и эмоциональном уровне.

Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия необходимо проводить с учетом религиозной и культурной ментальности, национальных праздников, уровня развития и массовости различных видов спорта в родной стране студента. К примеру, практически все студенты из Марокко, Туниса и Ганы хорошо играют в футбол.

При составлении расписания групповых занятий по физической культуре администрация АГМУ учитывает адаптационные возможности студентов по временным и климатическим особенностям, а преподаватели физической культуры учитывают индивидуальные просьбы студентов (особенно на младших курсах).

Выводы:

1. Показатели состояния здоровья и физической подготовленности студентов-иностранцев АГМУ характеризуются крайне низкими показателями, что негативно влияет на адаптивные возможности организма.

2. Для улучшения здоровья и физической подготовленности, являющихся показателем уровня адаптационных резервов организма студентов-иностранцев, необходимо планировать учебный процесс по физическому воспитанию, по возможности, на всем протяжении обучения в вузе.

3. Регулярные занятия по физической культуре необходимо проводить в оптимальном двигательном режиме, с умеренной моторной плотностью, на высоком наглядном и эмоциональном уровне.

4. При проведении оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий необходимо учитывать религиозную и культурную ментальность студентов-иностранцев, а также уровень развития и массовости различных видов спорта в стране проживания.

5. Для оптимизации процессов психологической адаптации иностранных студентов к обучению и проживанию в инокультурной среде необходимо на занятиях физической культурой формировать смешанные языковые группы.

6. Для повышения готовности преподавателей физической культуры университета к педагогическому взаимодействию с иностранными студентами необходима практика повышения квалификации. Предлагается взять за основу образовательную программу повышения квалификации преподавателей физической культуры Томского политехнического университета: «Педагогическое взаимодействие преподавателей физической культуры с иностранными студентами в российском вузе (108 часов)».

Литература

1. Груцьяк Н.Б., Груцьяк В.Н. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в вузе. [Электронный ресурс]: <http://sportfiction.ru/articles/fizicheskaya-kultura-kak-moshchnyy-faktorsposobnostvuyushchiy-adaptatsii-inostrannykh-studentov-v-vuze/>

2. Доронцев А.В. Концепция общекультурных компетенций по физической культуре в медицинских вузах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 61-64.

3. Кудряшов Н.А. Адаптация студента-иностранца в вузе: проблемы и пути их решения. – Краснодар: «Издательский Дом - Юг». – 2016. – 78с.

4. Морозова О.В., Блохина О.Ю., Коноплева Е.Г. Анализ физической подготовленности иностранных студентов Астраханского государственного медицинского университета / Тенденция развития психологии, педагогики и образования: материалы международной научно-практической конференции. – Казань, 2016. – С.44-46.

5. Светличкина А.А., Доронцев А.В. Феномен укороченного интервала PQ как фактор риска при занятиях физической культурой и спортом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. № 9 (139) – С. 175 – 181.

6. Смышляев К.А. Профессионально-педагогические затруднения преподавателя физической культуры вуза при взаимодействии с иностранными студентами // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №6. [Электронный ресурс]: <http://www.science-education.ru.ru/article/view?id=25933>

7. Ушакова И.А. Здоровьесберегающая социализация иностранных студентов в медицинских вузах России: автореф. дис. ... д-ра социолог. наук. – Волгоград, 2012. – 36 с.

8. Фазлеева Е.В., Власенков Н.В., Шалавина А.С. Занятия физической культурой в вузе как средство адаптации иностранных студентов к обучению // Наука и спорт: Современные тенденции. – №2 (Том 11). – 2016. [Электронный ресурс]: www.scienceandsport.ru. – С. 31-34.

9. Шевелева С.И. Формирование межкультурной компетенции обучающихся из стран азиатско-тихоокеанского региона на этапе предвузовской подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Томск, 2015. – 23с.

10. www.argumenti.ru. – 2018. – №6 (599), 15.02.2018. – С.7.

References

1. Gruczyak N.B., Gruczyak V.N. Fizicheskaya kul'tura kak moshhny`j faktor, sposob-stvuyushhij adaptacii inostranny`x studentov v vuze. [Elektronnyj resurs]: <http://sportfiction.ru/articles/fizicheskaya-kultura-kak-moshchnyy-faktor-sposobnostvuyushchij-adaptatsii-inostrannykh-studentov-v-vuze/>

2. Doroncev A.V. Konceptiya obshhekul`turny`x kompetencij po fizicheskoj kul`ture v medicinskix vuzax // Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2017. – № 4 (146). – S. 61-64.

3. Kudryashov N.A. Adaptaciya studenta-inostranca v vuze: problemy` i puti ix resheniya. – Krasnodar: «Izdatel'skij Dom - Yug». – 2016. – 78s.

4. Morozova O.V., Bloxina O.Yu., Konopleva E.G. Analiz fizicheskoj podgotovlennosti inostranny`x studentov Astraxanskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta / Tendenciya razvitiya psixologii, pedagogiki i obrazovaniya: materialy` mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Kazan`, 2016 g. – S.44-46.

5. Svetlichkina A.A., Doroncev A.V. Fenomen ukorochnogo intervala PQ kak faktor riska pri zanyatiyax fizicheskoj kul`turoj i sportom // Nauchno – teoreticheskij zhurnal Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2016. № 9 (139) – S. 175 – 181.

6. Smy`shlyayev K.A. Professional`no-pedagogicheskie zatrudneniya prepodavate-lya fizicheskoj kul`tury` vuza pri vzaimodejstvii s inostranny`mi studentami // So-vremenny`e problemy` nauki i obrazovaniya. – 2016. – №6. [Elektronnyj resurs]: <http://www.science-education.ru.ru/article/view?id=25933>

7. Ushakova I.A. Zdorov`esberegayushhaya socializaciya inostranny`x studentov v medicinskix vuzax Rossii: avtoref. dis. ... d-ra sociolog. nauk. – Volgograd, 2012. – 36 s.

8. Fazleeva E.V., Vlasenkov N.V., Shalavina A.S. Zanyatiya fizicheskoy kul'tu-roj v vuze kak sredstvo adaptacii inostranny`x studentov k obucheniyu // Nauka i sport: Sovremenny`e tendencii. – №2 (Tom 11). – 2016. [Elektronnyj resurs]: www.scienceandsport.ru. – S. 31-34.

9. Sheveleva S.I. Formirovanie mezhkul'turnoj kompetencii obuchayushhixsya iz stran aziatsko-tixookeanskogo regiona na e'tape predvuzovskoj podgotovki: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – Tomsk, 2015. – 23s.

10. www.argumenti.ru. – 2018. – №6 (599), 15.02.2018. – S.7.

Контактная информация: strunya@mail.ru

ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА

ПРАВИЛА ПУБЛИКАЦИИ В ЖУРНАЛЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

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

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

Статья должна быть тщательно отредактирована автором.

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

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

Рукописи, не принятые в печать, не возвращаются.

СТРУКТУРА НАУЧНОЙ СТАТЬИ

Для исследовательских работ рекомендуются следующие разделы:

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

Титульная часть статьи должна содержать в следующем порядке:

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

- Название статьи (на английском языке заглавными буквами, жирным шрифтом, выравнивание по центру);
- Фамилия и инициалы автора(ов) (на английском языке, выравнивание по левому краю);
- Сведения об авторе (ученое звание без сокращений, ученая степень без сокращений на английском языке, выравнивание по левому краю);
- Полное название организации (на английском языке, выравнивание по левому краю);
- Аннотация (на английском языке);
- Ключевые слова (на английском языке);
- Основной текст статьи, выравнивание по ширине;
- Литература;
- Если литературные источники на русском языке, сделать дополнительный список references на транслите (например: <http://translit.net/>), выравнивание по ширине.
- Контактная информация (адрес электронной почты (e-mail), выравнивание по левому краю).

Аннотация

В аннотации автор должен кратко изложить суть своего исследования, указывая важность и актуальность проблемы, цели, методы решения, заключение и выводы (всего не более 200 слов).

Список цитируемой литературы и источники

Список цитируемой литературы должен включать не более 10 наименований. Желательно в списке источников указывать литературу, изданную не ранее 2008 года. Исключение составляют неперездававшиеся труды признанных ученых. Список литературы составляется в алфавитном порядке – сначала отечественные, затем зарубежные авторы и оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5 2008.

Цитируемая в статье литература (автор, название, место издания, год издания, страницы) приводится в виде списка в конце статьи по алфавиту. В тексте статьи ссылка на источник делается путем указания в квадратных скобках порядкового номера цитируемой статьи [1; 5].

Допускается не более 20% самоцитирования любых своих работ, опубликованных в других печатных источниках.

ФОРМАТИРОВАНИЕ

Шрифт, стиль

Статья предоставляется в виде файла формата MS Word (*.doc).

При наборе текста используется шрифт Times New Roman – 12 pt. Рукопись печатается через 1,5 интервала на листах формата А4 с полями 25 мм.

Все страницы рукописи, включая таблицы и иллюстрации, должны быть пронумерованы.

Функция «автоматическая расстановка переносов» должна быть включена.

Иллюстрации, таблицы, графики

Все рисунки, таблицы, схемы, фотографии в статье должны быть пронумерованы (сквозная нумерация), иметь подписи (заголовки, условные обозначения). Ссылки на них в тексте обязательны.

Все иллюстрации (не более 3) сопровождаются подрисуночными подписями, включающими в себя номер, название иллюстрации и при необходимости – условные обозначения. Сокращения слов в рисунках не допускаются.

Каждую таблицу (не более 3) следует снабдить порядковым номером и заголовком, расположенным над таблицей. Все графы в таблице должны иметь заголовки с прописной буквы, сокращения слов в таблице не допускаются. Таблицы ориентируются по вертикали.

Рисунки выполняются в графических редакторах и представляются в виде черно-белых графических файлов формата *.jpg с разрешением 300x300 dpi.

Формульные выражения выполняются только в «Редакторе формул».

Контакты

Статьи для публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» должны быть представлены в электронном варианте по адресу:

Прописнова Елена Павловна

ответственный редактор

E-mail: propisnova@vgafk.ru

Телефон: (8442) 23-22-35

Instructions for journal articles submission

GENERAL INFORMATION

The journal Physical education and sports training publishes the articles that sum up the results of theoretical and experimental research in the field of physical education and sport. The sections of the journal are:

- Theory of physical education and sports training
- Matters of adapted physical education
- Medical and biological aspects of physical education and sports training
- Psychological and pedagogical aspects of physical education and sports training
- Physical education and sport management
- Matters of professional education in physical education and sports

The length of a manuscript, including the references, should be less than 10 pages for theory application papers and 8 pages for research papers. Brief Communications and methods articles should be between 4 and 5 pages.

Manuscripts should be carefully checked for content and style.

Postgraduate students and applicants for the Candidate of Science degree must attach a Doctor of Science's review that proves scientific credibility of the submitted article.

Doctors of Science may submit articles without the accompanying documents.

The other authors, in case of need (following the Editorial board's decision), must attach the cover letter with of a Doctor of Science's review.

The manuscripts unaccepted for publication will not be returned.

STRUCTURE OF A RESEARCH PAPER

For a research paper the following components are recommended:

* Introduction

- * Methods
- * Results
- * Discussion/Conclusion

Title section

The title section should be compiled in the following order:

- The title of the article (in Russian, all-caps, bold font, text-align: center);
- The author's/authors' name(s) (in Russian, text-align: left);
- Information about the author(s) (full academic title and degree in Russian, text-align: left);
- The author's/authors' affiliation (the full name of the institution) (in Russian, text-align: left);
- The abstract (in Russian);
- Keywords (in Russian);
- The title of the article (in English, all-caps, bold font, text-align: center);
- The author's/authors' name(s) (in English, text-align: left);
- Information about the author(s) (full academic title and degree in English, text-align: left);
- The author's/authors' affiliation (the full name of the institution) (in English, text-align: left);
- The abstract (in English);
- Keywords (in English).

Abstract

Abstract is a summary of the entire research paper. It should introduce the topic and the specific research question, provide a statement regarding methodology and should provide a general statement about the results and the findings. Its length is less than 200 words.

References and sources

The list of references should not exceed 10 items. Sources have to be published within the last fifteen years except for original works of respected scientists.

The references are listed into alphabetical order: first Russian authors' names, then these of foreign authors. The format of the references will match the format and style used in the State Standard GOST P 7.0.5 -2008.

Citing sources used in the article must include the following information: the author's name, the source's title, the place of publication, the year of publication, page numbers. They are alphabetically introduced in the reference list. The in-text citations are noted in square brackets

[1; 5] to refer to the reference list at the end of the paper.

FORMATTING

Font, style

Articles should be submitted both in MS Word format. Manuscripts should be typed in Times New Roman Cyrillic, font size - 12 pt, line spacing – 1,5. Use A4 paper, margins (25mm).

Each page including tables and figures must be numbered.

Automatic hyphenation function should be used.

Illustrations, figures, tables

All illustrations, figures, tables, diagrams must be sequentially numbered (as you refer to them in the text) and have captions (headings, conventional signs). The references to them in the text are obligatory.

Illustrations (no more than 3) must have captions below. The abbreviations are not allowed.

Each table (no more than 3) must carry a short title and a number above. The headings of columns must be capitalized. The abbreviations are not allowed. The tables are oriented vertically.

Image files should be made in the graphic editors and accepted as black-and-white JPG graphic format with a resolution of 300x300 dpi.

Equitation Editor should be used only for formulae.

CONTACTS

Editorial correspondence for Physical education and sports training journal should be addressed to:

Propisnova Yelena Pavlovna

Publishing Editor

E-mail: propisnova@vgafk.ru

Phone: (8442) 23-22-35

Научное издание

Научно-методический журнал
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

№ 3(25) – 2018 год

Ответственный редактор
Прописнова Е.П.

Редакторы:
Горбачева В.В., Кириллова Е.Б., Васильева Г.В.

Подписано в печать 19.10.2018.
Формат 210x294. Усл. печ. листов 16,4.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1614.