

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

1 (11) – 2015
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 ВПО «Волгоградская
государственная академия
физической культуры»

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

Заместители
главного редактора:
ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)
СОЛОПОВ И.Н. (Волгоград)

Редакционная
коллегия:
АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)
БАРАНОВ В.М. (Москва)
ВИКУЛОВ А.Д. (Ярославль)
ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. (Беларусь)
ГОРОДНИЧЕВ Р.М. (Великие Луки)

ЗУБАРЕВ Ю.А. (Волгоград)
КУДИНОВ А.А. (Волгоград)
МАКСИМЕНКО Г.Н. (Луганск)
СЕНТЯБРЕВ Н.Н. (Волгоград)
ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)
ШАМАРДИН А.А. (Волгоград)
NOWOCIEN Jerzy (Польша)

Ответственный редактор:
НЕРЕТИН А.В.
Тел. (8442) 23-30-75

Редакторы:
БАБАШЕВ А.Э., БГАНЦЕВА И.В.
Адрес редакции:
400005 г. Волгоград, пр. Ленина, 78
Тел. (8442) 23-66-85

Методика и педагогические технологии физического воспитания и спортивной тренировки

- Т.А. Андреевко, Е.В. Чопорова, Е.Ю. Лалаева. Влияния различных форм отдыха на показатели работоспособности высококвалифицированных гимнасток 5
- И.А. Кирпикова, Ю.В. Пармузина, А.В. Неретин. Музыкальное сопровождение урока физической культуры учащихся младшего школьного возраста в условиях введения ФГОС.. 8
- Т.А. Крохина, Т.Г. Апариева. Особенности проведения занятий плаванием в группах «мама и малыши» (на примере детей 3-х лет) 12
- В.А. Саватенков. Взаимосвязь успешности выступлений элитных бегунов на средние дистанции с их достижениями в юношеском и юниорском возрасте 16
- И.М. Сазонова, Н.И. Бородкин. К вопросу о целесообразности совершенствования отдельных видов координационных способностей юных пловцов 19
- Ю.А. Смирнов, А.В. Соломатин, А.М. Ишназаров. Россия на Чемпионате Мира по футболу – 2014..... 23
- И.А. Фатьянов, Н.Ю. Петров. Результаты и перспективы использования стратегии натурализации атлетов в беге на выносливость 30
- Н.В. Финогенова, А.А. Полеева, О.А. Юдичева. Подвижные игры с дидактической направленностью как условие разностороннего развития детей старшего дошкольного возраста. 35
- В.В. Чёмов, О.В. Иванов, Е.Ю. Барабанкина. Теоретическое обоснование технологии развития специальной выносливости в тренировочном процессе бегунов на 400 метров 39
- Т.С. Шептикина, С.А. Шептикин. Влияние субъективного фактора на планирование учебного процесса по физической культуре 46

Вопросы адаптивной физической культуры

- Л.А. Емельянова. Обоснование эффективности применения средств адаптивной физкультуры для профилактики атеросклероза и ишемической болезни сердца у женщин с дисгормональными состояниями 50
- Е.П. Прописнова. Музыкально-двигательные занятия в системе физического воспитания дошкольников с нарушениями зрения 55

Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

- А.Н. Богачев, М.М. Богомоллова, И.Б. Грецкая. Эффективность занятий физической культурой младших школьников с соматически обусловленной гипокинезией 60
- Н.И. Иванась, С.А. Шептикин. Показатели психомоторики и функционального состояния у дошкольников в различные периоды учебного года 64
- И.В. Суслина. Влияние половых различий на функциональные возможности дыхательной мускулатуры спортсменов 68
- И.Ю. Шалаева. Здоровьесберегающая среда как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья школьников специальных медицинских групп 75

Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

Ю.Н. Москвичев, Н.Ю. Петров. Проблема научного понимания сущности спорта как социально-культурного явления...	80
Д.А. Раева. Формирующий потенциал занятий физической культуры в развитии самосознания личности	91
А.В. Терентьев, И.В. Черемисова. Влияние эмоционально зависимых отношений на формирование готовности к семейной жизни будущих спортсменов	96

Менеджмент в сфере физической культуры и спортивной тренировки

И.И. Бородина, М.П. Бондаренко. Факторы влияния отраслей маркетинга на спортивные организации	99
Н.В. Пихоцкая. Российский спорт в условиях экономических санкций	105
К.С. Похлебаева, М.П. Бондаренко. Обязательства в работе спортивного фрилансера	110

Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

Г.А. Адельшина. Интерактивные методы обучения в процессе преподавания курса «основы экологии»	115
А.Э. Бабашев, Ж.В. Васильева. Альтернативный подход к обучению основам волонтерской деятельности в вузе физической культуры и спорта	120
А.П. Братчиков, А.С. Андреев, Д.В. Медведев. Существующие подходы и опыт проведения внутривузовского контроля знаний студентов волгоградской государственной академии физической культуры	127
И.В. Луцкий. Формирование компетенций интерактивными методами при изучении дисциплины «биомеханика двигательной деятельности»	133
Ю.В. Науменко. Модель формирования личностных и метапредметных результатов обучения	137

От редакции журнала

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»	144
--	-----

МЕТОДИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ОТДЫХА НА ПОКАЗАТЕЛИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК

Андреенко Т.А., Чопорова Е.В., Лалаева Е.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлены рациональные формы активного отдыха гимнасток, установлена оптимальная интенсивность и продолжительность, а также объем и характер упражнений, выполняемых в интервалах между подходами к снарядам.

Ключевые слова: работоспособность, отдых, массаж, функциональное состояние, спортивные снаряды.

THE INFLUENCE OF VARIOUS FORMS OF RECREATION ON PERFORMANCE RATE OF HIGHLY QUALIFIED GYMNASTS

Volgograd State Physical Education Academy

Andreenko T.A., Choporova E.V., Lalaeva E.Y.

The article presents the rational forms of gymnasts' active recreation, the set optimal intensity and duration, as well as the scope and nature of exercises performed in the intervals between approaches to the gymnastics apparatus.

Keywords: performance, relaxation, massage, functional status, sports equipment.

Введение. Рост нагрузок в современном спорте диктует необходимость дальнейшего развития и совершенствования методик организации и проведения тренировочного процесса [1].

Спортивная гимнастика является ациклическим видом спорта, тренировочный процесс в котором предусматривает многократное повторение упражнений динамического и статического характера. Этим обусловлены высокие требования, предъявляемые к функциональному состоянию всего организма и, прежде всего, опорно-двигательного аппарата [2].

Одним из важнейших условий оптимального функционирования мышечно-суставной системы гимнаста в ходе тренировочных занятий и соревновательной деятельности является рациональная организация общей и специальной разминки, промежутков отдыха между подходами и выходами на помост.

Учитывая это, мы поставили перед собой задачу выявить наиболее рациональные формы активного отдыха гимнасток, установить оптимальную интенсивность и продолжительность, а также объем и характер упражнений, выполняемых в интервалах между подходами к снарядам.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 20 гимнасток, из них 15 спортсменок имели I взрослый разряд, 3 – КМС и 2 – МС. На тренировочном занятии гимнастики выполняли полностью упражнения соответствующего разряда по пять раз каждая. Исследования проводились на 3-х снарядах в разные дни (брусья раз-

ной высоты, бревно, брусья). Интервалы отдыха между попытками составляли семь и две минуты.

Исследовались три формы отдыха между работой: пассивная, активная и массаж.

При проведении исследования на первом снаряде пассивная форма отдыха способствовала повышению работоспособности только в 25%, в то время как активная форма отдыха в 88% и массаж в 91% опытов.

Средняя оценка за выполняемое упражнение была наибольшей в исследованиях с активной формой отдыха, затем с массажем и самая низкая с пассивной формой отдыха (табл. 1).

Таблица 1

**Изменение уровня работоспособности гимнасток
при различных вариантах отдыха с 7-минутным интервалом**

Вид отдыха	1 снаряд	2 снаряд	3 снаряд
Активный отдых	88%	88%	79%
Массаж	91%	69%	73%
Пассивный отдых	25%	29%	25%

Только у 2-х испытуемых средняя оценка, полученная в исследовании с пассивной формой отдыха, была выше средней оценки, полученной в опытах с массажем.

Во время проведения исследования на втором снаряде работоспособность при пассивной форме отдыха повысилась в 29% случаев, при активной форме – в 88% и при массаже – в 69%. Средняя оценка по-прежнему была наибольшей в исследованиях с активной формой отдыха, затем – с массажем, и самая низкая – с пассивной формой отдыха.

В опыте на последнем снаряде также сохраняется преимущество активной формы отдыха и отдыха с массажем. Повышение работоспособности в опытах с активной формой отдыха наблюдалось в 79% случаев, с массажем – в 73%, и с пассивной формой отдыха – в 25%. Величина средней оценки по-прежнему была наибольшей при активном отдыхе.

Наблюдение за изменением мышечной силы у испытуемых в процессе исследований показало, что выполнение соревновательных упражнений при пассивном отдыхе приводит к увеличению становой силы на первом снаряде в 33% опытов, а на последнем в 55%, при активном отдыхе, соответственно, в 65 и 75%, и при массаже в 79 и 75%. Увеличение силы кисти при пассивном отдыхе на первом снаряде наблюдалось в 33%, а на последнем в 52% случаев; при активном отдыхе – в 75% и 75% и при массаже – в 75% и 70%.

Исследование влияния различных форм отдыха на изменение температуры кожи испытуемых в процессе занятий также показало, что различные формы отдыха по-разному воздействовали на сохранение того уровня температуры кожи, который был после разминки.

При неизменной температуре воздуха в зале и семиминутном интервале между попытками температура кожи испытуемых в исследованиях с пассивным отдыхом снижалась, с активным отдыхом повышалась, и с массажем сохранялась на уровне температуры, полученной после разминки.

Таким образом, оказалось, что в исследованиях с семиминутным интервалом активная форма отдыха и массаж оказывают положительное влияние на технический результат гимнасток, на их мышечную силу и вегетативные функции организма. К концу исследования на различных видах многоборья при активном отдыхе и массаже результаты по всем показателям значительно выше, чем при пассивном отдыхе.

Следовательно, при семиминутном интервале наиболее эффективна активная форма отдыха, затем массаж. Пассивная форма отдыха не рациональна.

Двухминутный интервал отдыха в различных его вариантах привел к таким же сдвигам, как и при семиминутном интервале, но показатели оказались еще более контрастными. Характер и высота оценки изменялись в зависимости от формы отдыха следующим образом.

Средняя оценка за выполнение упражнений в опытах с пассивной формой отдыха 9,4 балла, с активной формой отдыха 10,2 балла и с массажем также 10,2 балла. Приведенные изменения качества выполнения и высоты оценки по данным одной испытуемой типичны для подавляющего большинства испытуемых. Лишь в части исследований результаты оказались иными. В шести исследованиях с пассивной формой отдыха оценка за выполняемое упражнение на последней попытке была выше оценки за первую попытку, а в двух исследованиях с активной формой отдыха и в двух с массажем – меньше.

В исследованиях с пассивной формой отдыха улучшение качества выполнения упражнения наблюдалось в 33%, с активной формой отдыха – в 88% и с массажем также в 88%.

На втором и третьем снарядах сохранялся тот же принцип. В исследованиях с пассивной формой отдыха оценка за последнюю попытку была выше, чем за первую, в 33%, с активной формой отдыха – в 94% и с массажем – в 77,7%. На третьем снаряде соответственно в 28, 88, 88%.

Наиболее высокая средняя оценка у испытуемых отмечалась в исследованиях с активной формой отдыха, затем – с массажем и наиболее низкая – в опытах с пассивной формой отдыха.

Показатели мышечной силы изменялись следующим образом.

На первом снаряде показатели становой силы испытуемых в исследованиях с пассивной формой отдыха увеличивалась перед последней попыткой в 41% случаев, с активной формой отдыха – в 77,7%, с массажем – в 73,3%. На втором снаряде соответственно – в 55,5; 83,3 и 77,7% и на третьем снаряде в 55; 83,3 и 88,9%.

Исследование влияния активной формы отдыха и массажа на технический результат и мышечную силу гимнасток при двухминутном интервале между попытками показало, что двухминутное массажирование и одноминутное выполнение упражнений в сочетании с 30-секундным пассивным отдыхом до и после их выполнения улучшает работоспособность гимнасток в соревновательном периоде подготовки.

Анализ полученных результатов показал, что повышение качества выполняемого упражнения, прирост мышечной силы и изменение вегетативных функций организма наблюдаются в большей мере в исследованиях с активной формой отдыха, затем в исследованиях с массажем в интервале между попытками и меньше всего в опытах с пассивной формой отдыха.

Независимо от того, какой длительности был интервал, пассивная форма отдыха всегда была менее эффективной, чем активная и массаж. Наибольшие сдвиги показателей наблюдались при двухминутном интервале.

Полученные данные можно объяснить тем, что введение в интервал массажа или гимнастических упражнений, создавая очаг повышенного возбуждения в других пунктах коры, усиливает торможение в пунктах коры, которые только что напряженно работали, а углубление торможения в них способствует наилучшему восстановлению их работоспособности в течение короткого промежутка времени.

Проведенные исследования позволяют сделать **выводы**, касающиеся применения активной формы отдыха и массажа с целью повышения работоспособности гимнасток в соревновательном периоде подготовки.

1. Интервалы более одной минуты при выполнении упражнения с активной формой отдыха следует делить на три части.

В первой и третьей частях интервала рекомендуется сидеть или стоять, во второй – выполнять специально подобранные гимнастические упражнения. Половина интервала должна приходиться на вторую его часть, а остальное время распределяется между первой и третьей частями поровну.

2. Во время активного отдыха гимнастические упражнения необходимо выполнять, во-первых, для тех групп мышц, которые в основной работе принимали относительно малое участие или совсем не участвовали, и должны составлять основу комплекса, и, во-вторых, упражнения (одно-два), структурно сходные с основными, должны выполняться последними.

3. При семиминутном и более длинных интервалах между попытками исполняются элементы вольных, общеразвивающих, легких акробатических упражнений (кувырки и перевороты в сторону и вперед), прыжковые соединения из упражнений на гимнастическом бревне. Все перечисленные упражнения необходимо чередовать с ходьбой и остановками.

4. Массаж в интервалах между подходами к снарядам рекомендуется проводить следующим образом:

а) при интервале в две минуты массировать в течение всего времени;
 б) при выполнении упражнений на снарядах с более длительным интервалом следует, как и при активной форме отдыха, разделить интервал на три части. В первой и третьей частях интервала занимающиеся сидят или стоят, во второй им делают массаж.

5. При выполнении упражнений на брусьях разной высоты необходимо массировать ноги; упражнений на гимнастическом бревне и вольных упражнений – руки. В каждом интервале массируют обе конечности поочередно в течение одинакового времени.

6. Приемы массажа при двухминутном интервале: интенсивное поглаживание и потряхивание; при семиминутном интервале – интенсивное поглаживание, разминание и выжимание.

Литература

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

2. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев, Олимпийская литературы, 1999. – 462 с.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ВВЕДЕНИЯ ФГОС

Кирпикова И.А., Пармузина Ю.В., Неретин А.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Музыка открывает неограниченные возможности ее прикладного использования в качестве психофизического стимулятора работоспособности в процессе учебной деятельности. В условиях введения федеральных государственных образовательных стан-

дартов (далее – ФГОС) использование музыкального сопровождения уроков физической культуры в общеобразовательной школе является одним из резервов, способствующих решению проблемы их эффективности.

Ключевые слова: музыкальное сопровождение, урок физической культуры, начальная школа

MUSICAL ACCOMPANIMENT OF PHYSICAL EDUCATION LESSON OF PRIMARY SCHOOL AGE STUDENTS IN THE CONDITIONS OF FSES IMPLEMENTATION

Kirpikova I.A, Parmuzina Yu.V., Neretin A.V.

Volgograd State Physical Education Academy

Music opens unlimited possibilities of its applied use as a psychophysical stimulant of working efficiency in the educational process. In the context of the federal state educational standards implementation (hereinafter – FSES), the use of musical compositions at PE lessons in comprehensive school is one of the reserves contributing to the problem solving of their effectiveness.

Keywords: music, physical education lesson, elementary school

Введение 3-х часового курса «физической культуры» в общеобразовательной школе не привело к резкому повышению уровня физической подготовки личности учащихся. Причины остаются прежними: отсутствие спортивных залов в достаточном количестве для проведения уроков физической культуры, недостаточность наличия педагогических кадров, еще достаточно низкий уровень осознания учащимися необходимости занятий физической культурой и спортом.

В соответствии с объективными психофизическими закономерностями поведения человека для успешного выполнения учебных заданий, предлагаемых учащимся на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, необходимо, прежде всего, умело и ненавязчиво скорректировать у занимающихся положительное отношение к предстоящей работе. На наш взгляд, вполне реальной возможностью для решения данной проблемы может служить музыкальное сопровождение уроков физической культуры, призванное направленно стимулировать рабочие функции и психические состояния в процессе урока [1, 6]. Практическая работа может эффективно осуществляться по двум направлениям:

- использование музыкального сопровождения в течение всего урока физической культуры (уроки ритмики и хореографии в начальной школе, уроки ритмической гимнастики в основной школе, уроки оздоровительной аэробики в средней школе);

- использование музыкального сопровождения на отдельных частях урока физической культуры (функциональная (фоновая) музыка на отдельных частях урока, ритмическая гимнастика на отдельных частях урока).

Музыкальное сопровождение урока – это очень действенное средство для повышения эффективности уроков физической культуры, которое требует к себе серьезного отношения со стороны педагога, желающего использовать ее в своей работе. Прикладное применение музыкального сопровождения полезно и необходимо далеко не при всякой выполняемой на уроке работе в связи с тем, что для использования музыкального сопровождения необходимо, в первую очередь, наличие до определенной степени свободного внимания.

Музыкальное сопровождение целесообразно использовать либо в течение всего урока (урок ритмики, ритмической гимнастики, оздоровительной аэробики и др.), либо на тех частях урока, которые характеризуются повторяющимся выполнением простых или твердо заученных упражнений, не требующих от учащихся большого сосредоточения внимания на выполняемой деятельности.

Младший школьный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Наиболее рациональным решением использования музыкального сопровождения при введении третьего часа физической культуры на уровне начального общего образования (1–4 классы) было бы введение курса «Ритмика и хореография», «Ритмика и балетные танцы», «Ритмическая гимнастика», «Танцевально-ритмическая гимнастика», «Ритмопластика и хореография» и т.п. Основное содержание данных курсов составляют: элементы хореографии, танцевально-ритмическая гимнастика, ритмические и балетные танцы, сюжетно-тематические танцы, музыкальные подвижные игры, игры–путешествия, которые наиболее эффективно обеспечивают выполнение требований ФГОС.

Все разделы программ данных курсов объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, памяти, внимания, воображения и творческих способностей ребенка [3, 5, 9]. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе. Поэтому педагогу очень важно внимательно относиться к подбору репертуара для учащихся младшего школьного возраста, постоянно его обновлять, внося с учетом особенностей обучаемых детей определенные коррективы [2, 3, 8]. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможностей их сочетаний. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей [9].

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно. На первом этапе в основном педагог опирается на способность детей к подражанию. Второй этап обучения способствует развитию у детей умений самостоятельно исполнять выученные ранее ритмические движения, танцевальные элементы, композиции в целом. Третий этап – это подведение детей к творческой интерпретации музыкального произведения, развитие способности к самовыражению в движении под музыку, умение самостоятельно подбирать и комбинировать собственные, оригинальные движения, упражнения.

Особое место на уроках физической культуры в начальной школе должно занимать использование музыкального сопровождения на отдельных частях урока физической культуры (функциональная (фоновая) музыка на отдельных частях урока, ритмическая гимнастика на отдельных частях урока). Ритмической гимнастике здесь можно отдать предпочтение. Ритмическая гимнастика в виде комплексов может проводиться только в одной какой-то части урока с решением определенных задач [4, 10].

Вводная часть урока, содержащая комплекс ритмической гимнастики, как правило, несет в себе функцию интенсивной разминки, быстрой подготовки организма школьника к благоприятному восприятию нагрузки в основной части урока. Средствами такой вводной части могут быть упражнения в положении сидя и лежа. Продолжительность комплекса примерно 8-10 минут, что соответствует 10-15 упражнениям. Последовательность упражнений в комплексе определяется необходимостью постепенного возрастания нагрузки. Комплекс начинается с работы мышц рук, плечевого пояса, шеи. Затем постепенно и последовательно включаются упражнения на мышцы туловища, упражнения на растягивание и с широкой амплитудой.

В проведении вводной части урока с использованием элементов ритмической гимнастики нагрузка не должна быть выше средней, так как ударная нагрузка планируется, как правило, на основную часть занятия. Количество повторений равно 4, 8, 16 в зависимости от сложности упражнений. Темп медленный или средний. В комплекс должны включаться упражнения, направленные на подготовку мышечных групп, которые должны нести наибольшую нагрузку в основной части занятия.

В зависимости от задач урока существует несколько вариантов применения ритмической гимнастики в основной части урока. Первый ориентирован на проведение комплекса ритмической гимнастики в течение всего времени основной части урока. Второй вариант связан преимущественно с применением специализированных комплексов продолжительностью 10-15 минут, направленных на развитие строго определенных физических качеств. Учителя пока еще очень настороженно относятся к ритмической гимнастике в основной части. И это вполне понятно, так как в основной части урока ритмическая гимнастика должна применяться в разумных сочетаниях с другими средствами физического воспитания.

Заключительная часть самая короткая по длительности часть урока. Но средствами ритмической гимнастики здесь можно с успехом, а главное профессионально, решать задачу приведения организма учеников к рабочей норме для последующей учебной деятельности. С этой целью, в соответствии со специально созданной фонограммой спокойной музыки, можно применять упражнения на расслабление, постепенно снимающие мышечные напряжения от упражнений в основной части.

Таким образом очень важно, чтобы используемые музыкально-ритмические программы в начальной школе являлись, прежде всего, музыкально-ритмическим психотренингом для учащихся, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, были направлены также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, а также способствовали гармоничному физическому развитию учащихся.

Литература

1. Байзан, Е.Л. Программа по танцевально-игровой гимнастике: (в старшем дошк. возрасте) / Байзан Е.Л. // Инструктор по физкультуре. - 2014. - № 7. - С. 96-121.
2. Березняк, Л.Н. Игра-путешествие на планету Веселых мячей: (в старшей группе) / Л.Н. Березняк // Инструктор по физкультуре. - 2014. - № 7. - С. 52-58.
3. Добовчук, С.В. Ритмическая гимнастика (аэробика): учебное пособие / С.В. Добовчук; Федер. агентство по образованию "Моск. гос. индустр. ун-т". - М.: [Изд-во МГИУ], 2008. - 78 с.
4. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. - М.: Дрофа, 2003. - С. 4-11, 64-93.

5. Кориченко, Ю.В. Методика применения ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 5-7 классах: Автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед.наук. - Омск, 2000. - 25-29 с.

6. Курьсь, В.Н., Грудницкая Н.Н. Ритмическая гимнастика в школе: Учебное пособие / Под. ред. В.Н. Курься. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 1998. С.22-36, 71-76.

7. Музыка и танцы на уроках гимнастики: Учебное пособие / Под общ. ред. Мамзина В.И. - Волгоград: ВГАФК, 1996.- 56с.

8. Налимова, М. Ритмическая гимнастика: три комплекса аэроб. упражнений / М. Налимова // Спорт в школе : метод. раз. для учителей физкультуры и тренеров. - 2011. - № 12. - С. 40-43.

9. Фирилева, Ж.Е. "Са-Фи-Дансе". Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: "Детство-пресс", 2001.

10. Фомина, Н.А. Музыкально-двигательная подготовка в системе физического воспитания: Учебно-методическое пособие / Н.А. Фомина. - Волгоград: ВГАФК, 2000. - 35-37с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ГРУППАХ «МАМА И МАЛЫШ» (НА ПРИМЕРЕ ДЕТЕЙ 3-Х ЛЕТ)

Крохина Т.А., Апариева Т.Г.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Одной из важных проблем физического воспитания населения является физическое развитие и физическая подготовленность детей младшего дошкольного возраста. Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на организм и здоровье детей, снижая их физическое развитие и подготовленность. Огромное значение для укрепления здоровья ребенка, правильного его развития, имеет не только соблюдение строгого режима питания, сна, бодрствования, но и приобщение с самого раннего возраста к занятиям физической культурой — закаливанию, занятиям гимнастикой, массажу.

Ключевые слова: дошкольный возраст, оздоровительное плавание, закаливание.

THE FEATURES OF CONDUCTING SWIMMING LESSONS IN THE GROUPS «MOTHER AND BABY» (for example, 3 years old children)

Krokhina T.A., Aparieva T.G.

Volgograd State Physical Education Academy

One of the important problems of physical education of people is physical development and physical fitness of primary school age children. The environmental degradation, adverse changes in the conditions of everyday life have adverse effects on the body and health of children, reducing their physical development and preparedness. The great importance to strengthen the child's health, proper development has not only strict adherence to diet, sleep,

wakefulness but taking up physical education at early age - conditioning, gymnastics, massage.

Keywords: preschool age, recreation swimming, hardening.

Основной целью физического воспитания является обеспечение такого уровня физического развития и физической подготовленности, который способствует становлению и сохранению здоровья, успешному решению задач в повседневной жизни [3].

Всем известно, что одним из важнейших средств физического воспитания является плавание, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

В данной статье представлен один из рекомендуемых комплексов упражнений по обучению плаванию детей 3-х лет, а также даны практические рекомендации по его использованию, в которых отражены основные направления:

- 1) особенности влияния водной среды в сочетании с плавательными движениями на организм малыша;
- 2) организация занятий по плаванию в данных возрастных группах;
- 3) особенности применения различных видов поддержек в процессе обучения плаванию ребенка;
- 4) организация и проведение занятий с малышом на различных этапах обучения.
- 5) пропаганда здорового образа жизни посредством плавания, а также как жизненно необходимого навыка.

Плавание является одним из мощных и эффективных средств укрепления здоровья, а также физического развития человека. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние различных систем организма. Особенно это касается центральной нервной системы, где занятия способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержкой равновесия тела в воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, необходимого в повседневной жизни ребенка [1].

На базе академии физической культуры организованы оздоровительные группы по плаванию, в которых занимаются родители с детьми 2-3-х лет «Мама и малыш». Целью проведения таких занятий является укрепление здоровья малышей, их физическое и эмоциональное развитие.

Для получения более полной информации по интересующему нас вопросу был проведен анкетный опрос родителей в начале года, когда дети только пришли в группу «Мама и малыш» и после шести месяцев занятий. В анкетировании приняли участие 24 родителя. Им предлагалось ответить на ряд вопросов, отражающих психическое и физическое состояние ребенка. Каждый вопрос оценивался по 10-ти бальной шкале.

Анализ полученных данных показал, что все родители отметили улучшение в состоянии ребенка по большинству показателей.

Так на вопрос «Как часто болеет ваш ребенок» все родители ответили, что показатель сильно не изменился. Это связано с возрастом детей, у которых собственный иммунитет еще не достиг должного состояния.

Такие показатели как «настроение», «сон» значительно улучшились и составили средний балл – 9,1 в отличие от начального – 7,6 баллов. Показатели «аппетита» увеличились с 7,1 до 9 баллов.

Также все родители отметили, что уровень выполнения упражнений в воде повысился с 7,2 до 9 баллов. Дети стали выполнять упражнения намного лучше и уверен-

нее после 6 месяцев занятий, а также успешно освоили самостоятельные движения в воде.

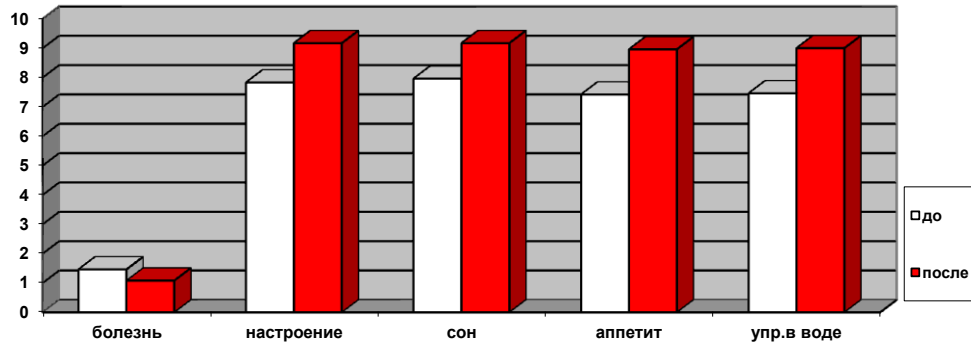


Рис. 1. Динамика показателей анкетирования

Таким образом, можно сделать вывод, что по большинству анкетированных показателей было выявлено улучшение. Особенно отмечено увеличение таких показателей как «настроение», «сон», «аппетит» и «упражнения в воде». Показатель «болезни» улучшился незначительно, это связано с возрастом детей.

В группах «Мама и малыш» занимаются дети до 3-х лет включительно, занятия в этом возрастном периоде еще во многом зависят от настроения ребенка, его «я хочу», но с ним уже можно договориться. Он начинает понимать и мириться со словом «надо». Малыши в 3 года уже способны выполнять команды и делать по несколько повторений подряд. У них возрастает координация, они способны выполнять более сложные и разнообразные движения [2].

Занятия с детьми данного возраста должны проводиться в игровой форме. Также необходимо помнить: если ребенок не хочет что-то делать, заставить его невозможно, но можно обмануть. Например: «Не надо стараться, просто сделай». Или перейти к другому упражнению, а потом незаметно вернуться к предыдущему. Не бойтесь хвалить малыша, даже если он практически ничего не сделал, дайте ему почувствовать вашу радость за него, за то, что у него получается. Он будет стараться еще больше. Например: «Здорово! Молодец! А у меня так не получается. Сделай еще раз, покажи, как надо». Все комплексы упражнений ребенок выполняет сам, родители находятся в воде для того, чтобы помочь малышам. Далее приведен один из комплексов упражнений для детей 3-х лет, который выполняется в воде при помощи родителей.

Комплекс № 1 для детей 3-х лет

1. И. п. – родители в воде; самостоятельно контролируют вход ребенка в воду по лестнице. Ребенок спиной развернут к воде, руками держится за лесенку, спускается медленно.

Разминка перед занятием в воде.

2. И.п. – держась за бортик бассейна; выполнить «ходьбу» вдоль бортика сначала в правую, а затем в левую сторону. Повторить упражнение 2-3 раза.

3. И. п. – держаться руками за бортик; выполнить прыжки. Повторить 5-6 прыжков. Если ребенок плохо освоил данное упражнение, родители могут ему помочь.

Основная часть занятия.

4. И.п. – стоя на дне лицом к ребенку; взять его за руки и по команде «Вдох! Нырнем!» опуститься с ним под воду. Задержать дыхание на 5-6 секунд. Затем вынырнуть из воды. Дать малышу отдохнуть 30-40 секунд. Повторить упражнение 2-3 раза.

Если малыш хорошо освоил это упражнение, то можно его усложнить.

5. И.п. – стоя лицом к бортику; руки вытянуты вперед, ладони лежат на бортике. По команде «Вдох! Нырнем!» опускаем лицо в воду, зажимаем уши руками так, чтобы на поверхности осталась одна макушка, подбородок прижимаем к груди. Задержаться в этом положении 2-3 секунды. Дать малышу отдохнуть 30-40 секунд. Родители могут помогать детям. Повторить упражнение 2-3 раза.

6. И.п. – лежа на груди, держась за доску. Выполнить скольжение, проплыть, держа доску впереди, при этом работать ногами. Проплыть 1-2 бассейна. Родители могут помогать – подтягивать малышей за доску.

7. И.п. – лежа на спине, доску прижать к животу. Родители помогают в начале упражнения, страхуют. Плыть, работая ногами. Проплыть 1-2 бассейна.

8. И.п. – сидя на бортике бассейна, доску держать на вытянутых руках впереди. По команде «Вперед!» ребенок отталкивается от бортика и плавает, работая ногами. Родители страхуют в момент отталкивания. Проплыть 1 бассейн, повторить 1-2 раза.

9. И.п. – малыш стоит на бортике бассейна, руки вытянуты вперед, держат доску. По команде тренера «Вперед!» ребенок прыгает в воду ногами и плавает. Родители страхуют в момент прыжка в воду. Повторить 1 раз, проплыть 1 бассейн.

Заключительная часть.

10. И.п. – в воде; можно поиграть с мячом, попрыгать с бортика, побрызгаться.

Практические рекомендации:

1. При обучении плаванию детей 3-х лет упражнения объясняются не ребенку, а маме.

2. На первоначальных этапах очень важно подробно описать упражнения, чтоб не допустить ошибок в его выполнении в будущем.

3. Все упражнения называются по-разному и образно сравниваются с повседневными вещами, это вызывает положительные ассоциации и эмоции у ребенка.

4. Большое значение следует уделять воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

5. На первых занятиях, направленных на адаптацию малыша в воде, очень важны действия инструктора по предупреждению чувства страха. Организация входа в воду требует от тренера повышенного внимания и усиленной страховки. Дети спускаются в воду с помощью родителей, под полным контролем тренера.

6. Первоначальное обучение плаванию целесообразно проводить в два этапа. Первый – освоение с водой. Научить закрывать рот и глаза при опускании лица в воду, погружаться с головой, делать выдохи в воду, самостоятельно спускаться в воду. Вторым этапом – в бассейне у бортика. Научить самостоятельно передвигаться вдоль бортика; держась за борт выполнять элементарные движения руками и ногами.

7. Инструкторам рекомендуется в процессе начального обучения контролировать с помощью тестов эффективность освоения элементов техники и техники плавания в полной координации: лежание на воде с опорой; лежание на воде без опоры; передвижение вдоль борта; ныряние; вертикальное плавание.

Делая заключение и на основании всего вышеизложенного, можно говорить о том, что:

а) занятия в воде и обучение плаванию детей 3-х лет оказывает положительное воздействие на их здоровье, физическое и эмоциональное состояние;

б) процесс приобретения навыка плавания имеет жизненно важное значение;

в) при начальном обучении плаванию детей 3-х лет в бассейне в методику должны быть включены и обязательно использоваться поддерживающие на воде средства;

г) занятия с детьми данной возрастной группы должны проводиться с обязательным присутствием родителей в чаше бассейна.

Литература

1. Апариева, Т.Г. Методические основы работы инструктора по водным видам спорта: Учебное пособие / Т.Г. Апариева, Т.А. Крохина. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – 108 с.
2. Велитченко, В. К. Как научиться плавать / В. К. Велитченко. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 96с.
3. Мухортова, Е.Ю. Обучение плаванию малышей : метод. пособие для инструкторов по физ. культуре (плавание), педагогов дошк. образоват. учреждений и родителей: / Е.Ю. Мухортова. - М.: ФиС, 2008. - 111 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УСПЕШНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЙ ЭЛИТНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С ИХ ДОСТИЖЕНИЯМИ В ЮНОШЕСКОМ И ЮНИОРСКОМ ВОЗРАСТЕ

Саватенков В.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлены результаты исследований по изучению взаимосвязи спортивных достижений бегунов на средние дистанции в юношеском и юниорском возрасте с уровнем персональных спортивных достижений на последующих этапах многолетней подготовки. Автором на основании анализа соревновательной результативности элитных спортсменов делаются выводы относительно специфики соревновательной результативности в процессе многолетней подготовки бегунов на средние дистанции.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, многолетняя подготовка, соревновательная результативность.

THE INTERRELATION OF ELITE RUNNERS SUCCESS PERFORMANCE ON MIDDLE DISTANCES WITH THEIR ACHIEVEMENTS AT TEENAGE AND JUNIOR AGE

Savatenkov V.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The article presents the results of interrelation researches of sporting achievements of runners on middle distances at teenage and junior with the level of personal sporting achievements at later stages of long-term training. The author based on analysis of competitive performance of elite athletes came to conclusions about the specifics of competitive effectiveness in the long-term preparation of middle distance runners.

Keywords: middle distance running, long-term preparation, competitive effectiveness.

Введение. Появление юношеских Олимпийских игр в календаре спортивных соревнований, повлекло за собой повышение конкуренции, а вместе с тем и рост результатов в юношеском и юниорском беге на средние дистанции. Современный уровень спортивных достижений в исследуемых возрастных группах зачастую выходит за пределы оптимальной многолетней динамики спортивного результата в сторону ее опере-

жения. На недопустимость такого подхода в плане многолетней подготовки спортсменов указывает большинство экспертов.

Для оценки вероятности неблагоприятных последствий данного явления актуальной является задача выявления степени взаимосвязи высоких достижений на международной арене юношей и юниоров, со спортивными успехами во взрослом возрасте на крупнейших официальных соревнованиях в беге на средние дистанции (чемпионаты мира, Олимпийские игры).

Организация исследования. Для решения поставленной в исследовании задачи была создана статистическая база спортивных результатов всех финальных забегов на средние дистанции на следующих соревнованиях: юношеские Олимпийские игры; юношеские и юниорские первенства мира (1998 – 2013 гг.); Олимпийские игры и чемпионаты мира с 2004 г. По настоящее время.

С помощью сформированной базы данных и программного обеспечения MS Excel были сопоставлены результаты, показанные в юношеском и юниорском возрасте, с результатами этих же спортсменов на следующих этапах многолетней подготовки. Так же были выявлены и проанализированы случаи участия финалистов юношеских и юниорских мировых первенств на смежных дистанциях в финальных забегах Олимпийских игр и чемпионатов мира.

Результаты исследования. Анализ случаев участия финалистов крупнейших юношеских и юниорских первенств на чемпионатах мира в беге на средние дистанции, позволил сделать вывод, о том, что существует немало фактов успешного выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня в разный возрастной период. Так в беге на 800 и 1500 метров, из всех бегунов, участвовавших в финальных забегах всех чемпионатов мира с 2004 года, 32 (41,6%) и 38 (34%) спортсмена в прошлом были участниками финальных забегов юношеских Олимпийских игр. Почти сорок процентов бегунов на средние дистанции, несмотря на высокие достижения в юношеском и юниорском возрасте, смогли реализовать себя на взрослых чемпионатах мира на соответствующей дистанции. На пьедестал чемпионата мира удалось попасть 14 (18,2%) и 13 (11%) бегунам, а 9 (27,3%) и 7 (21,2%) бегунов смогли завоевать медали, как на крупнейших мировых первенствах до 18 лет, так и на взрослых чемпионатах мира (табл. 1).

Таблица 1

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

№	Дистанция	Участники финальных забегов чемпионатов мира (с 2004 года)		Случаи участия финалистов юношеских и юниорских мировых первенств в финальных забегах чемпионатов мира (с 2004 года)		Случаи призовых выступлений юношей и юниоров из общего кол-ва призовых мест
		Всего	Призеры	Всего	Призеры	
1	800 м	77	33	32 (41,6 %)	14 (19,4 %)	9 (27,3 %)
2	1500 м	110	33	38 (34%)	13 (11%)	7 (21,2 %)

При обзоре случаев участия юных спортсменов на Олимпийских играх, нами были сделаны схожие выводы. Различия составил лишь процент случаев участия спортсменов в той или иной группе. Несмотря на колоссальную конкуренцию на Олимпийских играх, спортсмены, которые ранее эффективно выступали на юношеском и юниорском возрасте, более полно реализовывались на главном старте Олимпийского цикла. В беге на 800 и 1500 метров, из всех бегунов, участвовавших в финальных забегах всех Олимпийских игр с 2004 года, 13 (52%) и 9 (30%) спортсмена в прошлом были

участниками финальных забегов юношеских Олимпийских игр. На пьедестал Олимпийских игр удалось попасть 7 (28%) и 1 (3,3%) бегунам. В беге на 800 метров 5 (55,5%) спортсменов смогли завоевать медали как на крупнейших мировых первенствах до 18 лет, так и на взрослых чемпионатах мира с 2004 года (табл. 2).

Таблица 2

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

№	Дистанция	Участники финальных забегов Олимпийских игр (с 2004 года)		Случаи участия финалистов юношеских и юниорских мировых первенств в финальных забегах на Олимпийских играх (с 2004 года)		Случаи призовых выступлений юношей и юниоров из общего кол-ва призовых мест
		Всего	Призеры	Всего	Призеры	Призеры
1	800 м	24	9	13 (52 %)	7 (28 %)	5 (55,5)
2	1500 м	30	9	9 (30 %)	1 (3,3 %)	-

В рамках данного исследования мы также выявляли факты успешного выступления финалистов юношеских и юниорских мировых первенств в финальных забегах чемпионатов мира на смежных дистанциях (табл. 3).

Таблица 3

Случаи участия финалистов юношеских и юниорских мировых первенств в финальных забегах на смежных дистанциях

№	Вид	Кол-во случаев участия финалистов юношеских и юниорских мировых первенств в финальных забегах на смежных дистанциях	
		Чемпионаты мира	Олимпийские игры
1	800 м	-	-
2	1500 м	11	-

Среди спортсменов, специализирующихся в беге на 800 метров, таких случаев выявлено не было. Также подобных случаев не было выявлено при анализе результатов связанных с Олимпийскими играми. На более длинной средней дистанции (1500 м), мы обнаружили одиннадцать случаев участия финалистов юношеских и юниорских мировых первенств на смежных дистанциях в финальных забегах чемпионатов мира. В перечень данных дистанций входит бег на 800 и 5000 метров, а также бег на 3000 метров с препятствиями. Очевидно, что в отличие от бегунов на 800 метров, спортсмены, специализирующиеся в беге на 1500 метров, обладают более разносторонними потенциальными возможностями, способствующими успешной реализацией в большем диапазоне легкоатлетических дистанций.

Однако при сравнении случаев в процентном соотношении, эффективность выступления бегунов на 800 метров несколько выше, чем бегунов на 1500 метров (табл.2). Данный факт позволяет говорить о более высокоспециализированных требованиях, относящихся именно к бегу на 800 метров.

Данные, обозначенные в таблице 4, позволяют создать представление о временном промежутке, необходимом современным средневикам элитного уровня для выхода на конкурентный уровень соревновательной результативности, позволяющий бороться за высокие места в рамках крупнейших мировых форумов.

Таблица 4

Разница в возрасте бегунов на средние дистанции на различных этапах становления спортивной карьеры

№	Дистанция	Возраст участия в крупнейших мировых первенствах до 20 лет		Возраст участия во взрослых чемпионатах мира		Разница в возрасте между первыми большими успехами и возрастом участия на взрослых чемпионатах	
		800 м	1500 м	800 м	1500 м	800 м	1500 м
1	X	18	18,3	23	25,5	5,0	6,2
2	Min	16	16	17	21	0	1
3	Max	19	19	29	31	11	14

Заключение. В результате проведенного исследования отмечена следующая тенденция: для бегунов, успешно выступавших в юношеском и юниорском возрасте на средних дистанциях, характерен высокий уровень реализации потенциальных возможностей в ходе дальнейшей спортивной карьеры на международном уровне. Основываясь на данных статистики, можно утверждать, что высокие достижения в юношеском и юниорском возрасте элитных спортсменов в беге на средние дистанции не оказывают негативного влияния на эффективность выступлений в зрелом возрасте.

В связи с установленными фактами одним из направлений дальнейших исследований является изучение качественных характеристик исследуемой выборки, особенно структуры представительства различных национальных сборных команд.

При анализе случаев участия спортсменов на смежных дистанциях мы определили, что в отличие от бегунов на 800 метров, спортсмены, специализирующиеся в беге на 1500 метров, имеют больший потенциал для успешной реализации индивидуальных способностей в большем диапазоне легкоатлетических дистанций. Однако при сравнении случаев в процентном соотношении, эффективность выступления бегунов на 800 метров несколько выше, чем бегунов на 1500 метров. Это может говорить о более высокой степени специализации организма спортсмена к специфическим требованиям применительно к бегу на 800 метров.

К ВОПРОСУ О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Сазонова И.М., Бородкин Н.И.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье предпринята попытка обоснования целесообразности совершенствования отдельных видов координационных способностей юных пловцов (способности к сохранению устойчивости позы в динамических условиях), которые позволяют спортсменам быстро овладевать двигательными навыками, рационально использовать имеющийся запас двигательных качеств в специфических движениях спортивных способов плавания.

Ключевые слова. Координационные способности, спортивное плавание, юные спортсмены, тренировочная и соревновательная деятельность, чувство специализиро-

ванных восприятий, способность к сохранению устойчивости, равновесие в статических и динамических условиях, балансирующие упражнения

THE REASONS OF IMPROVING THE CERTAIN TYPES OF YOUNG SWIMMERS' COORDINATION ABILITIES

Sazonova I.M., Borodkin N.I.

Volgograd State Physical Education Academy

The article attempts to study the reasons of improving the certain types of young swimmers' coordination abilities (ability to retain a stable stance in dynamic conditions) that allow athletes quickly acquire motor skills, use efficiently existing reservoir of motor characteristics in specific sports movements in swimming .

Keywords: coordination abilities, sports swimming, young athletes, training and competitive activity, a sense of specialized perceptions, the ability to maintain stability and balance in static and dynamic conditions, balance exercises

Введение. В спортивном плавании координационным способностям отводится значительная роль, как фактору, влияющему на достижение высокого спортивного результата, а также специальную подготовленность пловца. По мнению В.Н.Платонова [5], перестройка двигательных действий и способность к их рациональному проявлению в определенных условиях на основе запаса двигательных умений имеет в спортивном плавании существенное значение.

Значительное количество как отечественных, так и зарубежных специалистов указывает на целесообразность высокого уровня координации спортсмена, связывая это со способностями быстро овладевать новыми движениями, рационально использовать различные виды двигательных качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость), обеспечивать необходимую вариативность движений в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. [5].

Известно, что координационные способности проявляют себя в выборе тех двигательных действий, которыми овладел спортсмен и реализуются посредством сознательной коррекции. При этом, чем большим объемом двигательных умений владеет спортсмен, тем более эффективно он решает тренировочные и соревновательные задачи, а их решение, в свою очередь, приводит к увеличению моторной памяти пловца [1,2,5].

О необходимости специфичного развития координационных способностей, применительно конкретно к виду спорта свидетельствуют многочисленные исследования [3,4,7]. При этом работ, посвященных развитию координационных способностей пловцов, весьма незначительное количество. В основном они посвящены развитию специализированных восприятий: изучению возрастной динамики проявления чувства времени и темпа движений, динамику чувства прилагаемых усилий, а также специализированного восприятия «чувства воды» [1,2,6,8]. Эти чувства специализированных восприятий у пловцов протекают в сложной органической взаимосвязи, которая обусловлена структурой движений, межмышечной и внутримышечной координацией.

Однако как в тренировочной, так и соревновательной деятельности все виды координационных способностей проявляются не в изолированном виде, а в достаточно сложном взаимодействии, играя при этом как основную, так и второстепенную роль. Недостаточное развитие одного из видов координационных способностей может привести к существенному снижению общего уровня координации. В настоящее время в

спортивном плавании развитию такого вида координационных способностей как способность к сохранению устойчивости позы уделяется незначительное внимание, что подтверждается незначительным объемом информации по данному вопросу. Целесообразно ли развитие данного вида способностей, определило актуальность поискового исследования

Методы и организация исследования.

Целью предварительного поискового исследования являлось обоснование целесообразности применения комплекса специализированных балансировочных упражнений, направленного на развитие координационных способностей пловцов, лежащих в основе способности обеспечивать необходимую вариативность движений в условиях тренировочной и соревновательной деятельности

Исследования проводились на базе плавательного клуба «Альбатрос» в период с июня 2014 года по январь 2015 года. В исследовании принимали участие юные пловцы 8-10 лет в количестве 52 человек (38 мальчиков и 14 девочек) квалификации от III юношеского до III взрослого разрядов.

Для определения уровня развития общих и специальных координационных способностей у юных пловцов использованы проба Ромберга (усложненная), проба Бирюк (усложненная), упражнение «Ласточка», а также для комплексного выявления координационных способностей был предложен тест в виде преодоления специально подготовленной полосы препятствий. Оценка проводилась в баллах. Также определялись спортивные результаты на дистанциях 100 метров на спине, 100 метров брасс, 100 метров вольный стиль.

Результаты исследования. В начале экспериментальных исследований определялся уровень развития общей координации юных спортсменов (по тесту «полоса препятствий»), уровень развития специальных проявления координационных способностей пловцов (способность к сохранению устойчивости позы «балансов») оценивался при помощи усложненной пробы Ромберга, усложненной пробы Бирюк и упражнения «Ласточка». Результаты тестирования приведены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования и оценки уровня развития координационных способностей пловцов (n=52)

Показатели	$\bar{x} \pm \sigma$	баллы
1. Проба Ромберга, с	10,33±6,28	3,2
2. Проба Бирюк	7,83±5,89	3,5
3. Ласточка	8,17±6,19	3,11
4. Полоса Препятствий	21,05±2,42	4,3

Анализ полученных результатов позволяет заключить, что уровень развития координационных способностей в целом, по данным теста «Полоса препятствий», находится на уровне выше среднего. Однако оценивая индивидуальные показатели теста, следует отметить достаточно существенные колебания значений, что свидетельствует о значительных различиях в уровне развития координационных способностей юных пловцов.

Показатели тестирования спортсменов по тестам, характеризующим способность к сохранению устойчивости позы или сохранения баланса, характеризуются низким уровнем развития, что, на наш взгляд, указывает, с одной стороны — на недостаток развития этих способностей, с другой — на отсутствие балансировочных упражнений, используемых в тренировочном процессе.

Для определения степени влияния общей и специальной координации на спортивный результат юных спортсменов определена взаимосвязь между показателями.

Предварительно проведено тестирование по проплыванию соревновательных дистанций способами плавания кроль на груди (вольный стиль), кроль на спине и брасс. Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты проплывания 100 метровых дистанций способами плавания кроль на груди, кроль на спине и брасс юными пловцами (n=52)

Показатели	$\bar{x} \pm \sigma$
100 м способом кроль на груди, с	119,27±6,07
100 м способом кроль на спине, с	127,75±21,58
100 м способом брасс, с	131,17±22,50

Полученные данные характеризуются средними величинами результативности при значительных колебаниях спортивных результатов, что связано с различной степенью освоения юными пловцами техники движений спортивных способов плавания.

В результате определения взаимосвязи показателей спортивных результатов и уровней развития общих и специальных проявлений координационных способностей юных пловцов выявлены существенные зависимости (табл.3).

Таблица 3

Взаимосвязь спортивных результатов на 100 метровых дистанциях и показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей пловцов

Показатели	r			
	1	2	3	4
100 м вольный стиль, с	0,247	-0,325	0,06	0,05
100 м на спине, с	0,383	-0,310	-0,06	0,06
100 м брасс, с	0,317	-0,136	0,04	-0,07

Условные обозначения 1 – «полоса препятствий»; 2 – Проба Ромберга; 3 – Проба Бирюк; 4 - упражнение «Ласточка». Взаимосвязь существенная при $p < 0,05$ $r = 0,279$; $p < 0,01$ $r = 0,361$

Как видно из таблицы, достоверно сильной зависимостью со спортивным результатом характеризуются показатели уровня развития общих координационных способностей, а также способности пловцов удерживать равновесие в положении стоя. Это указывает на целесообразность дополнительных исследований влияния способностей сохранять устойчивость позы на технические характеристики пловцов, а также на совершенствование данного вида способностей в процессе тренировки.

Литература

1. Берестецкая, И. Ю. Методика технической подготовки пловцов с учётом возрастных особенностей формирования двигательной функции: автореф. дис.. канд. пед. наук / И. Ю. Берестецкая. - Киев, 1987. - 24 с.
2. Гринь, А. Р. Управление совершенствованием специализированных восприятий при тренировке пловцов высокой квалификации: Автореф. дис ...канд. пед. наук / А. Р. Гринь. - Киев, 1978. - 23 с.

3. Гужаловский, А. А. Проблема критических периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания/А. А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры: труды ученых соц. стран. - М., 1984. - С. 211-224.

4. Мироненко, Е. Н. Повышение эффективности гребковых движений в спортивных способах плавания на основе дифференцированного применения упражнений скоростной и координационной направленности на этапе базовой подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. Н. Мироненко. - Омск, 2003. - 183 с.

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте (Общая теория и ее практические приложения) / В. Н. Платонов. — Киев: Олимп. лит., 2004. - 543 с.

6. Тарасевич, Г. А. Особенности формирования специализированных восприятий у пловцов-кролистов 10-15-летнего возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2007. - № 4. – С.44-46

7. Франченко, А. С. Возрастное дифференцирование средств повышения скоростных возможностей в плавании у спортсменок 9-15лет: автореф. дис...канд. пед. наук / А. С. Франченко. - Омск, 1997. - 23 с.

8. Цуканов, Б. И. Восприятие времени и спортивная специализация / Б. И. Цуканов // Теория и практика физ. культуры. - 1988. - № 10. - С. 32-35.

РОССИЯ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО ФУТБОЛУ – 2014

Смирнов Ю.А., Соломатин А.В., Ишназаров А.М.

Волгоградская государственная академия физической культуры

На основе результатов игр на чемпионате мира анализируются современные тенденции развития футбола. В статье анализируются вопросы физической, технической, тактической подготовки футболистов.

Ключевые слова: футбол, спорт, современные тенденции, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

RUSSIA AT FOOTBALL WORLD CUP – 2014

Smirnov U.A., Solomatin A.V., Ishnasarov A.M.

Volgograd State Physical Education Academy

The article gives the analyses of current trends in the football development based on games results at the world Cup of. The article explains the physical, technical, tactical training of players.

Keywords: football, sports, current trends, physical fitness, technical and tactical preparation.

20-ый чемпионат мира стал ареной сражения континентальных школ Америки (Бразилия, Мексика, Чили, Колумбия, Уругвай, Коста-Рика, Эквадор, Гондурас, Аргентина, США) и Европы (Хорватия, Испания, Голландия, Греция, Англия, Италия, Швейцария, Франция, Босния и Герцеговина, Германия, Португалия, Бельгия, Россия).

Матчи чемпионата мира проводились в городах Рио-де-Жанейро, Белу-Оризонти, Бразилиа, Порту-Алегри, Форталеза, Салвадор, Сан-Паулу, Ресифи, Куяба, Манаус, Натал, Куритиба в период с 13 июня по 13 июля 2014 г.

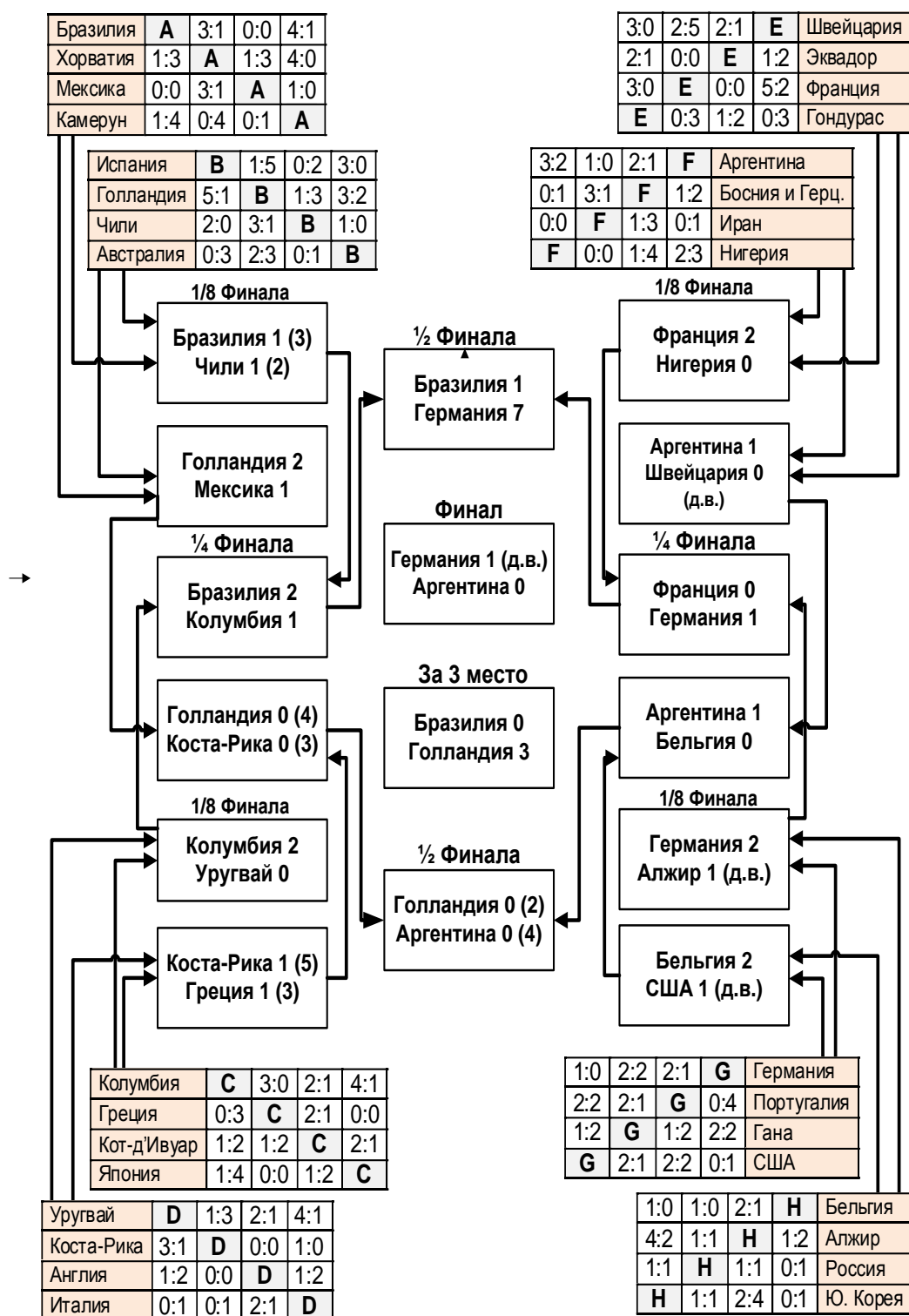


Рис. 1. Плей-офф чемпионата мира-2014 по футболу

После группового турнира Европа понесла существенные потери. В 1/8 финала вышли с 9 очками Голландия, Бельгия, Колумбия, Аргентина, 7-Бразилия, Мексика, Коста-Рика, Франция, Германия, 6-Чили, Уругвай, Швейцария, 4-Греция, США, Нигерия, Алжир. На этом этапе сохраняют свои позиции команды 1-й группы (9 очков), полностью выбывают из турнира команды 3-й (6 очков) и 4-й группы (4 очка), с переменным успехом сражается 2-я группа (7 очков).

Первой из борьбы выбыла действующий чемпион мира-2010 сборная команды Испании, проиграв два групповых матча из трех с общим счетом 1:7, вслед за ней сборная команды Англии, также чемпион мира прошлых лет, уступив чемпионам мира разных лет Италии и Уругваю, а затем сама Италия, уступив Коста-Рике и Уругваю, преждевременно покинули чемпионат.

На этапе 1/16 финала чемпионата мира группа D была представлена тремя чемпионами мира разных лет (Уругвай, Англия, Италия), но команда Коста-Рики успешно победив уругвайцев 3:1, итальянцев – 1:0, сыграв вничью с англичанами, вышла в ¼ финала, по пенальти обыграв греков со счетом 5:3 на 1/8 финала, что стало показателем того, что, когда хорошо сыгранный состав, тактически поставленная игра, оперативная управляемость команды, уверенность в своих силах позволяют не соглашаться со статусом участника игр на вылет.

В 1/2 выходят по 2 команды Европы (Германия, Голландия) и Америки (Бразилия, Аргентина), а в финальной части снова представители Европы (Германия) и Америки (Аргентина).

Для американского футбола характерна первозданная игровая атмосфера – страсть, искренность, душевность, романтизм, симбиоз темперамента и высокая игровая организация, состоятельность модели игры с четырьмя центральными защитниками.

Четыре игрока обороны строго располагаются по одной линии, создавая оборонительную плотность у своей штрафной площади, и одновременно контролируют фланги. Игроки линии полузащиты и атаки находятся в постоянном движении даже без мяча, внезапным переходом в атаку соперника ставят в критическую ситуацию.

Германия уверенно выиграла в своей подгруппе H. В стартовом матче зрелищно и результативно ею была разгромлена Португалия со счетом 4:0. Хет-трик Т.Мюллера стал 49-м в истории чемпионатов мира.

Германия во 2-м матче с Ганой, физически хорошо подготовленной, жестко противодействующей командой, сыграла вничью 2:2. На 51 минуте Гётце с подачи Мюллера со штрафной зоны забил отмененный гол. Усилиями Айю и Гьяно отставание было ликвидировано, и Гана вышла в лидеры.

Форварды Ганы реактивно, ярко открывались между малоповоротливыми немецкими центральными защитниками.

В команде Германии каждый игрок знает, что делать, куда бежать, все держат хороший темп, высочайшее исполнительское мастерство и технику. На 69 минуте Клозе вышел на замену Гётце и на 71 минуте, замкнув подачу с углового, подвел итог встречи, повторив рекорд Рональдо (15 голов) по забитым мячам в финальной стадии чемпионата мира.

В 3-м матче группового турнира против США Германия контролировала ход встречи, хотя американцы пытались играть от обороны, на контратаках. Победа с минимальным счетом 1:0 вполне устроила Германию.

Германия стала четырехкратным чемпионом мира (1954, 1974, 1990, 2014), догнав Италию, и первой европейской сборной, одержавшей победу на чемпионате мира, который проводился на американском континенте, где ранее в 7 первенствах Латино – и североамериканских странах неизменно побеждали южноамериканцы.

36-летний Мирослав Клозе, забив 16 мячей на четырех чемпионата мира, стал самым результативным игроком в истории финальных турниров. Немцами также в историю финальных турниров чемпионата мира вписана самая крупная победа со счетом 7:1 над Бразилией, рекордное количество матчей -107 и забитых мячей -224.

В игре чемпиона тоже имеются огрехи: не все хорошо с последним пасом, недостаточная концентрация при завершающих ударах, проблемы взаимодействия линий и скоростью открывания.

Аргентина, имея самую возрастную (28 лет) команду, практиковала тактику оборонительного футбола, которая была далеко от зрелищности, но зато 4 матча на 0, два отраженных послематчевых пенальти и серебряные медали.

Модель игры четырьмя защитниками практикует также и Голландия. Путем нескольких передач с длинными переводами мяча из глубин вперед голландцы за минимальный промежуток времени осуществляли переход из фазы обороны в фазу атаки. Игра в касание, поиск передачами свободных зон, соблюдение скоростного режима позволили успешно противостоять Аргентине, но подвела слабое исполнение пенальти.

Сборная команда Голландии, где большинство игроков не достигли и 25 лет, а опыт игры в европейских суперклубах подавно отсутствует, не пропустившая ни одного мяча в трех финишных матчах за счет высокоорганизованной обороны и активной полузащиты, заслуженно выиграв у пятикратных чемпионов мира бразильцев со счетом 3:0, стала обладательницей бронзовых медалей.

Сборная команда Бразилии, заменив многолетний образ «кудесников мяча» на европейский прагматизм и расчетливость, на тактику мелкого фоло и на игру на удержание, опираясь на индивидуализм таких звезд как Неймар, Халк, Фред, Жо, планировала выиграть «домашний» чемпионат мира.

Бразилия 2 раза (1950, 2014) принимая финал чемпионата мира, не смогла выиграть золотые медали. За все время проведения чемпионатов мира только в пяти случаях хозяевам удалось выиграть чемпионский титул – Уругвай (1930), Италия (1934), Англия (1956), ФРГ (1974), Аргентина (1978), Франция (1988).

Впервые за 12 лет сборная команда России вышла в финальную часть чемпионата мира по футболу. В первом туре чемпионата мира – 2014 сборная команда России 18 июня на «Арене Пантанал» (г. Куяба) в присутствии 37363 зрителя встретилась с командой Южной Кореи.

Поначалу игра не шла, корейцы перекрыли все зоны, некуда было бежать.

Корейцы быстры, техничны, предельно дисциплинированы, своевременно отходят назад, умело создают численные преимущества в обороне.

От первой игры все хотели победы, о чем свидетельствуют технические результаты. Всего за матч игроки сборной команды России выполнили 542 паса и 408 из них дошли до адресата, что составляет 75% точности паса, наши соперники имеют 77%, а бельгийские футболисты – 82%. Создается впечатление, что рисковать позволено только игрокам группы атаки, все остальные стараются отдать пас ближнему. Так, например, Березуцкий отдал Игнашевичу 22 паса с 55% точностью и получил от него 17 с 58% точностью. Если бы сборная команда удерживала игровое преимущество, то такое развитие событий было бы приемлемо. При установке больше играть в атаке, корейцы вынудили играть сборную команду России в обороне, в связи с чем приходилось ускоряться почти всем игрокам 35-40 раз, хотя скорость едва превышала 28 км/час, когда сильнейшие футболисты мира имеют более 31 км/час. Так, например, 30-летний А. Роббен (Голландия) разгоняется до 37 км/час. Большинство ударов соперник наносил из опорной зоны и один из них для Акинфеева стал фатальным. Мяч после бесхитростного дальнего удара Ли Кен Хо легко оказался в сетке ворот Акинфеева. Удары из опорной зоны должны были блокировать Глушаков-Файзулин-Шатов, но им это уда-

лось только в двух случаях. Ответный гол был забит Кержаковым на 74 минуте. Также следует отметить, что сборная команда России установила рекорд 1-го тура, преодолев дистанцию 113814 метров среди всех сборных.



Рис. 1. Составы команд игры первого тура

Матч 2 тура против сборной Бельгии проводился 22 июня в Рио-де-Жанейро на стадионе «Маракана» в присутствии 73819 зрителей. Как и в первом туре, игра в первом тайме имела более оборонительную тенденцию (редкими выпадами на контратаку), чем атакующий характер.



Рис. 2. Составы команд игры второго тура

Основными козырями бельгийцев являются короткий пас, скорость, индивидуальное мастерство, командная игра.

Игроки выполняют большой объем беговой нагрузки – 117 км, но скорость всего лишь в пределах 28 км/час. Только Канунников, блокируя Алдервейрелда, сумел развить скорость до 31 км/час. И все же в 1-м тайме Кокорину удалось пробить головой мяч с близкого расстояния в штангу. Кокорин, прессингуя оборону бельгийцев, выполнил 59 ускорений, пробежал 12,46 км.

У сборной команды России также были моменты для взятия ворот. Так, например, на 45-й минуте Глушаков идеально навесил Кокорину, но он из вратарской сбросил мяч мимо ворот. Потом еще были выходы и три в два, и четыре в три.

По физической подготовленности команда не уступала бельгийцам. Общий километраж пробега команды составил 117,7 км, у бельгийцев – 108,1 км. Без мяча перемещались 43,1 км, соперник – 39,7 км, 4 игрока выполнили нагрузку в объеме более 10 км (Березуцкий, Игнашевич, Комбаров, Самедов) и 11 км (Глушаков, Шатов, Канунников, Кокорин), а Файзулин – 12255 м.

Россия уступила в единоборствах: 77 (43%) против 102 (57%). Успешным считается более 65%.

Вместе с тем 70% точность передач существенно снижает результативную игру.

Контролируя игру, сборная команда России снизила обороты в конце игры, позволила сопернику провести несколько острых контратак, одну из них на 88 минуте 17-летний Ориги, вышедший на замену на 57 минуте, закончил результативно.

Третий матч группового турнира между Россией и Алжиром состоялся 27 июня 2014 г. в г. Куритиба («Арена Байшада»).



Рис. 3. Составы команд игры третьего тура

В начале первого тайма игроки сборной команды России много двигались, отрабатывали в обороне, прессинговали, А. Кокорин забил классный гол, а затем занялись перекатом мяча в районе центрального круга. Доминировали технические погрешности, неточный пас даже ближнему партнеру, проигрывали борьбу вверх. Самедов вы-

шел на вратаря один на один и пробил в грудь М. Боли. Используй свой шанс, вышли бы из подгруппы в плей-офф.

Ключевые игроки нападения Кержаков, Самедов, Кокорин почти всегда получали мяч в пассивном положении, перед двумя защитниками и поэтому чаще всего без дальнейших вариантов продолжения. Сказалось отсутствие у многих игроков практического опыта, где надо быстро думать, что делать с созданным преимуществом и как агрессивнее действовать. Иногда получалось быстро переходить в атаку после прессинга или отбора мяча в середине или на половине поля соперника, когда есть свободное пространство и возможность разбежаться.

Алжирцы вели тактику командной игры. Даже пропустив гол, не кинулись в штурм ворот Акинфеева, продолжая делать ставку на контратаки, «стандарты» и своего часа дождались. Выходили из обороны в контратаку стремительно, два-три паса. На 58-й минуте Козлов в районе углового фланга заработал фол, а с заработанного штрафного сборная России получила ответный гол.

Алжир играл в условиях, устраивающих их счет (3 очка после двух игр), думая о безопасности своих ворот, навязывая прессинг, плотно опекая и перекрывая свободные зоны и направления передач. Очень продуктивно сыграли опорные полузащитники Меджани, игрок «Валансьен» (Франция) и Бенталеб («Тотенхэм»): успевали перекрывать все возможные направления атак. Успешно ведя борьбу, Менджани выиграл 18 эпизодов из 24 (75%). Хавбек «Тотенхэма» Бенталеб совершил 55 ускорений, он успевал не только защищаться, но и атаковать, 11672 м. пробежал за игру, 14 раз доставлял мяч в штрафную россиян.

Сборная команда России старалась действовать широко, активно используя фланги. Так, например, Самедов получил 52 раза мяч, далее мяч 10 раз Самедовым и 7 – Комбаровым доставлялся в штрафную алжирцев. Эти передачи были навесными, точными оказались 4, но одна из них – Комбарова на Кокорина – стала голевой. Всего было выполнено 34 длинных или навесных передач в штрафную, но учитывая антропометрическое превосходство соперника, имели мало шансов на успех. Передачи низом в штрафную не были результативными по причине отсутствия в команде игрока, владеющего высоким уровнем дриблинга.

Таким образом, задачу вскрыть плотную оборону соперника не удалось решить.

По мнению знаменитого тренера «Интера» Эленио Эрреры, современный футбол – это скорость бега, паса, финтов, прессинга, видения поля и мысли.

Приоритет отдается командной защите, а не персональной. В случае неудачных защитных действий всегда есть подстраховка.

Для современного футбола характерно: контроль мяча до 70 процентов игрового времени, точные перепасовки, постоянные движения со сменой позиций. Так, например, Гвардьола требует, чтобы мяч после потери не более чем за 10 секунд был возвращен командой под свой контроль, при этом по возможности делается минимум передач.

На данном этапе приоритет отдается системно выстроенному вертикальному футболу.

Команды-лидеры до 60% забитых мячей обеспечивают за счёт встречных атак, организованных в центре поля, отбор мяча, а не начатой от ворот.

Более 23% голов были забиты после розыгрыша стандартов, что свидетельствует о возросшей роли данного компонента.

О напряженности игр в плей-офф свидетельствует то, что в 4 играх победитель определился в дополнительное время и по пенальти.

Анализ технических результатов показывает тотальное превосходство в результативности во втором тайме, что свидетельствует о высокой функциональной готовности команд.

С учетом традиций итальянской школы Ф. Капело пытается, чтобы игроки полузащиты и атаки отрабатывали в обороне и на большой скорости атаковали. Но в клубах премьер-лиги другая тактика, что не позволяет адаптироваться к нагрузкам в сборной. Обороняться и не давать сопернику атаковать – это полдела, надо еще самому атаковать и создавать голевые моменты.

Если сборная команда России к 2018 году улучшит скоростные качества, устранит позиционные ошибки, усилит единоборства и точность передач, оптимизирует скорость перехода от обороны в атаку, более результативно будут выполняться «стандарты», то непременно добьется результата.

Литература

1. www.sport/express.ru
2. www.sousport.ru
3. www.rf.sport.info

РЕЗУЛЬТАТЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТРАТЕГИИ НАТУРАЛИЗАЦИИ АТЛЕТОВ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Фатьянов И.А., Петров Н.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлены результаты исследования, основной задачей которого являлась оценка эффективности применения различными национальными федерациями стратегии натурализации спортсменов, представляющих ранее интересы других национальных сборных. Авторами предпринята попытка оценить перспективы использования данной стратегии с целью повышения уровня конкурентоспособности национальной сборной в беге на выносливость.

Ключевые слова: выносливость, натурализация спортсменов, бег на длинные и сверхдлинные дистанции.

THE RESULTS AND PROSPECTS OF ATHLETES' NATURALIZATION STRATEGY USE IN ENDURANCE RUNNING

Fatyanov I.A., Petrov N. Y.

Volgograd State Physical Education Academy

The article presents the results of study the main objective of which was to assess the effectiveness of the various national federations' strategy naturalization of athletes representing the interests of others before national teams. The authors attempt to assess the prospects for the use of this strategy in order to increase the competitiveness of the national team in endurance running.

Keywords: endurance, athletes' naturalization, running middle distance, long-distance running, marathon.

Введение. Натурализация спортсменов из других стран является одной из тенденций, характерных для современного спорта высших достижений. До недавнего времени Россия не относилась к числу стран, которые активно используют данную стратегию. Привлечение иностранных специалистов в значительной степени ограничивалось попытками использовать таковых в качестве тренерских кадров. Однако позитивный опыт привлечения в национальную сборную натурализованных спортсменов из Кореи и США в зимних видах спорта показал достаточно высокую эффективность данного подхода. Результаты проведенных ранее исследований [1-4] показывают, что доминирование африканских бегунов в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции с каждым годом становится более значительным. В связи с этим одной из стратегий повышения конкурентоспособности национальных сборных команд стран Европы, Америки, Ближнего Востока в настоящее время является натурализация атлетов - выходцев из африканского континента [2,3]. Основной задачей настоящего исследования являлась оценка эффективности применения различными национальными федерациями стратегии трансфера спортсменов

Организация исследования. В исследовании проведён анализ официальных протоколов крупнейших международных соревнований (Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы по лёгкой атлетике) в период с 2000 по 2014 год. Оценка эффективности применения стратегии трансфера спортсменов (перехода из другой федерации) проводилась на основе анализа персональных данных победителей и призёров соревнований данного уровня в беге от 800 м до марафона. На основании данных статистики изучалось представительство натурализованных бегунов в числе призёров и победителей соревнований. В ходе сравнительного анализа определялись страны, наиболее активно использующие данную стратегию.

Результаты исследований. Анализ персональных данных победителей и призёров крупнейших международных соревнований показал (рис. 1), что за период исследования (2000 -2014 гг.) в беге на выносливость на Олимпийских играх и чемпионатах мира по лёгкой атлетике в 69,7% случаев побеждали и попадали в призёры представители африканского континента (спортсмены Кении, Эфиопии, Марокко и др.).



Рис. 1. Представительство спортсменов в числе победителей и призёров ЧМ и ОИ на дистанциях от 800 до марафона в период с 2000 по 2013 гг.

Второе место в процентном соотношении среди вошедших в тройку призёров на данных турнирах занимают бегуны, ранее выступавшие в составе других сборных (натурализованные спортсмены) 13,9%. Представительство ненатурализованных европейских спортсменов составляет 10,9%. На долю представителей других стран (Австралия, Бразилия, Япония и др.) остается порядка 5,5% исследуемого сегмента.

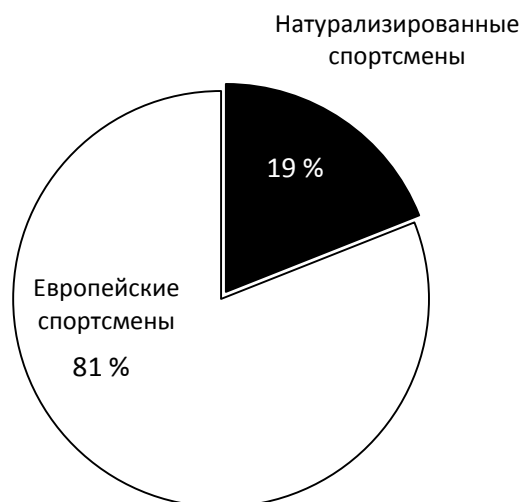


Рис. 2. Представительство спортсменов в числе победителей и призёров чемпионатов Европы на дистанциях от 800 до марафона в период с 2000 по 2014 гг.

Анализ персональных данных победителей и призёров чемпионатов Европы (2000-2014 гг.) в беге на выносливость показывает, что в 81% случаев в тройке призёров оказывались не натурализованные европейцы, а в остальных 19% спортсмены - выходцы из других стран (рис. 2).

Таблица 1
Натурализованные спортсмены - победители и призёры чемпионатов мира и Олимпийских игр (2000-2014 гг.)

Место	Страна экспортер	Страна импортер	Дистанция	Результат	Год	Ранг соревнований
3	Кения	Дания	800м	1:44.65	2004	Олимпийские игры
2	Кения	Дания	800м	1:45.14	2000	Олимпийские игры
3	Кения	Бахрейн	800м	1:45.35	2009	Чемпионат мира
1	Марокко	Бахрейн	800м	1:44.24	2005	Чемпионат мира
2	Мексика	США	1500м	3:34.79	2012	Олимпийские игры
1	Кения	Бахрейн	1500м	3:35.93	2009	Чемпионат мира
3	Кения	США	1500м	3:36.20	2009	Чемпионат мира
1	Кения	США	1500м	3:34.77	2007	Чемпионат мира
2	Марокко	Бахрейн	1500м	3:35.00	2007	Чемпионат мира
1	Марокко	Бахрейн	1500м	3:37.88	2005	Чемпионат мира
3	Марокко	Франция	1500м	3:31.54	2001	Чемпионат мира
1	Сомали	Великобритания	5000м	13:41.66	2012	Олимпийские игры
1	Сомали	Великобритания	5000м	13:26.98	2013	Чемпионат мира

1	Сомали	Великобритания	5000м	13:23.36	2011	Чемпионат мира
2	Кения	США	5000м	13:23.64	2011	Чемпионат мира
2	Кения	США	5000м	13:17.33	2009	Чемпионат мира
3	Кения	Катар	5000м	13:17.78	2009	Чемпионат мира
1	Кения	США	5000м	13:45.87	2007	Чемпионат мира
1	Сомали	Великобритания	10000м	27:30.42	2012	Олимпийские игры
1	Сомали	Великобритания	10000м	27:21.71	2013	Чемпионат мира
2	Сомали	Великобритания	10000м	27:14.07	2011	Чемпионат мира
2	Эритрея	США	марафон	2:11:29	2004	Олимпийские игры
2	Кения	Катар	марафон	2:17:18	2007	Чемпионат мира

Таблица 2

**Натурализованные спортсмены - победители и призёры
Чемпионатов Европы 2000-2014 гг.**

Место	Страна экспортер	Страна импортер	Дистанция	Результат	Год	Соревнования
1	Кения	Дания	800м	1:47.25	2002	Чемпионат Европы
1	Алжир	Франция	1500м	3:45.60	2014	Чемпионат Европы
1	Сомали	Великобритания	5000м	14:05.82	2014	Чемпионат Европы
2	Эфиопия	Азербайджан	5000м	14:08.32	2014	Чемпионат Европы
1	Сомали	Великобритания	5000м	13:29.91	2012	Чемпионат Европы
3	Кения	Турция	5000м	13:32.63	2012	Чемпионат Европы
1	Сомали	Великобритания	5000м	13:31.18	2010	Чемпионат Европы
3	Эфиопия	Азербайджан	5000м	13:34.15	2010	Чемпионат Европы
2	Сомали	Великобритания	5000м	13:44.79	2006	Чемпионат Европы
1	Сомали	Великобритания	10000м	28:08.11	2014	Чемпионат Европы
3	Кения	Турция	10000м	28:08.72	2014	Чемпионат Европы
1	Кения	Турция	10000м	28:22.27	2012	Чемпионат Европы
1	Сомали	Великобритания	10000м	28:24.99	2010	Чемпионат Европы
2	Эфиопия	Польша	марафон	2:12:00	2014	Чемпионат Европы

В таблице 1 представлена информация о натурализованных спортсменах, становившихся победителями и призерами крупнейших международных соревнований в исследуемый период. Из представленных данных следует, что стратегия натурализации атлетов с целью повышения уровня конкурентоспособности в беге на выносливость на мировом уровне успешно в то или иное время была использована такими странами как США, Великобритания, Франция, Дания, Бахрейн, Катар.

На европейском уровне (табл. 2) стратегия привлечения иностранных спортсменов с целью повышения уровня конкурентоспособности в беге на выносливость применяется такими странами как Великобритания, Франция, Дания, Турция, Польша и Азербайджан.

Национальные федерации, использующие данную стратегию, в основном привлекают спортсменов, являющихся выходцами с африканского континента. Наибольшее представительство в данном сегменте принадлежит спортсменам, некогда представлявшим Кению, Эфиопию, Марокко и Эритрею.

На наш взгляд, следует разделять данную группу спортсменов на две категории:

1. Переехавшие в страну, за которую впоследствии стали выступать в раннем возрасте по независимым от них причинам (Леонель Манзано, Мебрахтом Кефлезигхи, Махидин Мехисси-Бенаббад).

2. Спортсмены, которые были целенаправленно привлечены национальными федерациями других стран с целью повышения своей конкурентоспособности: Бернард Кипчирчир Лагат, Driss Maazouzi, James Kwalia C'Kurui, Мубарак Хассан Шами, Рашид Рамзи, Уилсон Косгей Кипкетер, Юсуф Саад Камель, Polat Kemboi Arıkan, Хайле Ибрагимов, Yared Neda Shegumo, и др.

Спортсмены указанных категорий практически в равной степени встречаются в соревновательной практике. Таким образом, можно утверждать, что тенденция к привлечению в сборные команды выходцев из других государств имеет в своей природе как естественные процессы (миграция населения и т.п.), так и осознанные управленческие действия.

В странах со слаборазвитой системой подготовки спортсменов в данных легкоатлетических дисциплинах (Катар, Бахрейн и др.) натурализация давно стала одним из основных механизмов повышения уровня конкурентоспособности. Тем не менее, данная стратегия активно используется и национальными федерациями с традиционно развитыми системами подготовки спортсменов в видах выносливости (США, Великобритания, Франция и др.). В России применение данной стратегии находится в некоей экспериментальной стадии. Так в Чемпионате России 2014 года приняли участие четверо кенийцев - студентов казанской Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма - Николас Чепсеба, Айзек Кипкембой, Амос Кибиток и Эванс Киплагат. Данные спортсмены более года назад были приглашены в страну с перспективой смены гражданства и привлечения в национальную сборную. На настоящий момент эти спортсмены не демонстрировали высоких результатов, однако эксперты считают, что у данных спортсменов есть личные перспективы выступления за сборную в силу своей молодости (19-20 лет).

Заключение. Проведенные исследования и анализ современных тенденций развития видов выносливости позволяют утверждать, что стратегия привлечения в сборные команды различных стран бегунов - выходцев из африканского континента будет активно использоваться в обозримом будущем, поскольку является эффективным механизмом повышения уровня конкурентоспособности на международной арене в исследуемых легкоатлетических дисциплинах. Вопрос о возможности и эффективности применения данного подхода для повышения конкурентоспособности национальной сборной остается открытым в виду того, что существуют риски отрицательного воздействия на национальную систему подготовки при применении такого подхода. Реализация данной стратегии должна проходить в контролируемых условиях, а вопрос о том, какие практические рекомендации должны быть при этом учтены, становится актуальным для дальнейших исследований.

Литература

1. Попов, Ю. А. Система специальной подготовки высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю.А. Попов – Ярославль, 2007. – 55 с.

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

3. Фатьянов, И.А. Оценка перспектив повышения уровня конкурентоспособности в марафонском беге на крупнейших международных соревнованиях / И.А. Фатьянов, В.П. Черкашин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1; URL: www.science-education.ru/115-11492

4. Ципин, Л.Л. Сравнительный анализ результатов в беге на длинные дистанции в России и мире / Л.Л. Ципин, В.Б. Трясов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 194-197.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ДИДАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ КАК УСЛОВИЕ РАЗНОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Финогенова Н.В., Полеева А.А., Юдичева О.А.

**Волгоградская государственная академия физической культуры
МКОУ детский сад № 7 Светлоярского района Волгоградской области**

В статье рассматриваются результаты включения в содержание физического воспитания детей дошкольного возраста подвижных игр с дидактической направленностью. Показаны основы классификации подвижных игр, позволяющие оказывать влияние как на развитие двигательных, так и интеллектуальных способностей. Предложено изменение вариантов сочетания словесного, зрительного и практических методов физического воспитания. Отмечено положительное влияние данной работы на изменение показателей развития интеллектуальных и двигательных процессов.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, подвижные игры, интеллектуальное развитие, двигательное развитие.

OUTDOOR GAMES WITH DIDACTIC ORIENTATION AS THE CONDITION OF ALL-ROUND DEVELOPMENT OF SENIOR PRE SCHOOL AGE CHILDREN

Finogenova N.V., Poleeva A.A., Yudicheva O.A.

**Volgograd State Physical Education Academy
MSOEI Kindergarten № 7 Svetly Yar district of Volgograd region**

The article explains the results of introduction in the content of physical education of preschool age children outdoor games with didactic orientation. The main classification of outdoor games which have influence on motor development and mental abilities are shown. The change of combination variants of verbal, visual and practical methods of physical education is offered. The positive influence of this work on change of indicators development of intellectual and motive processes is noted.

Keywords: children of senior preschool age, outdoor games, intellectual development, motive development.

Дошкольный возраст - это время, когда происходит физическое, психическое и личностное совершенствование ребенка, развиваются его интересы и способности. Все большее значение в этот период приобретает физическое воспитание, так как в процессе двигательной деятельности закладываются основы для разностороннего развития личности [1, 4, 6].

Вместе с тем ухудшение здоровья подрастающего поколения вызывает озабоченность не только у медицинских работников, но и педагогов. Связано это, прежде всего, с желанием родителей как можно раньше научить детей читать, писать, считать. И, как следствие, воспитатели дошкольных организаций интеллектуальному развитию

детей отводят значительно больше времени, чем двигательному, в семьях воспитанников оздоровительные формы проведения семейного досуга недостаточно развиты, а низкий уровень физической культуры родителей передается и детям.

Анализ содержания физического воспитания в дошкольном возрасте указывает на возможность разностороннего развития детей в процессе двигательной деятельности. У дошкольников 3-6 лет выявляются достоверные корреляции между показателями интеллектуальных способностей и физических качеств в пределах у мальчиков с 7 до 11%, а у девочек с 8 до 12% от общего их количества [7].

Однако в реальной практике эти возможности используются не в полной мере. Чтобы ребенок получал удовольствие от умственной деятельности, его необходимо научить быть любознательным и настойчивым в достижении цели, уметь выражать свое отношение к деятельности и внутреннему контролю. И все эти качества полноценно развиваются у дошкольников в игровой деятельности. Подвижные игры при этом оказывают воздействие на становление основных движений, качество и быстроту выполнения игровых заданий. Движения, содержащиеся в них, активизирует деятельность различных анализаторов, формируя тем самым возможности для тренировки функций головного мозга, что создает предпосылки для успешного овладения в дальнейшей элементами учебной деятельности [9].

Подвижные игры, имеющие дидактическую направленность, используются педагогами для одновременного решения двух целей. Во-первых, решаются задачи, направленные на увеличение двигательной подготовленности и оздоровления детей, во-вторых – задачи познавательного характера, где дети закрепляют знания и представления по различным образовательным областям. При этом они способствуют развитию восприятия, памяти, мышления, формированию обобщений, совершенствованию координации движений, быстроты, силы, выносливости и других психофизических качеств [4, 5, 8].

Широкое применение подвижных дидактических игр в педагогической работе требует специального отбора для решения разных педагогических задач. В связи с этим возникают рабочие группировки игр. Проанализировав различные подходы к игровым классификациям, мы предположили, что в большей степени развитию двигательных и интеллектуальных способностей способствуют игры, в которых присутствуют задания, вызывающие у ребенка необходимость активизировать мыслительную деятельность. При этом мыслительные операции вводились или в непосредственное содержание игры, или предшествовали ей. Например, во время выполнения ходьбы и бега (игра «Слушай-выполни») детям необходимо выполнить определенное задание по заранее определенному сигналу: хлопок – подскок, звучание вальса – кружение в движении, звучание польки – подскоки. Выполнение такого задания способствовало не только решению специфических задач физического воспитания, но и развитию внимания, слухового восприятия, слухомоторной координации. А для игры «Юнги на учении» детям необходимо вначале построить «полигон», соответствующий заданному признаку (форма, цвет и др.), расставить его в соответствии со схематическим изображением, и только после этого начиналась уже игра. Таким образом, игре предшествовали операции анализа, сравнения, нахождения сходства и различия в объектах, и, соответственно, познавательная активность детей возрастала.

Еще в 19 веке французский психолог Альфред Бене выдвинул предположение, что слабое здоровье и отставание в физическом развитии могут служить факторами «Умственной слабости» [3]. Основная причина – гиподинамия. При снижении двигательной активности снижается обмен веществ и информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов, что приводит к нарушению регулирующей функции мозга и отражается на работе всех внутренних органов. Следовательно, необходимо в содер-

жание физического воспитания дошкольников включать подвижные игры, способствующие расширению запаса двигательных умений и навыков, которые являются базовыми для двигательного развития дошкольников и подвижные игры для развития физических качеств.

В ходе эксперимента для развития скоростных способностей в содержание образовательной деятельности по физической культуре включались игры, в которых обязательным условием было изменение темпа передвижения, бега по прямой с ускорением, бега за партнером, со сменой направления по различным сигналам и из усложненных стартовых положений. Это такие игры, как «Соревнуются тройки», «Борьба за мяч» и др.

Развитию скоростно-силовых способностей содействуют игры с прыжками, метанием, бросками с использованием набивных мячей, лазанием и ползанием, игровые задания с выпрыгиванием вверх, спрыгиванием с небольшой высоты с последующим отскоком (например, «Бег по кочкам», «Передача мяча» и др.).

Координационные способности развивались эффективнее, если в содержание подвижных игр входили такие задания как: прыжки и метания на точность, равновесие, ползание, с использованием необычных исходных положений, задания с быстрой сменой поз, изменением скорости, темпа движения или способа его выполнения, с использованием предметов различной формы, веса, фактуры, с выполнением взаимосогласованных действий несколькими участниками («Веселые соревнования», «Проползи не урони», «Подвижная цель» и др.).

Необходимость включения в образовательный процесс по физическому воспитанию детей дошкольного возраста подвижных игр с дидактической направленностью предполагает изменение вариантов сочетания словесного, зрительного и практических методов физического воспитания в сторону увеличения доли зрительного и словесного. Для активизации, например, наглядно-действенного мышления целесообразно игровые двигательные задания выполнять с опорой на наглядные методы (схематическое изображение, зрительные ориентиры).

Эффективность отобранных для использования в эксперименте подвижных игр с дидактическим содержанием выявлялось при помощи тестирования. Изменение показателей развития познавательных процессов представлено в таблице 1.

Таблица 1

Изменение показателей развития познавательных процессов в результате использования в дошкольном возрасте подвижных игр дидактической направленности

Тестовые задания	Статистические показатели (n=24)		
	X ± m	t	P
Двигательная память, кол-во попыток	<u>3,29±0,29</u> 2,59±0,19	2,05	< 0,05
Зрительная память, кол-во предметов	<u>2,48±0,14</u> 3,08±0,18	2,72	< 0,05
Слуховая память, кол-во попыток	<u>3,54±0,21</u> 2,91±0,14	2,54	< 0,05
Объем внимания, кол-во предметов	<u>6,95±0,24</u> 8,01±0,26	3,02	< 0,01
Концентрация внимания, усл. единицы	<u>57,59±3,58</u> 72,71±2,66	3,39	< 0,01
Оперативное мышление, с	<u>29,96±1,47</u> 24,21±0,93	3,30	< 0,01

Анализ данных выявил значительное увеличение показателей, характеризующих познавательное развитие детей старшего дошкольного возраста, участвующих в эксперименте. Наибольший прирост результатов отмечается в тестах, характеризующих развитие внимания и мышления.

Результаты развития двигательных способностей (табл. 2) указывают также на статистически достоверное их изменение в сторону увеличения. Наибольший прирост отмечается при анализе результатов в тесте «Бег 30 м», характеризующем развитие скоростных способностей (11,6 %), «Метание малого мяча» – развитие скоростно-силовых способностей (14,9 %) и «Бег 3х5 м» – развитие координационных способностей (7,7 %).

При этом воспитатели отмечали, что характер самостоятельно организованных детьми подвижных игр изменился. Они стали носить ярко выраженную интеллектуальную направленность, при этом во время игр у детей уменьшилось число неэффективных действий и беспорядочных движений.

Таблица 2

Изменение показателей развития двигательных способностей в результате использования в дошкольном возрасте подвижных игр дидактической направленности

Тестовые задания	Статистические показатели (n=24)		
	X ± m	t	P
Бег 30 м, с	<u>7,69±0,22</u> 6,89±0,09	3,27	< 0,01
Бег 3х5 м, с	<u>7,11±0,13</u> 6,60±0,09	3,19	< 0,01
Тест Бондаревского, с	<u>6,07±0,34</u> 7,45±0,34	2,87	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	<u>107,88±2,27</u> 114,75± 2,27	2,74	< 0,05
Метание малого мяча, см	<u>771,04±21,26</u> 886,04±25,75	3,44	< 0,01

Заключение. Таким образом, включение в образовательный процесс по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста подвижных игр дидактической направленности, позволяет гармонично сочетать двигательную деятельность и задания дидактической направленности, традиционно используемые в статических видах детской деятельности. Это делает возможность повысить уровень интеллектуального развития детей без ограничения их двигательной активности, являющейся важным компонентом работы по укреплению здоровья.

Литература

1. Баландин, В.А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие / В.А. Баландин. – Краснодар, 1999. - 104 с.
2. Бальсевич, В.К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 1. – С. 10-16.

3. Бине, А. Методы измерения умственной одаренности / А. Бине, Т. Симон / пер. с фр. Е. Эльштейна. – Киев: Гос. изд. Украины, 1923. – 359 с.
4. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: учебно-методическое пособие / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. – 107 с.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Е.Н.Гогунев, Б.И.Мартьянов. – 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.
6. Дворкина, Н.И. Физическое воспитание детей 5–6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств: методическое пособие / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева. – М.: Советский спорт, 2007. – 80 с.
7. Дворкина, Н. И. Половозрастные особенности взаимозависимости в развитии интеллектуальных способностей и физических качеств детей дошкольного возраста / Н.И. Дворкина // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2013. – № 3. – С. 5-8.
8. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры: метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 151 с.
9. Рунова, М.А. Особенности организации занятий по физической культуре / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 2003. – №10. – С. 56-63.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ

Чёмов В.В., Иванов О.В., Барабанкина Е.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье дается обоснование технологии, при которой развитие специальной выносливости легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 метров, будет более эффективной, если в тренировочном процессе основываться на учете этапности и последовательности совершенствования физиологических механизмов и функциональных свойств, ее определяющих, при дифференцированном подборе тренирующих воздействий в соответствии с этими закономерностями, и целенаправленно сочетать основные тренировочные нагрузки и дополнительные средства эргогенического воздействия.

Ключевые слова: бегуны на 400 метров, специальная выносливость, эргогенические средства, тренировочный процесс.

THEORETICAL JUSTIFICATION TECHNOLOGY OF SPECIAL ENDURANCE DEVELOPMENT IN TRAINING PROCESS OF 400 METERS RUNNERS

Chemov V.V., Ivanov O.V., Barabankina E.Ju.,

Volgograd State Physical Education Academy

In the article justification technology of athletes' special endurance development specializing in run on 400 meters is given and will be more effective in training process which is based on the accounting of staging and sequence of physiological mechanisms improvement

and functional properties defining it at the differentiated selection of training influences according to these regularities, and purposefully to combine the main training loads and additional resources of ergogenic influence.

Keywords: the runner on 400 meters, special endurance, ergogenic means, training process.

В настоящее время достижения российских бегунов на 400 метров весьма скромны, и как показали – итоги Олимпиады в Лондоне 2012 года, принадлежат они преимущественно спринтерам-женщинам. Рост результатов на соревнованиях международного уровня происходит, в основном, за счет централизованной подготовки и соревновательных факторов, что, в свою очередь, обусловлено повышением тренировочных нагрузок, их объемов, интенсивности и психологической напряженности. В последнее время это становится характерным не только для спортсменов высокого класса, но и для бегунов 15-17 лет. В связи с этим весьма актуализируется проблема всесторонней оптимизации и повышения эффективности тренировочного процесса бегунов на 400 метров 15-17 лет. При этом появляется необходимость оптимизации всех компонентов тренировочной и соревновательной деятельности.

В связи с этим требуется расширение используемых в тренировке средств, в том числе, за счет внутренировочных и дополнительных эргогенических воздействий. Необходимы инновационные методики и технологии повышения функциональной и физической подготовленности как в целом, так и отдельных ее компонентов.

Сложность подготовки в беге на 400 метров заключается в необходимости достижения высокого уровня специальной работоспособности в различных зонах анаэробного энергообеспечения (алактатная, гликолитическая). Причем тренировка направлена, прежде всего, на улучшение физиологических функций при сохранении высокой точности движений в беге.

Одним из важнейших физических качеств легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 метров, является специальная выносливость. В связи с этим в тренировке развитию выносливости, которая рассматривается как базовое физическое качество, должно уделяться большое значение [2].

Анализ научно-методической литературы показывает, что применяемые методики повышения уровня выносливости базируются на валовом наращивании мощности энергопродукции организма посредством совершенствования ее физиологических и биохимических механизмов [3]. Вместе с тем эта цель в большинстве случаев достигается не рациональным путем. При этом практически не учитываются физиологические закономерности развития адаптированности организма, которые к настоящему времени в достаточной мере изучены и описаны [3].

К настоящему времени уже достаточно четко понимается, что наращивание функциональных возможностей, развитие адаптированности организма к физическим нагрузкам, в том числе к весьма продолжительным и связанным со значительными сдвигами во внутренней среде, т.е. развитие способности длительно выполнять работу в этих условиях – развитие выносливости, происходит по определенному алгоритму. Этот процесс поэтапно, с последовательным включением различных механизмов и во времени неравнозначно обуславливается разными факторами [7, 8].

Мы считаем, что развитие специальной выносливости у легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 метров, будет более эффективным и рациональным, если тренирующие воздействия организовывать, учитывая определенную этапность и последовательность совершенствования физиологических механизмов и функциональных свойств, ее определяющих.

Следует указать на еще один важный элемент рационализации технологии развития специальной выносливости для данной дистанции. В настоящее время повышение функциональной подготовленности спортсменов, развитие практически всех физических качеств, в том числе специальной выносливости, все чаще связывают с использованием различных внутренировочных средств эргогенического воздействия самого широкого спектра, способствующих оптимальному повышению функциональных возможностей и целенаправленному и избирательному совершенствованию их структуры [5].

Следует отметить, что использование этих средств становится в последнее время важным звеном современных технологий и методик тренировочного процесса спортсменов и всей подготовки в целом [3,7].

С тем, чтобы полнее раскрыть данные положения, ниже мы более подробно рассмотрим основные факторы и физиологические механизмы рационального построения процесса развития специальной выносливости.

Факторы, обуславливающие развитие специальной выносливости

Прежде, чем говорить о факторах, обуславливающих развитие специальной выносливости, хотелось бы остановиться на самом определении данного понятия. Под специальной выносливостью мы понимаем способность человека к длительному перенесению специфических нагрузок, характерных для конкретного вида спортивной деятельности. Специальная выносливость является сложным, многокомпонентным двигательным качеством. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждого вида спорта или группы сходных спортивных дисциплин могут быть свои сочетания этих компонентов.

Л.П. Матвеев [4] выделяет четыре группы факторов, составляющих основу выносливости, специальной в том числе:

К первой группе относятся личностно-психологические факторы, связанные с мотивацией спортсмена, целеустремленностью, настойчивостью, выдержкой и волевыми качествами.

Вторую группу составляют факторы энергетического обеспечения работы и «функциональная мощность» физиологических систем, обеспечивающих энергопродукцию.

Факторы «функциональной устойчивости», позволяющие сохранять на должном уровне функциональную активность органов и систем организма при сдвигах во внутренней среде, неизбежно наступающих во время выполнения интенсивной физической нагрузки, образуют третью группу.

Четвертая группа объединяет факторы «функциональной экономизации», выражающейся в количестве энергозатрат на единицу работы, координационного совершенства и рационального распределения сил в процессе выполнения упражнения.

Очень часто выносливость отождествляют с таким понятием как функциональная подготовленность. Это в определенной мере объяснимо и понятно ввиду того, что такие характеристики функциональной подготовленности, как функциональная мощность, мобилизация, устойчивость и экономизация, отражают качественные стороны уровня развития, как выносливости, так и функциональной подготовленности спортсменов [1, 6].

Кроме того, физиологические механизмы, обуславливающие выносливость, являются основными механизмами важнейших компонентов функциональной подготовленности, прежде всего – энергетического [7].

В литературе выделяют три основных физиологических механизма, обуславливающих развитие и проявление выносливости:

- биоэнергетические механизмы работоспособности (аэробная и анаэробная производительность);
- механизмы совершенствования «функциональной устойчивости», позволяющие продолжать работу при прогрессирующих сдвигах во внутренней среде организма и утомлении (большое значение имеет устойчивость к гипоксии);
- механизм развития функциональной экономизации и эффективности (уменьшении энергозатрат на единицу работы) и повышения эффективности деятельности всего организма, выражающееся, прежде всего, в уменьшении сдвигов функций на равную работу [8, 9].

При этом отмечается, что указанные механизмы, определяющие выносливость, регулируются деятельностью центральной нервной системы [6].

Этапность и последовательность повышения функциональных возможностей и двигательных качеств организма

К настоящему времени в литературе имеется описание ряда теоретических и методических схем построения тренировочной работы в многолетней перспективе, в макроцикле, и в отдельные его периоды, позволяющих существенно рационализировать и повысить эффективность процесса физической подготовки спортсменов [1, 4 и др.].

Ряд специалистов считает, что за счет более рационального построения и структурирования тренирующих воздействий, базирующихся на физиологических закономерностях повышения адаптированности организма к физическим нагрузкам, учете определенной этапности и последовательности мобилизации физиологических резервов организма и совершенствования функциональных свойств организма, может быть достигнуто существенное повышение результативности функциональной и физической подготовки, и развитие специальной выносливости в том числе [6, 8, 9].

Отмечается, что тренировочный процесс следует в обязательном порядке рассматривать как монолитное, во времени, целое. Целостность этого процесса обусловлена протяженностью, фазовостью и гетерохронностью развития приспособительных реакций на всех уровнях функционирования организма, а также объективной последовательностью, преемственностью и сопряженностью его морфофункциональных перестроек при переходе от срочной к долговременной адаптации [1].

В литературе высказывается мысль о целесообразности в начале макроцикла, при выполнении соревновательных упражнений с умеренной скоростью, дифференцированно интенсифицировать деятельность двигательного аппарата средствами специальной физической подготовки, направленно воздействующей на мышечные группы, преимущественно мобилизуемые в условиях выполнения соревновательного упражнения. Далее рекомендуется, в качестве интенсифицирующего фактора, использовать выполнение соревновательных нагрузок с прогрессивно возрастающей скоростью. Отмечается, что в результате этого благодаря предварительной морфофункциональной перестройке двигательного аппарата и основных физиологических систем организма не происходит его перенапряжения [4].

Отмечается, что такая организация нагрузок различной направленности в макроцикле способствует более существенному повышению эффективности тренировочного процесса.

Средства специальной физической подготовки должны обеспечивать совершенствование способности организма продуцировать энергию, необходимую для мускулатуры при специфическом двигательном режиме. Это выражается в повышении и мощности процессов, высвобождающих энергию для работы мышц, и в увеличении емкости соответствующих механизмов ресинтеза энергии [1].

Особо следует отметить одно важное обстоятельство. Выше приведенная структурная схема организации тренирующих нагрузок в макроцикле предусматривает, в каче-

стве важнейшего и необходимого условия, согласованное во времени целенаправленное развитие мышечной выносливости, а именно комплексное совершенствование окислительных и сократительных свойств мышц, выполняющих основную работу, последовательное совершенствование функциональных характеристик деятельности сердца, сосудистой системы и дыхания и постепенное интенсифицирование работы [8].

Исходя из этого, тренировочный макроцикл рассматривается как единство трех самостоятельных этапов, объединенных логикой последовательного решения определенной целевой задачи.

На общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода обеспечивается повышение моторного потенциала организма как важнейшего условия для последующего повышения скорости соревновательного упражнения. При этом повышение моторного потенциала осуществляется в соответствии с детерминированными биологическими закономерностями адаптации организма к напряженной мышечной деятельности и обеспечивается, преимущественно, средствами специальной физической подготовки.

На предсоревновательном этапе обеспечивается совершенствование способности выполнять соревновательное упражнение при высокой мощности усилий. Для этого в основном применяются нагрузки, моделирующие характер и условия соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде осуществляется дальнейшее повышение до максимальных значений скорости (мощности) выполнения основного соревновательного упражнения и достижения высокой надежности (устойчивости) двигательной деятельности [2, 4].

В русле выше обозначенной схемы структуризации тренирующих воздействий в тренировочном цикле декларируется два основополагающих принципа - «суперпозиции нагрузок с различным тренирующим воздействием» и принцип «антигликолитической направленности» тренировки [8].

Принцип суперпозиции регламентирует последовательное наложение более интенсивных и более специфических тренировочных нагрузок на адаптационные следы, вызванные предыдущими нагрузками. В процессе тренировки одни нагрузки постепенно заменяются другими. При этом в каждом случае предыдущие нагрузки формируют функционально-морфологическую основу для воздействия на организм последующих нагрузок, которые в свою очередь способствуют дальнейшему совершенствованию уже достигнутых адаптационных эффектов, на более высоком уровне интенсивности функционирования организма.

Принцип антигликолитической направленности тренирующих воздействий обуславливает ориентацию процесса адаптации организма к скоростной работе, требующей выносливости, позволяющей минимизировать привлечение гликолиза для ее энергообеспечения. Для этого нагрузки должны иметь целевую направленность на увеличение мощности функционирования сердечнососудистой и респираторной систем, улучшение сократительных свойств мышц и совершенствование окислительной способности медленных мышечных волокон. Только после этого рекомендуется переходить к работе, направленной на повышение скорости и при использовании нагрузок, способствующих повышению мощности миокарда и буферных систем организма, совершенствованию окислительных свойств быстрых мышечных волокон [6, 8].

Описанная выше стратегическая схема структурирования нагрузок различной направленности в тренировочном цикле и принципиальные позиции, ее составляющие, основываются на ряде положений, отражающих определенные закономерности повышения функциональной подготовленности.

В первую очередь, следует отметить определенную последовательность развития адаптации. Она основана на известных фактах одновременности (гетерохронизма) биохимических изменений в организме, возникающих в процессе и после физических нагрузок. При однократном воздействии физической нагрузки самые быстрые адаптационные изменения наблюдаются в алактатном механизме анаэробной системы энергообеспечения, затем в анаэробном гликолизе, а наиболее замедленная реакция обнаруживается в системе аэробной производительности. Результаты исследований обнаружили наибольшие темпы развития и более длительный период поддержания максимального уровня аэробных способностей спортсмена, лежащих в основе адаптационных изменений при работе на выносливость [7].

В ряде работ показано, что повышение тотальной физической работоспособности организма, выступающей в качестве интегративного выразителя функциональных возможностей организма, зависит от таких функциональных свойств, как мощность, способности к ее реализации, скорость (интенсивность) развертывания физиологических реакций (кардиореспираторных и метаболизма), устойчивость, экономичность [7,8]. В процессе адаптации (в процессе спортивной тренировки) эти свойства, или качественные характеристики функциональных возможностей организма, интегрируют в своих изменениях все основные морфофункциональные и метаболические сдвиги в организме спортсмена и составляют основу факторов функциональной подготовленности организма спортсменов [6].

В частности, есть данные о том, что в самом начале многолетней адаптации физическая работоспособность обуславливается высоким уровнем мощности функционирования отдельных физиологических систем и всего организма в целом. Далее с переходом на этап спортивного совершенствования или углубленной специализации, наряду с факторами «функциональной мощности» в обеспечении высокого уровня физической и функциональной подготовленности, ведущее значение приобретают параметры «функциональной мобилизации». В это же время начинает возрастать и значение параметров «функциональной экономичности». На этапе высшего спортивного мастерства, ведущее значение уже имеют факторы «экономичности» при сохранении высокого уровня значимости факторов «мобилизации» [8].

Изложенные выше закономерности характерны для многолетней динамики включения функциональных резервов или категорий факторов – «мощности», «мобилизации» и «эффективности-экономичности», в обеспечение высокого уровня функциональной подготовленности.

Вместе с тем, в специальных исследованиях было показано, что приблизительно такая же этапность включения различных категорий функциональных свойств (факторов) в обеспечение развития функциональных возможностей и специальной работоспособности бегунов на 400 метров наблюдается и в более короткие временные отрезки тренировочной работы, например, в годичном тренировочном цикле, и даже в отдельные его периоды [9].

Подтверждением этому являются и результаты исследований, где было установлено то, что если в тренировке не учитываются эти закономерности, то ее эффективность значительно уменьшается. Так, было показано, что если в начале тренировочной работы в годичном цикле направленность адаптационных процессов будет нацелена на повышение экономизации функций, эффективность использования средств повышения уровня функциональной мощности и подвижности будет существенно снижена [7].

Экстраполируя вышеизложенные факты, мы предположили, что указанные закономерности характерны для целенаправленного повышения не только специальной физической работоспособности и функциональной подготовленности в целом, но и для развития отдельных физических качеств, в частности специальной выносливости.

Соответственно изложенным положениям, рациональная организация тренирующих воздействий различной направленности, подбор методов и средств, направленных на повышение уровня двигательной выносливости, должна в обязательном порядке предусматривать этапное развития функциональных свойств и факторов, ее обуславливающих, и последовательное воздействие на параметры функциональной мощности, затем функциональной мобилизации, устойчивости и экономизации.

Потенцирование и стимуляция повышения функциональных возможностей при помощи дополнительных средств эргогенического воздействия

В современной спортивной тренировке важнейшим компонентом методики становится применение дополнительных средств эргогенического воздействия. К числу средств, потенцирующих рост специальной работоспособности спортсменов, относятся различные фармакологические препараты и пищевые добавки, применяются различные варианты искусственной гипоксии, различные способы, создающие условия затрудненного дыхания [8].

В последнее время появился ряд работ, в которых убедительно показана высокая эффективность их целенаправленного использования на фоне обычных тренирующих физических нагрузок. В настоящее время такие средства уже применяются не как отдельные дополнения к тренировочным нагрузкам, а как составная часть единого комплексного плана подготовки. В современных условиях в тренировочном процессе спортсменов различные эргогенические средства начинают применять как интегративно составляющие средства целенаправленного воздействия на важнейшие функциональные процессы, во многом определяющие эффективность специфической деятельности бегунов на 400 метров [7].

Актуальность использования эргогенических средств обуславливается тем, что они позволяют весьма значительно усиливать реакции организма, вызываемые физическими упражнениями, и моделировать функциональную нагрузку, и тем самым позволяют целенаправленно управлять процессом адаптации и ростом функциональных возможностей организма [7, 8, 9].

Весьма важным является вопрос о том, какие именно эргогенические средства могут быть использованы в тренировке бегунов на 400 метров. Эти средства должны вызывать достаточно сильные реакции организма, т.е. обладать стрессогенным воздействием и одновременно быть в достаточной степени удобными в использовании. К таким средствам относятся различные методы влияния на дыхательную функцию [7, 8, 9].

Различные способы затруднения дыхания, создания условий дефицита кислорода весьма широко применяются в спортивной практике. Это не в последнюю очередь обусловлено тем, что, воздействуя на условия дыхания и на параметры дыхательной функции, возможно в определенной мере управлять состоянием внутренней среды, создавая необходимые условия для протекания адаптационных процессов [7, 8, 9].

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Ворошин, И. Н. Предсоревновательная подготовка квалифицированных бегунов на 400 метров с учетом их генетической предрасположенности к сочетанию качеств быстроты и выносливости / И.Н. Ворошин // Сб. научных трудов аспирантов и соискателей/ Под ред. Е. В. Антиповой, С. П. Евсева. - СПб.: СПбНИИФК, 2004, С. 31 - 36.

3. Зимкина, Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения специальной выносливости в спорте / Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 177 с.
4. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Воспитание выносливости спортсмена: Лекция. – М., 1978. – 60 с.
5. Разумовский, Е.А. Исследование методов развития специальной выносливости в упражнениях субмаксимальной мощности (на примере бегунов на 400 метров) / Е.А. Разумовский. – М.: Физкультура и спорт 1978. – С. 115-124.
6. Солодков, А.С. Физиологические основы адаптации к физическим: Лекция. - Л., 1988.- 39 с.
7. Солопов, И.Н. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов / И.Н. Солопов, Е.П. Горбанёва, В.В. Чёмов, А.А. Шамардин, А.Г. Камчатников. - Монография. - Волгоград: ВГАФК, 2010. - 346 с.
8. Солопов, И.Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека / И.Н.Солопов. – Волгоград, 2004. – 220 с.
9. Шамардин, А.А. Применение эргогенических средств в подготовке спортсменов / А.А. Шамардин, В.В. Чёмов, А.И. Шамардин, И.Н.Солопов. - Саратов: Научная книга, 2008.- 209 с.

ВЛИЯНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ФАКТОРА НА ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Шептикина Т.С., Шептикин С.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются вопросы взаимосвязи представлений учителя физической культуры о приоритетных целях физического воспитания и реализации оздоровительных функций физической культуры, анализируется стратегия планирования содержания уроков по физической культуре. Осуществлена попытка показать, что эффективность школьной физической культуры определяется пониманием учителем физической культуры комплекса факторов, определяющих здоровье школьников и способов воздействия на них.

Ключевые слова: знания учителя физической культуры, планирование по физической культуре, оздоровительная направленность.

INFLUENCE OF SUBJECTIVE FACTORS FOR PLANNING EDUCATIONAL PROCESS FOR PHYSICAL EDUCATION

Sheptikina T.S., Sheptikin S.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The article examines the relationship of physical education teachers representations about the priority goals of physical education and implementation of health functions of physical education, analyzed the content of strategy planning of physical education lessons. An attempt to show that the effectiveness of school of physical education is determined by understanding the teacher of physical education complex factors that determine the health of school children and ways of acting on them.

Keywords: knowledge of physical education teacher, planning for physical education, improving orientation.

Введение. Цель любого педагогического процесса определяет его содержание, направленность воздействий и последовательность использования необходимых средств. Программа по физическому воспитанию учащихся [6] определяет здоровье, как основную парадигму всего учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе. В большинстве случаев здоровье подростков связывают с уровнем их физической подготовленности, отражающей уровень резервов функциональных систем организма, и, соответственно, доминантой учебного процесса становится создание условий для всемерного повышения этого уровня [1, 4, 5]. Вместе с тем некоторые исследователи [2] отмечают, что в самом определении состояния здоровья отсутствует такая составляющая, как уровень физической подготовленности. Исходя из этого, следует отметить, что важен не сам по себе уровень физической подготовленности, как следствие двигательной активности, а непосредственно сами параметры физической деятельности, причем во взаимосвязи с общим характером деятельности школьника, его совокупной нагрузкой.

Реализация подобной установки возможна лишь через личность педагога, обладающего соответствующей компетенцией в своей профессиональной области. В этой связи, Н.Н. Малярчук [7] полагает, что при здоровьесозидающей деятельности педагога важно максимально задействовать его профессиональные ресурсы, которые включают в себя всю совокупность компетенций, необходимых для достижения обозначенной цели. Кроме этого, Ф.Р. Зотова [3] подчеркивает, что усилиями только отдельных личностей не могут быть созданы необходимые и полноценные условия для обеспечения оздоровительного аспекта учебного процесса: для этого необходима совместная деятельность всего педагогического коллектива школы. Соглашаясь с подобной концепцией, следует все-таки отметить, что направляющая роль в этом процессе должна принадлежать учителю физической культуры, как носителю системы знаний о здоровье и путях его достижения.

Одной из таких характеристик, по нашему мнению, должно являться знание о факторах здоровья и способах управления воздействиями на организм школьников. Основным элементом подобной компетентности является умение управлять параметрами физической нагрузки, обеспечивать ее распределение в течение учебного периода с учетом знаний о динамике функционального состояния, влияния на него факторов среды, содержания и напряженности учебной и досуговой деятельности.

Существующие программы по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ декларируют общую направленность их содержания по решению комплекса задач, однако, непосредственная реализация этих программ лежит непосредственно на учителях физической культуры, и зависят от их субъективного отношения к способам решения основных задач физического воспитания, их приоритетности. Однако, сложившаяся в настоящее время ситуация с состоянием здоровья школьников свидетельствует о недостаточном или упрощенном понимании школьного педагогического сообщества некоторых аспектов содержания физической культуры по обеспечению оздоровительного эффекта.

В этой связи, **целью данного исследования** стало изучение представлений учителей физической культуры о способах решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания учащихся.

Методика исследований. Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование учителей физической культуры школ г. Волгограда и Волгоградской области. Всего на вопросы анкеты ответили 30 педагогов, из которых 24 имели высшую категорию и 6 – первую. Кроме этого, изучались документы планирования и особенно-

сти распределения физических упражнений различной направленности в течение учебного года.

Анкета включала в себя 30 вопросов и структурно была разделена на несколько блоков. Первый был направлен на изучение целевых установок при осуществлении физического воспитания учащихся и взглядов на критерии эффективности школьной физической культуры. Второй раздел был направлен на анализ представлений о здоровье и способах влияния на него в процессе целостного учебного процесса. Третий блок был посвящен выявлению отношения учителей к планированию величины и направленности двигательных нагрузок в течение учебного года. Вопросы четвертого раздела выясняли представления учителей о связи содержания учебного процесса с инфекционными простудными заболеваниями школьников.

Результаты исследований. Анализ ответов на вопросы первого блока показал, что все учителя отметили наличие выраженной целевой направленности школьной физической культуры. Однако по поводу понимания сущности цели физического воспитания мнения отвечающих разделились: 5 педагогов выбрали образовательную направленность, также 5 – оздоровительную, остальные посчитали, что цель должна быть комплексной и охватывать все стороны воздействия на личность школьников. Оценка ответов на вопросы, связанные с критериями эффективности работы учителя физической культуры, выявила, что в качестве основного критерия половина опрошенных преподавателей выбрала успешность выступления учащихся в школьных соревнованиях различного уровня, по 10 человек определили наиболее важным средний уровень физической подготовленности и степень освоенности технических приемов из школьной программы. Трое учителей выразили мнение о том, что главным критерием является занятость школьников в спортивных секциях, и только 2 учителя высказались в пользу уровня простудной заболеваемости. Для повышения эффективности своей работы учителя предпочитают проведение разъяснительной работы среди учащихся. Этот вариант выбрали все педагоги, дополнительными рычагами воздействия были обозначены помощь администрации школы в организации физического воспитания.

При анализе ответов на второй блок вопросов были получены следующие данные: большинство респондентов в той или иной мере связывают здоровье школьников с уровнем их физической подготовленности, в то же время трое учителей выразили мнение о том, что такой связи не существует.

В третьем разделе анкеты при изучении отношения учителей к планированию параметров двигательных нагрузок было установлено, что все респонденты ответили, что в той или иной мере этот процесс выполняется, либо полностью, либо частично. При этом две трети опрошиваемых уточнили, что при планировании нагрузок необходимо учитывать дополнительное воздействие средовых факторов на организм школьников. Однако при этом 13 человек ответили, что частые заболевания учащихся не мешают их планам. На наш взгляд, это обстоятельство входит в противоречие с установкой на повышение уровня физической подготовленности, которого можно достичь только при систематических занятиях физическими упражнениями.

В четвертом блоке вопросов при анализе мнения учителей о связи содержания учебного процесса и подверженностью школьников простудным инфекционным заболеваниями было выявлено неоднородное мнение, прежде всего, о необходимости подобного учета: 60 % высказались, что имеют информацию о хронологии и статистике подобных нарушений в состоянии здоровья, остальные подчеркнули, что сбор данной информации нецелесообразен. Отвечая на вопросы о связи уровня физической подготовленности и подверженности простудной заболеваемости, большинство респондентов указали, что выраженного влияния не отмечается. Рассматривая вопрос о влиянии умственных нагрузок и других воздействий на функциональное состояние организма

школьников, половина учителей отметила, что оно имеет место, однако, лишь трое респондентов отметили, что подобное совокупное воздействие необходимо учитывать при планировании работы по физической культуре.

Последний вопрос анкеты был посвящен оценке реализации теоретических представлений учителей о планировании процесса физического воспитания и его реальном осуществлении. Данные ответов на этот вопрос показали, что учителя далеко не в той мере в какой декларировалось, учитывают основные положения теории планирования физической нагрузки и совокупного влияния неблагоприятных факторов среды и условий жизнедеятельности. Основным вариантом распределения была указана следующая последовательность: легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, гимнастика, кроссовая подготовка, легкая атлетика. Из этого распределения видно, что наиболее интенсивные нагрузки приходились на периоды времени, совпадающие или предшествующие распространению простудных инфекционных заболеваний.

Таким образом, результаты анкетирования показали, что субъективный фактор в лице учителя физической культуры оказывает сильное влияние на формирование адаптационного потенциала организма школьников.

Заключение. В результате анкетирования учителей физической культуры было выявлено неоднозначное отношение к вопросам планирования физических нагрузок в целостном учебном процессе. Отсутствие полноценного учета совокупного влияния различных неблагоприятных средовых факторов и условий жизнедеятельности подростков приводит к неверной расстановке акцентов при распределении направленности двигательных нагрузок, что является одним из условий, снижающих уровень функционального состояния организма и степень сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов среды.

Литература

1. Артемьев, А.А. Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения / А.А.Артемьев // Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения: Материалы всероссийской научно-практической конференции (Новокузнецк, 17-18 марта 2011 года) / Под ред. И.Л.Левиной. – Новокузнецк, 2011. – с. 6-13.
2. Визитей, Н.Н. Физическая культура и здоровье спортсмена (философско-антропологический аспект проблемы) / Н.Н. Визитей //ТиПФК. – 2008. – № 9. – С.3-6.
3. Зотова, Ф.Р. Деятельность педагогического коллектива по предупреждению переутомления и сохранению здоровья школьников в процессе обучения / Ф.Р.Зотова // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 2. – с. 42-44.
4. Купчина, Е.Н.Пути повышения качества уроков физической культуры в общеобразовательной школе / Е.Н. Купчина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 6. – С. 59-62.
5. Левина, И.Л. Психолого-физиологическое обоснование оздоровительного эффекта физической культуры / И.Л. Левина // Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения: Материалы всероссийской научно-практической конференции (Новокузнецк, 17-18 марта 2011 года) / Под ред. И.Л.Левиной. – Новокузнецк, 2011. – с. 22-27.
6. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012. – 128 с.
7. Малярчук, Н.Н. Актуализация индивидуальных ресурсов педагогов в процессе здоровьесозидающей деятельности / Н.Н. Малярчук // Вестник Тюменского государственного университета. - 2008. – № 5. – С. 73-81.

ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА И ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА У ЖЕНЩИН С ДИСГОРМОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Емельянова Л.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Установлено, что у фертильных женщин с наличием эстроген дефицитных расстройств развиваются дислипидемии, свойственные атеросклерозу и ишемической болезни сердца. С целью нормализации атерогенных нарушений липидного обмена у данного контингента лиц предложена профилактическая программа, основанная на рациональном сочетании нескольких средств адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: дисгормональные состояния, дислипидемия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца.

JUSTIFICATION THE EFFECTIVE USE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION MEANS FOR PREVENTION OF ATHEROSCLEROSIS AND CORONARY HEART DISEASE OF WOMEN WITH DISHORMONAL STATES

Emelyanova L. A.

Volgograd State Physical Education Academy

It was established that fertile women with estrogen deficiency disorders develop dyslipidemia characteristic of atherosclerosis and coronary heart disease. To normalize atherogenic lipid disorders in this group of persons proposed prevention program based on rational combination of several means of adaptive physical education

Keywords: hormonal disorders, dyslipidemia, atherosclerosis, coronary artery disease.

Хорошо известно, что у женщин репродуктивного возраста атеросклероз (АС) и ишемическая болезнь сердца (ИБС) развиваются крайне редко в силу защитной роли эстрогенов, если их содержание в крови соответствует физиологическим нормам [10]. В связи с этим становится очевидным, что угроза развития атеросклероза появляется у фертильных женщин в случаях развития у них гормонального дефицита. К гормональному дефициту приводят состояния, являющиеся исходом большой группы заболеваний, различающихся, как по этиологии, так и патогенезу, но имеющие общую структуру гормональных расстройств. К ним относятся климакс, хронические аднекситы, односторонняя или гемикастрация, дисгенезия гонад и многие другие [9].

Гормональные исследования при этих состояниях показывают низкий уровень эстрогенов, повышение фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов в 3 раза превышающее их базальный уровень у здоровых женщин.

Весьма примечательно то, что наиболее выраженные негормональные сдвиги при этих расстройствах наблюдаются в обмене липидов. В описании характерных из-

менений разнотчений нет: повышается общий холестерин, холестерин в бета-липопротеидах и снижается в альфа-липопротеидах. Последний показатель считается наиболее гормонозависимым. Фенотипирование выявляет IV и IIА типы дислипопротеидемий (ДЛП) [5].

Существенные нарушения обнаруживаются также и в окислении липидов. В результате этих нарушений повышается содержание продуктов липопероксидации, способствующих развитию ИБС [2,11].

Описанные нарушения липидного метаболизма являются прогностически опасными в плане развития атеросклероза и ишемической болезни сердца [7]. Поэтому вопросы профилактики этих заболеваний приобретают особую значимость. В перечне известных методов профилактики ИБС физическая активность занимает ведущее место. Однако не любая двигательная активность может служить целям профилактики ИБС [10]. Так профилактический эффект лечебной гимнастики не получил доказательств. В связи с этим возрастает актуальность применения других видов физкультуры оздоровительной направленности, в частности, адаптивной физической культуры (АФК) [4].

До настоящего исследования АФК с профилактической целью у данного контингента лиц не применялась, что и послужило основанием для проведения настоящего исследования.

Цель исследования: разработать программу физической профилактики атеросклероза и ИБС у женщин с дисгормональными состояниями и доказать ее эффективность.

Организация и методы исследования. В разработке профилактической программы АС и ИБС участвовали добровольцы, а именно женщины с овариальной дисфункцией, наблюдавшихся в женских консультациях г. Волгограда и согласившиеся выполнять все наши рекомендации и процедуры (131 чел.).

Из них были сформированы две репрезентативные группы: экспериментальная – 62 чел и контрольная – 59 чел. Возраст пациенток был в пределах от 30 до 44 лет. Все женщины работали и квалифицировались как служащие.

Обследования проводилось в динамике 2-х лет трижды: первичное и повторные через 1 и 2 года.

Утром натощак определяли: общий холестерин (ОХС), триглицериды (ТГ), неэстерифицированные жирные кислоты (НЭЖК) на анализаторе КАБСИСТЕМ (Россия).

Фракционный спектр сывороточных липопротеидов определяли методом диск-электрофореза в полиакриламидном геле по Ornstein, Davis в модификации В.П. Тихонова (1987). Денситометрия проводилась на экстинционно-регистрирующем приборе LE-65 (GDR). Регистрировали следующие фракции: липопротеиды высокой плотности (ЛПВП), липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) и липопротеиды очень низкой плотности (ЛПОНП) [8].

В контрольной группе женщин для профилактики АС и ИБС применялись средства, рекомендованные в академической литературе [1].

В экспериментальной группе мы апробировали разработанную нами профилактическую программу.

Обоснование программы профилактики АС и ИБС в экспериментальной группе. Принципы, положенные в основу ожидаемого профилактического эффекта предлагаемых действий, исходят из полученных нами данных при предварительном обследовании всей выборки испытуемых, которые выявили у них активацию липогенеза. Подтверждением активации липогенеза у них являются повышение в плазме крови НЭЖК, ТГ и ОХС.

В качестве контрмеры этому повышению мы использовали физическую нагрузку такого уровня, который приводит к увеличению метаболических затрат НЭЖК, что блокирует липогенез и активирует липолиз. Таким образом, происходит нормализация уровня липидов крови.

Описание программы профилактики АС и ИБС при овариальной дисфункции у женщин средствами АФК. Средства АФК, использованные в программе, были следующие: утренняя гигиеническая гимнастика, велотренажер, дозированная ходьба, малый туризм, всего 4 компонента.

Первый компонент программы состоял в ежедневной утренней гигиенической гимнастике.

Второй компонент составляла физическая нагрузка, которая выполнялась на домашнем велотренажере ежедневно с еженедельным контролем пороговой нагрузки и ее постепенным увеличением.

Третий компонент - ежедневная дозированная ходьба в прогулочном темпе с исходным расстоянием 500 метров в классическом исполнении.

Четвертый компонент - пеший туризм с ежемесячным удлинением маршрута.

Техника выполнений выбранных средств АФК соответствовали рекомендациям ВКНЦ РФ [3]

Результаты исследования и их обсуждение. Средние значения изучаемых показателей липидов и липопротеидов в плазме крови, зарегистрированные у изучаемого контингента женщин, и их динамика под воздействием реализации разработанной профилактической программы представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Показатели основных липидов крови у женщин с овариальной недостаточностью в динамике профилактических мероприятий ИБС (M±m)

Показатели (моль/л)(%)	ОХС		ТГ		НЭЖК		P ₁	P ₂	P ₁
	контрольная группа	экспериментальная группа	контрольная группа	экспериментальная группа	контрольная группа	экспериментальная группа			
До начала эксперимента	5,56±0,51	5,58±0,44	2,25±0,17	2,29±0,16	20,96±1,09	20,844±0,79	>0,05	>0,05	>0,05
Через 1 год	5,44±0,41	5,31±0,37	2,17±0,19	1,95±0,2	16,91±1,15	8,030±0,84	>0,05	<0,05	<0,001
Через 2 года	5,38±0,38	5,16±0,24	2,01±0,88	1,86±0,09	15,04±1,06	7,430±0,99	<0,05	<0,05	<0,001
P ₁₋₂	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05		-	-
P ₂₋₃	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,001		-	-
P ₁₋₃	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,001		-	-

Таблица 2

Показатели липопротеидов крови у женщин с овариальной недостаточностью в динамике профилактических мероприятий ИБС (M±m)

Показатели по группам	ЛПВП	ЛПНП	ЛПОНП	ЛПВП	ЛПНП	ЛПОНП
До начала эксперимента	27,58±2,55	51,58±1,43	11,61±1,88	28,01±2,61	50,94±1,33	11,76±1,96
Через 1 год	30,62±2,74	47,16±1,94	10,81±2,04	29,21±2,64	49,62±1,88	11,00±2,16

Через 2 года	50,55±3,99	41,42±2,67	7,74±0,94	32,16±2,68	46,16±2,06	10,98±0,82
P ₁₋₂	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
P ₂₋₃	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
P ₁₋₃	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05-

Усредненная липидограмма больных, принимающих участие в эксперименте, показала, что ОХС у них составлял – 5,60±0,44, ТГ – 2,29±0,11 ммоль/л, НЭЖК - 20,84±1,09 %. Данные, полученные в экспериментальной и контрольной группах, статистически не различались, что соответствовало условию проведения исследования. Сопоставляя полученные числа с диагностическими критериями гиперлипидемии можно оценить результат как атерогенный [6].

Аналогичная ситуация определялась и при анализе спектра липопротеидов. В экспериментальной и контрольной группе усредненные показатели были сходными и достигали критериев ДЛП, особенно существенно была снижена фракция ЛПВП, которая составляла 27,58± 2,55, что соответствует умеренной степени атерогенности плазмы [6].

Из приведенных данных видно, что все показатели характеризуют преобладание состояния липогенеза. Гуморальными индикаторами липогенеза является повышение ОХС и ТГ в крови, в результате повышения эстерификации при увеличенном поступлении НЭЖК в печень. Это наглядно демонстрируют данные таблицы 1.

Высокий уровень холестерина в крови и нарушение соотношения его отдельных фракций является ключевым моментом в развитии атеросклероза и его клинических проявлений – поражения сосудов сердца, головного мозга и нижних конечностей [5]. У людей с повышенным содержанием холестерина ИБС встречается в 2-3 раза чаще, чем у лиц с нормальным его содержанием.

Еще более важное значение в развитии атеросклероза имеет содержание холестерина, в составе белковых соединений, образующих липопротеиды низкой (ЛПНП) и высокой (ЛПВП) плотности. Изменения липопротеидов являются гуморальным отражением липогенеза и в данном случае демонстрируют соотношения, свойственные нарастанию уровня суммарного холестерина в крови. Показателями преобладания липогенеза является повышение ЛПНП и ЛПОНП, при снижении ЛПВП в крови. Что и подтвердилось при изучении результатов исследования в репрезентативной выборке женщин (табл. 2).

Реализация профилактической программы привела к изменению липидного спектра крови и соотношения липопротеидов, параллельно снизилась и масса тела от 2-х и до 4,6 кг.

В динамике наблюдения в течение первого года применения профилактической программы прослеживалась следующая тенденция в изменении состава липидов. У женщин контрольной группы ОХС снизился на 1%, в экспериментальной - на 5%, ТГ – на 4% и 15%, НЭЖК – на 19,4% и 62% соответственно.

После завершения двухлетнего этапа авторской программы профилактики ИБС показатели были следующие: ОХС снизился на 3%, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. ТГ в первом случае снизились на 7%, во втором на 5%. И НЭЖК снизились на 10% и соответственно на 8%. При этом необходимо заметить, что темпы снижения липидов в динамике второго года выполнения профилактических мероприятий замедляются. Положительный эффект от профилактических мероприятий более заметен при анализе динамики показателей в двухлетнем диапазоне. Так, через 2 года ОХС снизился на 8%, ТГ - на 19% и НЭЖК на 74%. Последний показатель закономерно соотносится со снижением массы тела.

Динамика показателей липопротеидов представлена в таблице 2, в которой наглядно демонстрируется зависимость нарушений липидного обмена от вида профилактики.

Процентное распределение липопротеидов по фракциям у женщин контрольной группы показало, что фракция ЛПВП после года тренировок увеличились на 25%, а у испытуемых экспериментальной группы на 36%. Через 2 года – аналогичные показатели возросли на 31% и 44%. ЛПНП - имели обратную динамику и через год тренировок эта фракция снизилась на 2% и 8%, а через 2 года – на 7% и 13% по группам соответственно. ЛПОНП в обеих группах уменьшились на равное число 8% и через 2 года ЛПОНП снизились на 7%.

Таким образом, тренировки на велотренажере в сочетании с прогулочной ходьбой и пешим туризмом показали, что основные гуморальные индикаторы липогенеза, которые преобладали до начала профилактических мероприятий, в итоге их проведения демонстрировали соотношения, свойственные обратному процессу, а именно липолизу.

При детальном анализе видно, что ТГ, ХС ЛПНП снижались параллельно с НЭЖК, что указывает на их расход, а не мобилизацию в жировую ткань

Это сопровождалось перераспределением липопротеидов в пользу увеличения фракции ЛПВП, классический признак воздействия физической нагрузки на липидный метаболизм [5].

Оба аспекта липидных изменений тесно взаимосвязаны, так как именно фракция ЛПВП приводит к повышенному расходу, «сгоранию» НЭЖК при физической нагрузке. В связи с изложенным выше, увеличение фракции ЛПВП в результате наших мероприятий, антиатерогенность которой многократно и объективно доказана, мы считаем основным нашим достижением.

Заключение. Подводя итоги проведенному исследованию, можно считать доказанным, что ежедневное расширение двигательного режима женщин с расстройствами гормонального фона за счет включения рационального сочетания нескольких средств АФК увеличивает энергозатраты в той степени, которая обеспечивает потребление излишнего количества атерогенных липидов. Снижение ОХС, ТГ в крови, а также фракций ЛПНП И ЛПОНП, параллельно с повышением фракции ЛПВП считается эффективным средством профилактики атеросклероза и ишемической болезни сердца.

Литература

1. Боголюбов, В.М. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей. / В.М. Боголюбов. -М.: Медицина, 2002., т.3. – 298 с.
2. Кумскова, Е.М. Роль окислительных процессов в увеличении атерогенной части липопротеидов низкой плотности / Е.М. Кумскова, Д.В Аксенов, Г.Г. Коновалов // Кардиология. – 2013. – № 10. – С. 61-68.
3. Николаева, Л.Ф. Реабилитация больных ишемической болезнью сердца: Руководство для врачей. / Л.Ф. Николаева, Д.М. Аронов. - М.: Медицина, 1988. – 288 с.
4. Никитина, М.А. Использование средств адаптивной физической культуры на занятиях с женщинами среднего возраста для адаптации в условиях севера / М.А.Никитина // Адаптивная физическая культура.-2011. - №10.- С.17-18.
5. Погосова, Н.В. Вторичная профилактика в клиническом ведении пациентов с сердечнососудистыми заболеваниями: Стандарты Европейской Ассоциации по кардиоваскулярной профилактике / Н.В Погосова // Кардиология. – 2014. – № 10. – С. 87-104.
6. Ражно, Ю.И. Ключевые лабораторно-диагностические биомаркеры атеросклероза / Ю.И.Ражно, А.М.Чернявский,Н.В.Еременко // Кардиология. – 2011. – № 3. – С. 42-46.

7. Сумин, А.Н. Распространенность мультифокального атеросклероза в различных возрастных группах / А.Н.Сумин, Р. А. Гайфулин, М.Г. Моськина, Л.С. Барабаш // Кардиология. – 2013. – № 11. – С. 12-16.

8. Тихонов, В.П. Клиническое значение нарушения обмена белков и липидов при хронической недостаточности кровообращения: дис. ... канд. мед. наук. – Волгоград, 1972. – С. 344.

9. Хабибуллина, М.М. Влияние гипеоэстрогении на качество жизни в периоде менопаузы / М.М.Хабибуллина // Кардиология. – 2013. – № 11. – С. 45-48.

10. Чазова, И.Е. Распространенность факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний в российской популяции больных артериальной гипертензией / И.Е.Чазова, Ю.В. Жеренкова, Е.К. Ощепкова, С.А Шальнова // Кардиология. – 2014. – № 10. – С. 13-18.

11. Vitamin E consumption and the risk of coronary disease in women [see commente] / M.I. Stamfler, G.H. Henneken, I.E. Manson et al. // An Enge. J. Med. – 1993 / - Vol. 328, № (20). – P. 1444-1449.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Прописнова Е.П.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Содержание статьи затрагивает вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста с нарушениями зрения. В ней приведено содержание музыкально-двигательных занятий с данной категорией детей. Специфичной чертой методики является ее базирование на средствах музыкально-двигательного воспитания. Также в статье приведены методы, средства и формы коррекционно-педагогического процесса.

Ключевые слова: дошкольный возраст, нарушение зрительной функции, музыкально-двигательное воспитание.

MUSIC-MOTOR EXERCISES OF EMPLOYMENT IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Propisnova E. P.

Volgograd State Physical Education Academy

The content of the article analyses the questions of physical education of preschool children with visual impairments. The content of music-motor activities with this category of children is given. The specific feature of technique is based on the means of musical-motor training. The article represents the methods, the means and the forms of pedagogical process correction.

Keywords: preschool age, disturbance of visual function, motor musical upbringing

Введение. Зрение – самый мощный источник наших знаний о внешнем мире, одно из наиболее сложных, удивительных и прекрасных свойств живой материи, поэтому глаза заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня, в связи с повышением общего образовательного уровня, компьютеризацией и

многочасовыми бдениями перед экраном телевизора, число детей, страдающих глазными заболеваниями, неуклонно растет [4].

В то же время, при нарушении зрения возникает ряд вторичных отклонений в развитии детей. Так нарушения зрительной функции, негативно сказываются на формировании двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости их выполнения, а также недостаточным развитием пространственно-ориентировочной деятельности [1].

При этом развитие двигательных качеств у этих детей находится в прямой зависимости от состояния зрительного анализатора. Это требует проведения специально направленной коррекционно-воспитательной работы по предупреждению и исправлению отклонений в физическом развитии и формировании двигательной сферы. Это возможно в условиях специального обучения и воспитания за счет мобилизации и использования резервных возможностей систем организма.

В этой связи физическое воспитание приобретает особую актуальность, так как посредством движения происходит перестройка в двигательном анализаторе, улучшается мышечная работоспособность и, что не менее важно, улучшается функциональное состояние зрения.

Однако физкультурные занятия должны строиться на основе индивидуального и дифференцированного подхода, с учетом общих закономерности и специфических особенностей развития детей с различными нарушениями зрения и способствовать, по возможности, одновременному решению всего комплекса задач воспитания и развития ребенка-дошкольника [2].

Решение этой проблемы может быть найдено при использовании форм работ, адекватных данному возрасту.

Методическая часть. Среди всего многообразия средств, форм и методов физического воспитания особое место занимают музыкально-двигательные занятия. Именно они, со своей музыкальностью, разнообразием движений, являются одним из самых универсальных и эффективных средств физического воспитания дошкольников. Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат и развитие двигательного анализатора. Положительные эмоции, полученные в ходе таких занятий, усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. А эмоциональный подъем (радость, удовольствие, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма.

Кроме того, музыкально-двигательные занятия оказывают психокоррекционное, психотерапевтическое, оздоровительное, развивающее воздействие на воспитание и развитие ребенка, в чем особенно нуждаются дети с нарушениями зрения [4].

Целью музыкально-двигательных занятий является преодоление и устранение недостатков физического развития и двигательных способностей детей с нарушением зрения за счет развития процессов компенсации и мобилизации резервных возможностей неполноценной зрительной системы и активизации функций двигательного анализатора.

В то же время, учитывая, что музыкально-двигательные занятия являются частью образовательной и коррекционно-развивающей работы в дошкольном образовательном учреждении, то цель конкретизируется в целом комплексе задач, которые можно разделить на три группы:

1. Общие задачи физического воспитания:

1. Способствовать укреплению здоровья дошкольников посредством физического развития и повышения функциональных возможностей систем организма;
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества и двигательные способности;

3. Способствовать приобретению элементарных базовых знаний в области физической культуры и спорта.

II. Специальные образовательные задачи:

1. Развивать общую и тонкую моторику, выразительность движений, двигательное воображение;
2. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
3. Обеспечивать формирование индивидуальных жизненно важных умений и навыков.

III. Коррекционно-развивающие задачи:

1. Обеспечивать развитие и коррекцию двигательной сферы;
2. Содействовать развитию психофизических функций и совершенствованию психомоторики;
3. Развивать способности ориентировки в пространстве;
4. Способствовать развитию эмоционально-волевой сферы и личностных качеств.

Структура музыкально-двигательных занятий такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные задания и упражнения: дидактические и развивающие задания; упражнения на развитие координации и ориентировки в пространстве; элементы психогимнастики; задания на развитие зрительного анализатора; упражнения пропедевтики; подвижные игры; а также компоненты физкультурного занятия (рис 1).

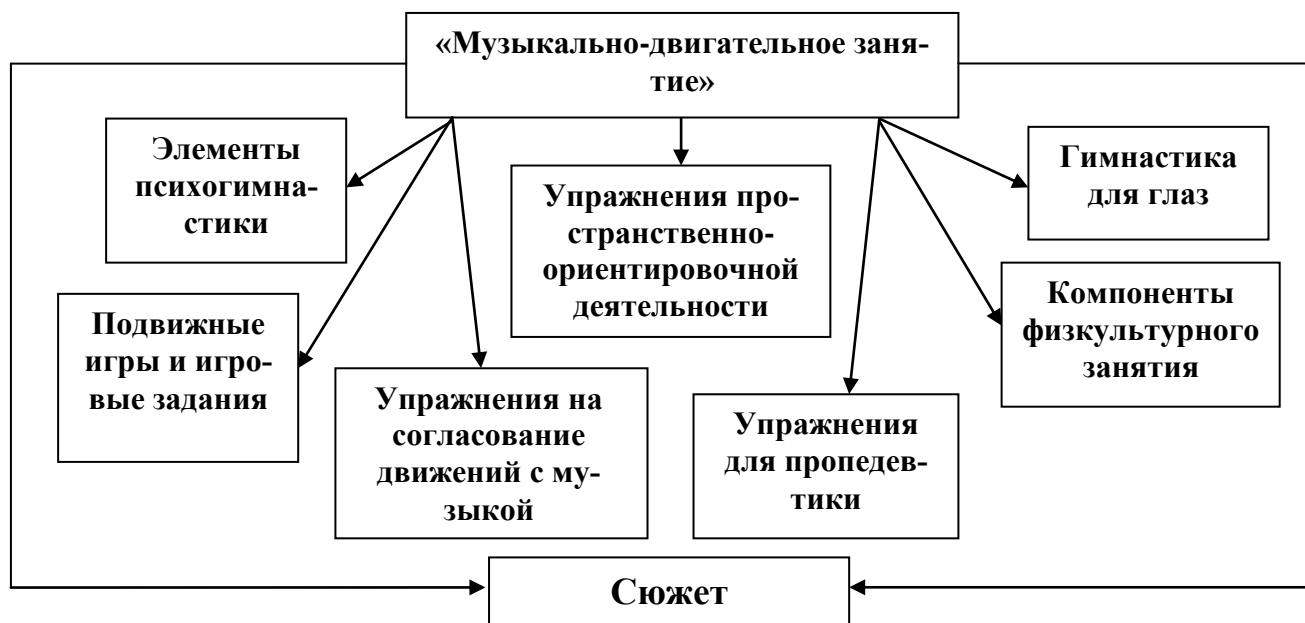


Рис. 1. Состав музыкально-двигательных занятий

Так, компонент «Движение», включающий в себя основные виды движений, музыкально-ритмические движения и специальные упражнения (рис. 2), направлен не только на овладение двигательными умениями и навыками, но на развитие координации как общей, так и тонкой произвольной моторики, а также на развитие функций зрительного анализатора. Музыкальное сопровождение, на основе которого строится занятие, влияет не только на развитие музыкальности, чувства ритма, но и способствует развитию различных типов памяти (двигательной, речевой, слуховой, зрительной) и выразительности движений.

Игровая деятельность в свою очередь является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребёнка, а также создаёт положительный эмоциональный фон занятий и позволяет более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи.



Рис. 2 Составляющие элементы компонента «Движение»

Особое значение имеют сюжетно – ролевые игры, которые в большей степени способствуют эмоциональному и интеллектуальному развитию детей – дошкольников. В игре, мобилизуя подражательные способности детей, возможно более успешное решение коррекционных задач, таких как:

- укреплять здоровье и повышать двигательную активность дошкольников со зрительной патологией;
- эффективно развивать общую и тонкую моторику, выразительность движений, двигательное воображение;
- способствовать развитию зрительного анализатора;
- способствовать развитию функциональных и резервных возможностей систем организма.

Коррекционный материал можно условно разделить на три компонента (рис. 3).

Первый компонент – это различные дидактические задания; второй - упражнения для пропедевтики; и третий – элементы психогимнастики, органично вплетаются в систему музыкально-двигательных занятий, не нарушая ее структуры и позволяя более эффективно решать коррекционно-педагогические задачи. При этом коррекционные задания, выполняемые в согласовании с движением и музыкой, позволяют соединить работу зрительного анализатора с развитием общей моторики.



Рис. 3. Составляющие компоненты коррекционного материала

Заключение. Таким образом, на музыкально-двигательных занятиях происходит дифференцировка ритмов и сознательное подчинение им своих движений, что помогает снять напряжение в двигательном аппарате и способствовать физическому развитию и улучшению функционального состояния зрения у детей.

Литература

1. Ермаков, В.П. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: Справ.-метод. пособие для учителя / В.П. Ермаков, Г.А. Якушин. – М.: Просвещение, 2000. – 223 с.
2. Сермеев, Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания с отклонениями в развитии / Б.В. Сермеев // Дефектология, 1990. - № 4 – с. 7-14.
3. Фомина, Н.А. Музыкально-двигательное воспитание в области физической культуры: учебное пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 307 с.
4. Фриндлендер, М.Х. Зрение на все 100%. Эффективные методики улучшения и исправления / М.Х.Фриндлендер, С. Донев. – М.: ООО «ТД «Издательство Мир книги», 2005. – 192 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С СОМАТИЧЕСКИ ОБУСЛОВЛЕННОЙ ГИПОКИНЕЗИЕЙ

Богачев А.Н., Богомолова М.М., Грецкая И.Б.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Обследовано 518 младших школьников с различным уровнем здоровья и двигательной активности. Для оценки здоровья сберегающей эффективности занятий физической культурой использовали наиболее информативные показатели состояния функциональных резервов и физической подготовленности. Ограничение двигательной активности при нарушениях состояния здоровья у младших школьников приводит к значительному усилению симпатических влияний, что определяет напряжение в работе регуляторных механизмов и способствует сохранению миокардиально-гемодинамического гомеостаза. Уровень физической подготовленности младших школьников в большей степени определяется методикой физического воспитания, чем состоянием здоровья. Современная методика физического воспитания в младших классах не позволяет полностью реализовать здоровье сохраняющий эффект и требует физиологически обоснованной коррекции.

Ключевые слова. Дети младшего школьного возраста, функциональные резервы, физическая подготовленность, вегетативное обеспечение, уровень двигательной активности, функциональное состояние, типы вегетативного регулирования, процесс физического воспитания.

THE EFFICIENCY OF YOUNG SCHOOLCHILDREN PHYSICAL TRAINING WITH SOMATIC CAUSE OF HYPOKINESIA

Bogachev A.N., Bogomolova M.M., Gretskaya I.B.

Volgograd State Physical Education Academy

518 primary school children with different levels of health and physical activity were examined. The most informative indicators of body's functional reserves and physical fitness were used to evaluate the effectiveness of health-saving physical training. Restriction of motor activity caused by violation of health in primary school children leads to a significant enhancement of sympathetic influences that determines the voltage in the regulatory mechanisms and contributes to the preservation myocardium-hemodynamic homeostasis. The level of physical fitness of primary school children is largely determined by the method of physical education than health level. Modern methods of physical education in primary school can't realize the health-preserving effect and requires a physiologically based correction.

Keywords: children of primary school age, functional reserves, physical fitness, autonomic software, the level of motor activity, functional status, types of vegetative regulation, the process of physical education.

В настоящее время российские школы выпускают не более 10% здоровых детей, 50% имеют отклонения в состоянии здоровья и 40% – хроническую патологию [1]. В сложной системе факторов, влияющих на адаптивные возможности организма, основой здоровья детей и их гармоничного развития является оптимальная двигательная активность [7, 8]. Особую значимость приобретает тот факт, что начало обучения в образовательном учреждении совпадает с периодом роста и развития детей, когда их организм наиболее чувствителен к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды и современного образовательного пространства [4]. В связи с этим, проблема повышения уровня здоровья детей младшего школьного возраста, с применением современных здоровьесберегающих технологий, требует выявления физиологических механизмов, воздействие на которые позволит повысить эффективность процесса физического воспитания.

Цель исследования: изучить эффективность существующих методических подходов в организации и проведении уроков физической культуры с младшими школьниками с соматически обусловленной гипокинезией.

Организация и методы исследования. Всего было обследовано 518 школьников в возрасте 7-10 лет. Все обследованные дети младшего школьного возраста по состоянию здоровья и уровню двигательной активности были разделены на 2 группы:

- 232 ребенка по состоянию здоровья занимающиеся физической культурой в подготовительной медицинской группе по программе средней школы (средний режим двигательной активности);

- 208 детей по состоянию здоровья занимающиеся в специальной медицинской группе (низкий режим двигательной активности).

Контрольную группу составили 78 учеников младших классов без отклонений в состоянии здоровья, занимающиеся физической культурой в основной группе (высокий режим двигательной активности).

Для оценки эффективности занятий во всех группах обследованных была разработана методика врачебно-педагогического контроля (ВПК), включающая оценку показателя двойного произведения (ПДП), индекса Скибинского (ИС) и индекса Руфье (ИР), которые, по данным ряда авторов, коррелируют с величиной максимального потребления кислорода и позволяют оценить функциональное состояние кардиореспираторной системы. Кроме этого, для оценки степени адаптации и напряжения регуляторных систем рассчитывался индекс функциональных изменений Баевского (ИФИ) и вегетативный индекс Кердо (ВИК) [2, 3, 5, 6].

Результаты исследования. Анализ значений индекса Руфье выявил, что в младшем школьном возрасте (не зависимо от пола, состояния здоровья и уровня физической активности), переносимость физических нагрузок соответствовала средним возрастным значениям.

Одновременно у здоровых младших школьников показатель двойного произведения не имел гендерных отличий в 100% случаев и соответствовал оценке «средняя» и выше «средней». В то же время у мальчиков младшего школьного возраста при средней и низкой двигательной активности оценка ПДП «средняя» встречалась в 97% и 85% случаев соответственно. Тогда как у девочек при соматически обусловленном снижении физической активности (не зависимо от методики занятий физической культурой) в 100% сохранялись средние значения ПДП.

Таким образом, изучение расчетных показателей сердечнососудистой системы, коррелирующих с МПК [4], выявило, что в младшем школьном возрасте с возрастанием гиподинамии имеет место усиление негативных влияний на кардиогемодинамический гомеостаз в условиях снижения функционального состояния организма младших

школьников. В то же время выявленные гендерные особенности функциональных резервов в младшем школьном возрасте, вероятно, обусловлены мотивацией к занятиям физической культурой, которые у мальчиков и девочек имеют отличия.

Анализ значений индекса Скибинского у младших школьников указал на зависимость изучаемого показателя от уровня двигательной активности и особенностей методики занятий физической культурой. В частности, в группе детей с высокой физической активностью ИС (не зависимо от пола) соответствовал средним возрастным значениям. В то же время при среднем и низком двигательном режиме у мальчиков значения ИС были ниже, чем у детей с высокой двигательной активностью на 19% и 58%, соответственно. Тогда как у девочек, не зависимо от двигательного режима, значения ИС сохранялись в пределах возрастной нормы.

Выявленные особенности функционального состояния системы внешнего дыхания у здоровых детей младшего школьного возраста обусловлены высоким уровнем двигательной активности в процессе физического воспитания и природной кинезофилией. В то же время, соматически обусловленное ограничение двигательного режима в этой возрастной группе ведет к более выраженному ухудшению функционирования системы внешнего дыхания у мальчиков, что связано с их гендерными психологическими особенностями и особенностями мотивации к занятиям физической культурой.

Изучение вегетативного обеспечения гемодинамики у здоровых детей младшего школьного возраста выявило, что у здоровых школьников (независимо от пола) доминировала нормотония. Средние значения вегетативного индекса Кердо (ВИК) у младшеклассников при высоком уровне двигательной активности колебались от $4,56 \pm 0,03$ усл.ед. до $5,85 \pm 0,06$ усл.ед. Наиболее часто у здоровых учеников и учениц младших классов нормотония встречалась в $47 \pm 2,6\%$ и $67\% \pm 2,8$, соответственно. Вместе с тем у школьников этой возрастной группы при отклонениях в состоянии здоровья и снижении уровня двигательной активности (независимо от пола и возраста) существенно увеличивалась встречаемость типов вегетативного обеспечения со сдвигом нейрогуморального равновесия в сторону симпатoadренальной активности независимо от методики занятия физической культурой. В частности при среднем и низком режиме двигательной активности колебания средних значений ВИК составили от $19,39 \pm 0,6$ усл.ед до $38,53 \pm 1,3$ усл.ед. и от $11,42 \pm 0,9$ усл.ед. до $26,95 \pm 1,0$ усл.ед., соответственно. В группе среднего двигательного режима у мальчиков и девочек частота выраженной симпатикотонии имела место в 100% и $72 \pm 2,4\%$, а при низком уровне локомоций в $54 \pm 1,5\%$ и $85 \pm 1,8\%$, соответственно. Тогда как при соматически обусловленной гипокинезии (независимо от методики занятий физической культурой) ваготонический тип регуляции гемодинамики отсутствовал. Выявленные разнонаправленные вегетативные влияния у мальчиков и девочек с нарушениями в состоянии здоровья в младшем школьном возрасте, вероятно, обусловлены половыми психоэмоциональными различиями, определяющими степень напряжения адаптационных механизмов в условиях дополнительных вредных воздействий современного образовательного пространства и соматически обусловленной гипокинезии.

В то же время, по результатам оценки уровня функционирования системы кровообращения и ее адаптационного потенциала (по значениям индекса функциональных изменений), во всех группах обследования в 100% случаев имел место удовлетворительный уровень адаптации.

Таким образом, в младшем школьном возрасте, независимо от уровня двигательной активности и методики занятий физической культурой, постоянство миокардиально-гемодинамического гомеостаза в условиях дополнительных неблагоприятных воздействий современного образовательного пространства при снижении уровня здоровья определяется значительным напряжением адаптационных механизмов.

Анализ результатов педагогического тестирования в процессе физического воспитания младших школьников указал, что значения показателей физической подготовленности в большей степени определяются методикой занятий физической культурой, чем состоянием здоровья ребенка. В частности индекс Шаповаловой у здоровых мальчиков и девочек в этой возрастной группе оказался, соответственно, на 27% и 40% ниже средних возрастных значений. У мальчиков и девочек с низким уровнем локомоций изучаемый показатель был хуже относительно возрастной нормы на 46% и 66%, соответственно. В то же время при среднем уровне двигательной активности ИШ учеников младших классов (независимо от пола) соответствовал средним возрастным значениям.

Время удержания туловища при высоком и среднем уровне двигательной активности было ниже средних возрастных значений в 2 раза у мальчиков и в 3 раза у девочек. Тогда как у младших школьников (независимо от пола) при низком двигательном режиме изучаемый показатель соответствовал средним возрастным значениям.

Одновременно результаты челночного бега у учеников младших классов при высоком и среднем двигательном режиме соответствовали нижней границе возрастной нормы. В то время как у мальчиков и девочек с низкой двигательной активностью изучаемый показатель был ниже средних возрастных значений на 16% и 26%, соответственно.

Аналогичная тенденция была выявлена при анализе результатов броска набивного мяча. Так, у мальчиков и девочек из групп высокого и среднего двигательного режима значения изучаемого показателя были ниже возрастной нормы на 19% и 26%, соответственно. В то же время у учеников и учениц младших классов с низким уровнем локомоций результаты БМ были хуже средних возрастных значений на 25% и 28%, соответственно.

Анализ степени тренированности сердечнососудистой системы к выполнению физической нагрузки (по значениям коэффициента выносливости – КВ) выявил, что во всех группах обследования значения изучаемого показателя указывали на ту или иную степень детренированности сердечной мышцы. В частности, у мальчиков и девочек в группах высокого и среднего двигательного режима КВ превышал нормальные значения на 72% и 44%, соответственно. Тогда как у мальчиков и девочек с низким уровнем локомоций был хуже нормативных значений на 94% и 69%, соответственно.

Заключение. Проведенные исследования показали, что у младших школьников соматически обусловленное ограничение двигательной активности, независимо от уровня двигательного режима, ведет к ухудшению состояния функциональных резервов организма.

У девочек младшего школьного возраста отмечаются более высокие компенсаторные возможности организма при нарушениях здоровья и соматически обусловленной гипокинезии.

Одновременно вегетативное обеспечение кардиогемодинамики младших школьников с отклонениями в состоянии здоровья характеризуется сдвигом нейрогуморального равновесия в сторону симпатoadренальной активности и не зависит от методики занятий физической культурой.

Постоянство миокардиально-гемодинамического гомеостаза младших школьников в условиях дополнительных неблагоприятных воздействий при вторичной гипокинезии определяется значительным напряжением адаптационных механизмов.

Физическая подготовленность и переносимость физических нагрузок у учеников младших классов в большей степени определяется методикой занятий физической культурой и мотивацией к занятиям, чем соматическими нарушениями.

Методика занятий физической культурой в основной группе младшей школы не позволяет обеспечивать здоровье сохраняющий и здоровье наращивающий эффект фи-

зического воспитания, что требует физиологически обоснованной ее коррекции с целью оптимизации состояния функциональных резервов организма занимающихся.

Литература

1. Айвазова, З. Н. Комплексное социально-гигиеническое исследование состояния здоровья подростков детей в условиях крупного города: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидат медицинских наук. – Москва. – 2007. -26 с.
2. Богачев, А. Н. Особенности адаптивных возможностей организма подростка в условиях снижения функциональных резервов и различных режимов двигательной активности: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидат медицинских наук.- Волгоград. – 2011. – 24 с.
3. Богачев, А. Н. Особенности адаптивных возможностей организма подростков с нарушениями функции респираторной системы при различных режимах двигательной активности / А. Н.Богачев, Л. Б.Осадшая, И. Б. Грецкая //Современные проблемы науки и образования [электронный научный журнал ISSN 1817-6321]. – Электрон. Дан. – Издание РАЕ, 2011. - №6. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru>, свободный.
4. Казначеев, В. П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения / В. П.Казначеев, Р. М.Баевский, А. П.Берсенева. – Л.: Медицина, 1980. - 260 с.
5. Решиков, В. А. Особенности вегетативной регуляции детей дошкольного возраста, как показатель готовности ребенка к школьному обучению / В.А. Решиков, Л.М. Осычнюк // Молодой ученый. – 2014. - №1 (04). – С.176-178.
6. Соломин, М. Ю. Лечебная физическая культура и физическое развитие у детей раннего возраста / М.Ю.Соломин, Е.Г.Вершинин, Я.С.Синицин – Волгоград, 2010. – 126 с.
7. Федотова, И. В. Медицинская дизадаптация и частота встречаемости хронических заболеваний у экс-спортсменов в зависимости от возраста / И.В.Федотова, М.Е. Стаценко //Вестник Волгоградского медицинского университета. – 2013. - №1. – С.98-100.
8. Фокина, Н. А. Факторы риска развития отклонений в состоянии здоровья и характеристика образа жизни учащихся младших классов / Н.А.Фокина, А.В. Почивалов // Вестник молодежного инновационного центра. – Воронеж, 2009. – Вып.2.– С.127-130.

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОМОТОРИКИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ УЧЕБНОГО ГОДА

Иванась Н.И., Шептикин С.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье показана роль психомоторики человека и степень ее связи с общим функциональным состоянием организма. Рассматривается характер изменений показателей психомоторики в течение отдельных периодов учебного года под воздействием комплекса средовых и бытовых факторов, а также сложившейся практики физической культуры в дошкольном образовательном учреждении.

Ключевые слова: психомоторные процессы, функциональное состояние ребенка, сезонные факторы, кистевая динамометрия, относительная сила.

THE INDICATORS OF PRESCHOOLERS PSYCHOMOTOR AND FUNCTIONAL STATE IN DIFFERENT PERIODS OF THE YEAR

Ivanas N.I., Sheptikin S.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The article shows the role of human psychomotor and its degree of connection with the general functional state of an organism. It shows the character of psychomotor performance changes during different periods of school year under the influence of complex environmental and domestic factors, as well as the established practice of physical education in preschool educational institution.

Keywords: psychomotor processes, the functional state of the child, seasonal factors, carpal dynamometry, relative strength.

Введение. Эффективность двигательной деятельности определяется взаимоотношениями в деятельности – как производительностью вегетативных систем, так и текущим состоянием ЦНС [6]. По мнению ряда специалистов [3,5,7], психомоторные показатели могут иметь достаточно высокую информативную значимость как для оценки общего функционального состояния организма в текущий момент времени, так и для определения направления коррекции воздействий на организм средствами физической культуры. Исследованиями [4], проведенными на спортсменах, было показано, что существует прямая зависимость между уровнем проявления психомоторных способностей и текущим функциональным состоянием спортсмена. Эти закономерности, опираясь на положения теории спортизации [1, 2], можно перенести в полной мере на физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Организм детей данной возрастной группы особенно подвержен воздействиям раздражителей различной природы, в том числе и физических упражнений, что отражается на функциональном состоянии организма ребенка. В этой связи изучение динамики показателей психомоторики под воздействием сложившейся практики физического воспитания и особенностей жизнедеятельности детей дошкольного возраста может служить исходной точкой для определения стратегии планирования собственно процесса физического воспитания дошкольников, а также взаимодействия дошкольного учреждения и семьи для оптимизации функционального состояния детей. Это обстоятельство и явилось целью настоящего исследования.

Методика и организация исследований. В качестве основных методик для получения информации о состоянии психомоторики применялась динамометрия мышечных усилий.

В эксперименте, проводившемся с сентября 2013 по февраль 2014 года, приняли участие дети подготовительных групп в количестве 14 человек. Измерения проводились перед занятиями по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении № 356 г. Волгоград. Измерения проводились ежемесячно.

Результаты исследования. Как видно из рисунка 1, показатели кистевой динамометрии изменялись волнообразно. Наихудшие результаты были отмечены в ноябре месяце. На наш взгляд, это можно объяснить действием сезонных факторов, к числу которых относится продолжительность светового дня, а также снижением двигательной активности. Результат в течение двух месяцев снизился на 12,4%. Повышение показателей силы кисти в феврале месяце было связано с ростом массы тела, в том числе и мышечной.

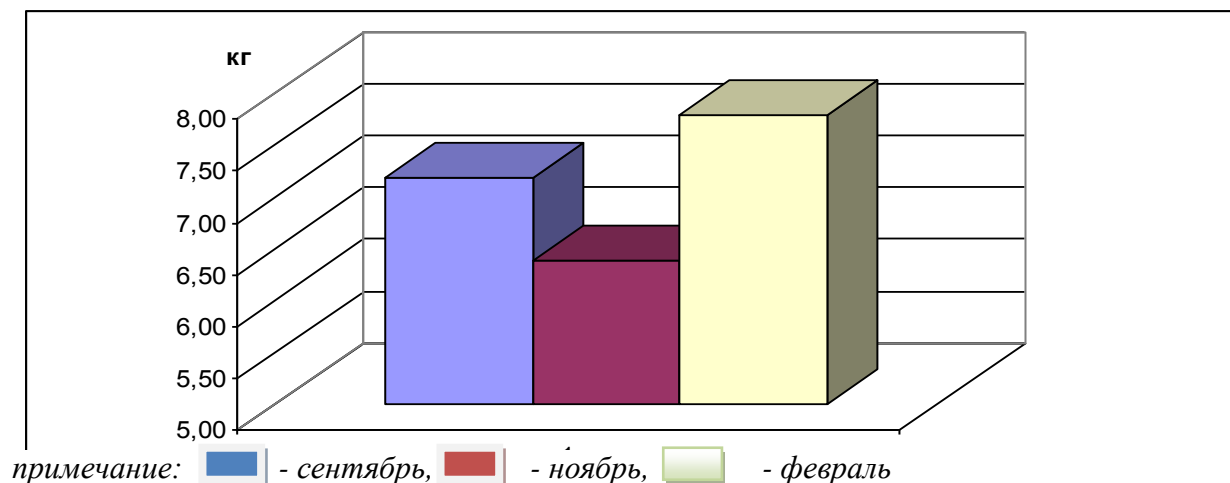


Рис. 1. Изменения среднегрупповых показателей кистевой динамометрии у дошкольников в течение эксперимента

Учитывая то обстоятельство, что абсолютные показатели силы менее информативны, чем относительные, нами был проведен расчет и анализ показателя относительной силы. На рис. 2 приведена динамика показателей относительной силы у участников эксперимента.

Как видно из рисунка, динамика исследуемого показателя полностью повторяет особенности изменений абсолютной силы кисти. Также наихудшие результаты выявлены в ноябре месяце. Последнее измерение показало рост этого показателя до максимального уровня.

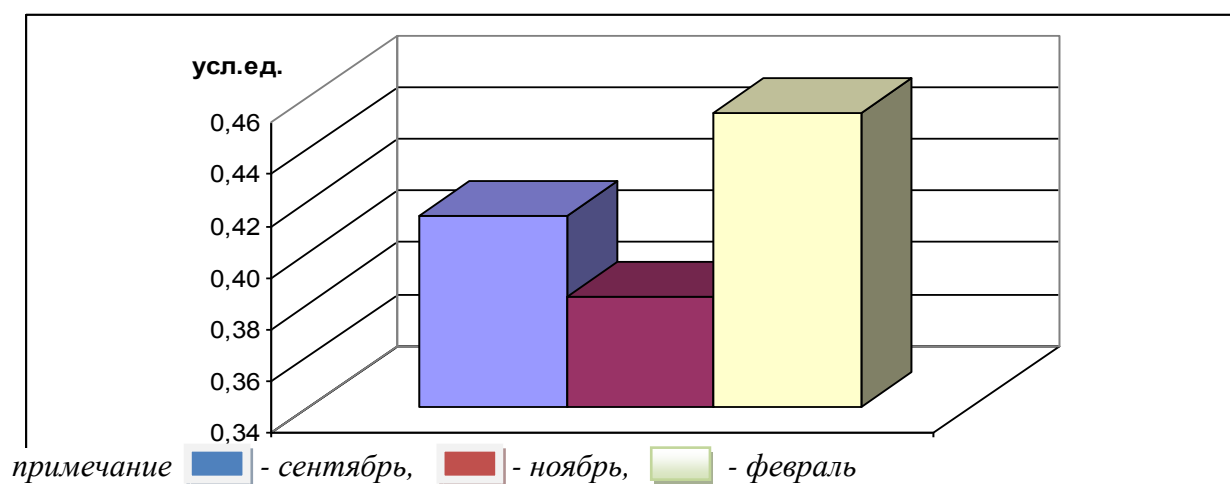


Рис.2. Изменения показателей относительной силы у дошкольников в течение периода наблюдений

Как видно из рисунка 2, показатели относительной силы изменялись волнообразно. Период роста наблюдался в феврале месяце, это объясняется адаптацией организма к изменившимся условиям окружающей среды.

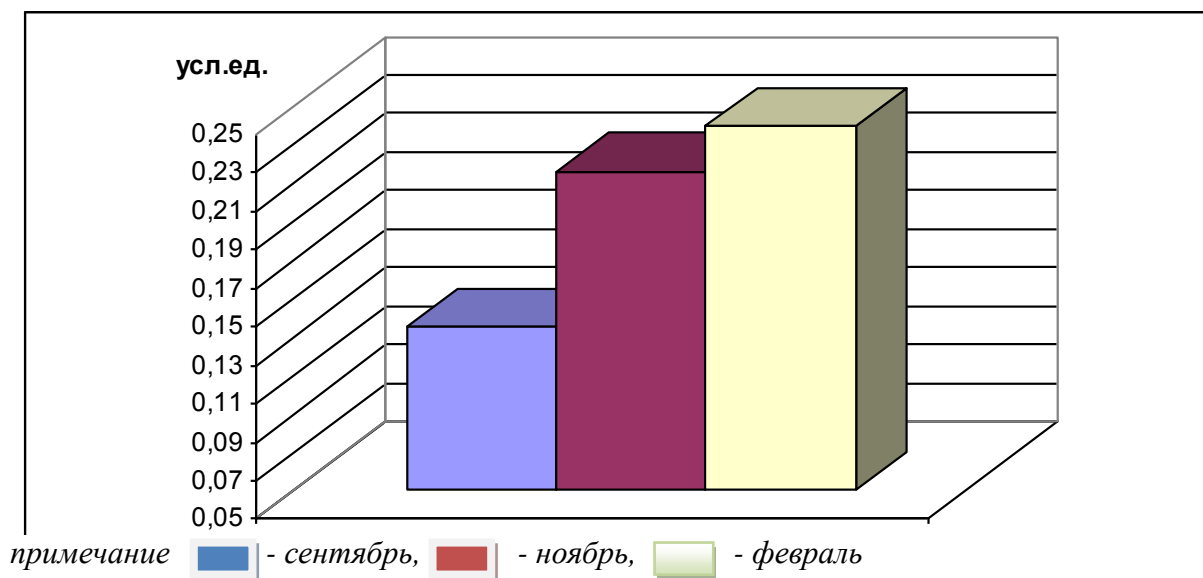


Рис 3. Изменения среднегрупповых показателей дифференцировки мышечных усилий у дошкольников в течение периода наблюдений

Из рисунка 3 видно, что показатели дифференцировки мышечных усилий в сентябре месяце находятся на самом высоком уровне, это объясняется еще большей продолжительностью светового дня, уменьшением температуры окружающего воздуха, что позволяет больше времени проводить на свежем воздухе, и высоким уровнем двигательной активности.

В ноябре месяце эти показатели снижаются. На наш взгляд, это связано со снижением температуры воздуха, уменьшением продолжительности светового дня и, как следствие, снижение двигательной активности.

Показатели дифференцировки в феврале месяце имеют самые низкие показатели, это обуславливается тем, что на организм ребенка действуют многие сезонные факторы.

Неоднородный характер изменений исследуемых показателей мы объяснить не можем, так как закономерности детского организма не полностью раскрыты.

Выводы:

1. В результате исследований было установлено, что у дошкольников в сентябре месяце показатели психомоторики находятся на самом высоком уровне. Так, степень дифференцировки мышечных усилий у участников эксперимента составила, соответственно, 0,13 и 0,25, так как в этот период года увеличен световой день, это дает возможность больше проводить времени на воздухе, что автоматически приводит к увеличению объема двигательной активности. Также в этот период года организм человека обогащен необходимым количеством витаминов, что способствует нормальной физической работоспособности.

2. В ноябре уровень психомоторики дошкольников имеет более низкий уровень, это объясняется влиянием на испытуемых ряда стрессогенных факторов, вызванных сезонными явлениями.

3. В февральских исследованиях у дошкольников данные показатели имеют самое низкое значение, это обуславливается тем, что двигательная активность ребёнка не увеличилась, а его организм особенно восприимчив к сезонно-климатическим воздействиям.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. - 1993. - N 4. - С. 21-22.

2. Бальсевич, В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - N 5. - С. 19-22.
3. Бойко, Е.И. Время реакции человека / Е.И.Бойко. – М.: Медицина, 1964. – 440с.
4. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх / М.С.Бриль. — М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с, ил.
5. Гордон, С.М., Ямпольский Л.Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена / С.М.Гордон, Л.Т.Ямпольский.. – М.: НИИ общей и педагог. психологии АПН СССР, 1981. – 24 с.
6. Райцес, В.С. Механизмы взаимодействия внутренних и внешних анализаторов / В.С.Райцес. – Л.: Наука, 1980. – 150с.
7. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н.Сурков. – М.: ФиС, 1984. – 126 с.

ВЛИЯНИЕ ПОЛОВЫХ РАЗЛИЧИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ МУСКУЛАТУРЫ СПОРТСМЕНОВ

Суслина И.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Установлено, что время двигательной реакции дыхательной мускулатуры существенно продолжительней времени двигательной реакции мышц кисти руки в ответ, как на световой, так и звуковой раздражитель. Время двигательной реакции инспираторных мышц меньше времени двигательной реакции экспираторных. Время двигательной реакции дыхательных мышц в ответ на звуковой раздражитель статистически достоверно короче времени двигательной реакции в ответ на световой раздражитель. Показано, что функциональные возможности дыхательной мускулатуры женщин спортсменок несколько ниже таковых, обнаруживаемых у мужчин спортсменов. Время двигательной реакции респираторных мышц у мужчин статистически достоверно короче, чем у женщин. Скоростно-силовые возможности дыхательных мышц у мужчин превосходят таковые у женщин в несколько большей степени.

Ключевые слова: дыхательная мускулатура, скоростно-силовые возможности, время двигательной реакции, функциональные возможности.

THE EFFECT OF SEX DIFFERENCES TO THE FUNCTIONAL POSSIBILITY OF ATHLETES' RESHIRATORY MUSCLES

Suslina I. V.

Volgograd State Physical Education Academy

It is defined, that the time of motor reaction of respiratory muscles is essentially longer than time of motor reaction of hand muscles answer, as for light or acoustic irritant. The time of motor reaction of respiratory muscles is less than time of motor reaction of expiratory ones. Time of motor reaction of respiratory muscles in reply for acoustic irritant is statistically authentically is shorter than time of motor reaction in reply for light irritant. It is shown, that functionalities of respiratory muscles of the female sportsmen lower than males. The time of

motor reaction of respiratory muscles of men statistically authentically is shorter, than women. The speed-power abilities of respiratory muscles of men surpass women in small degree.

Keywords: respiratory muscles, high-speed and power possibilities, time of impellent reaction, functionality.

Введение. При многих видах профессиональной и спортивной деятельности очень часто возникают ситуации, когда респираторная система испытывает значительные по интенсивности и продолжительности нагрузки. Это приводит к снижению функционального состояния дыхательной мускулатуры и, как следствие, к недостаточности легочной вентиляции. Ввиду этого весьма остро встает проблема оптимизации работы дыхательной мускулатуры, посредством специальной тренировки с целью развития силы и выносливости, повышения эффективности и экономичности ее работы. Это в свою очередь обуславливает необходимость разработки специальных программ подготовки дыхательной мускулатуры, которая невозможна без научного обоснования их режимов и выяснения целого ряда вопросов, касающихся функционального состояния и функциональных возможностей дыхательной мускулатуры, взаимосвязи их характеристик с индивидуально-типологическими особенностями организма. В этом плане весьма важным представляется и выяснение различий функциональных возможностей скелетной и дыхательной мускулатуры, которые могут повлиять на выбор средств и методику повышения работоспособности респираторной мускулатуры. Выяснение данных вопросов и явилось целью настоящего исследования.

Методика. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследований:

Пневмоманометрия - измерение силы дыхательных мышц на вдохе и выдохе (ПМ вд. и ПМ выд.). Измерение силы дыхательных мышц производилось в изометрическом режиме при помощи пневмоманометра. Обследуемые должны были создать максимальное давление посредством сокращения инспираторной или экспираторной мускулатуры, соответственно на вдохе или выдохе.

Пневмотахометрия (ПТ вд. и ПТ выд.). – измерение максимальной объемной скорости дыхательных потоков на вдохе и выдохе. При помощи пневмотахометрического метода определяли объемную скорость воздушных потоков при максимально быстром вдохе и выдохе. Определение пневмотахометрических показателей проводили с использованием пневмотахометра Вотчала.

Определение времени простой двигательной реакции мышц кисти руки (ВДР рука) осуществлялось при помощи хронорефлексометра типа ХРМ-01, входящего в состав комплекса оборудования для психофизиологических исследований ПАВ-01. Этот прибор обеспечивал подачу в разном вероятном порядке световых или звуковых сигналов сериями в 32 сигнала. Датчик ВДР срабатывал при усилении равном 3,9–5,9 Н и более.

Световой раздражитель предъявлялся посредством красного светодиода АЛ 307 АМ (длина волны излучения – 0,66 мкм; яркость свечения не менее – 0,15 мд; радиус светящейся поверхности не менее – 2,5 мм). Звуковой раздражитель представлял собой сигнал с частотой $1,0 \pm 0,2$ кГц и при уровне звукового давления 40-60 дБ. Интервал времени предъявления раздражения составлял от 1 до 3 с.

Определение времени простой двигательной реакции дыхательных мышц (ВДР вдох и ВДР выдох). Определение времени двигательной реакции дыхательных мышц осуществлялось при помощи «Спирорефлексометра», созданного на базе хронорефлексометра типа ХРМ-01, дополненного специальным датчиком ВДР дыхательных мышц, обеспечивающим измерение ВДР инспираторных и экспираторных мышц.

Сравнительный анализ величин времени двигательной реакции мышц кисти руки и дыхательной мускулатуры у спортсменов

Сравнение работоспособности дыхательной мускулатуры (инспираторных и экспираторных мышц) с работоспособностью скелетных мышц проводили в специальных исследованиях. В частности, было установлено, что в отличие от скелетной мускулатуры и экспираторных мышц, инспираторы быстрее восстанавливаются после работы и имеют большую сопротивляемость утомлению. Это объясняется как спецификой структуры их волокон, так и особенностями центральной организации их мотонейронов [10, 12].

Мы поставили задачу сравнить показатели времени двигательной реакции дыхательной мускулатуры и мышц кисти руки именно у спортсменов. С этой целью были обследованы 55 молодых спортсменов со спортивной квалификацией от II спортивного разряда до мастеров спорта.

Определение ВДР мышц кисти правой руки и инспираторной и экспираторной мускулатуры показало следующее.

Абсолютные величины ВДР мышц кисти руки соответствуют таковым, приведенным в литературе [1, 3], см. табл. 1. При этом подтверждается тот факт, что ВДР в ответ на световой раздражитель несколько продолжительней, чем ВДР в ответ на звуковой раздражитель ($P < 0,05$).

Выяснилось, что ВДР дыхательных мышц, как инспираторных, так и экспираторных, статистически достоверно продолжительней (на 45-65%) ВДР мышц кисти руки в ответ, как на световой, так и на звуковой раздражитель ($P < 0,05$).

Таблица 1

Время двигательной реакции мышц кисти руки и инспираторной и экспираторной мускулатуры у спортсменов ($\bar{x} \pm m$)

Показатели	Инспираторные мышцы, мс (n = 55)	Экспираторные мышцы, мс (n = 55)	Мышцы руки, мс (n = 55)	Достоверность различий		
				I-II	I-III	II-III
	I	II	III			
Световой раздражитель (n = 55)	0,290 $\pm 0,003$	0,301 $\pm 0,004$	0,199 $\pm 0,004$	+	+	+
Звуковой раздражитель (n = 55)	0,230 $\pm 0,004^*$	0,236 $\pm 0,005^*$	0,142 $\pm 0,003^*$	-	+	+

Примечание: * - достоверные различия средних величин времени двигательной реакции на световой и звуковой раздражитель при $P < 0,05$;

« + » - достоверные различия средних величин времени двигательной реакции дыхательной мускулатуры и мышц кисти руки.

Объяснение этому факту, В.И. Миняев [3], также обративший на него внимание, видит в следующем: Во-первых, двигательные функции дыхательного аппарата (дыхательных мышц и центров, управляющих ими) в процессе эволюции специализированы, прежде всего, на выполнении ритмичных неинтенсивных дыхательных движений, обеспечивающих вентиляцию легких в энергетически оптимальном режиме. Известно, что у человека дыхательные мышцы выполняют познотоническую и речевую функции, также не требующие максимально быстрых сокращений. Следовательно, одной из причин замедленности произвольных дыхательных движений (в отличие от

движений рукой) является «неспособность» дыхательных мышц к такому быстрому сокращению, на какое «способны» мышцы руки.

Второй возможной причиной замедленности реакций дыхательной мускулатуры, является то, что скорость дыхательных движений зависит не только от функционального состояния дыхательных мышц и управляющих ими центров, но и от ряда биомеханических факторов - эластического и неэластического сопротивления, сопротивления (тяжести) внутренних органов [7, 8]. Мышцам руки при выполнении заданных программ подобного рода сопротивлений преодолеть не приходится [3].

Следует отметить еще одно обстоятельство, наблюдавшееся в наших исследованиях. Выяснилось, что ВДР инспираторных мышц несколько меньше ВДР экспираторных, при этом ответные реакции на световой раздражитель были статистически значимыми (табл. 1).

Эти различия, вероятно, обусловлены особенностями структуры инспираторных мышечных волокон и спецификой организации системы нервной регуляции их деятельности [11]. Кроме того, возможным объяснением этому факту может быть то, что вдох в нормальных условиях в покое осуществляется за счет активной работы инспираторных мышц, в то время как выдох - в основном пассивен, т.е. без заметного сокращения дыхательных мышц. Отсюда, вероятно, и лучшая управляемость именно инспираторных мышц, и как следствие у этих мышц и ВДР короче.

Нами обнаружены достоверные различия величины ВДР дыхательных мышц в ответ на световой и звуковой раздражитель также как и у мышц кисти руки ($P < 0,05$). В ответ на световой стимул ВДР было несколько продолжительней, чем ВДР в ответ на звуковой стимул.

Зависимость ВДР от физической природы раздражителя и от особенности деятельности того органа чувств, для которого данный раздражитель является адекватным, была обнаружена давно. Отмечается, что ВДР на свет более продолжительно, чем на звук [1].

Далее, для полноты картины различий функциональных возможностей мышц кисти руки и дыхательной мускулатуры нами было осуществлено сравнение силы указанных мышечных групп.

С этой целью нами были определены величины максимальной силы мышц правой кисти, инспираторных и экспираторных мышц, при максимально возможном соблюдении идентичности условий измерений. Для этого использовалось специальное устройство, состоящее из пневмоманометра, который в одном случае (при измерении силы мышц кисти) соединялся с пневматической медицинской грушей, а во втором случае (при измерении силы дыхательной мускулатуры) со специальным патрубком. Измерения осуществлялись как у мужчин ($n = 68$), так и у женщин ($n = 11$).

На рис. 1 представлены средние величины максимальной силы мышц правой кисти, инспираторной и экспираторной мускулатуры у мужчин и женщин.

Мужчины показывали силу правой кисти в среднем равную $272,6 \pm 4,3$ мм рт.ст. Инспираторные мышцы у них развивали давление равное $111,0 \pm 4,5$ мм рт.ст., тогда как экспираторные $142,2 \pm 5,8$ мм рт.ст. Соотношение силы правой кисти, инспираторных и экспираторных мышц у женщин было таким же, как и у мужчин, но по размерам несколько меньше, соответственно: $229,1 \pm 11,5$ мм рт.ст.; $94,5 \pm 10,8$ мм рт.ст. и $110,9 \pm 10,8$ мм рт.ст. (см. рис. 1).

Из представленных данных со всей очевидностью видно, что и у мужчин, и у женщин максимальная сила мышц правой кисти существенно больше максимальной силы респираторной мускулатуры в среднем на $91,0 - 148,0$ % ($P < 0,01$).

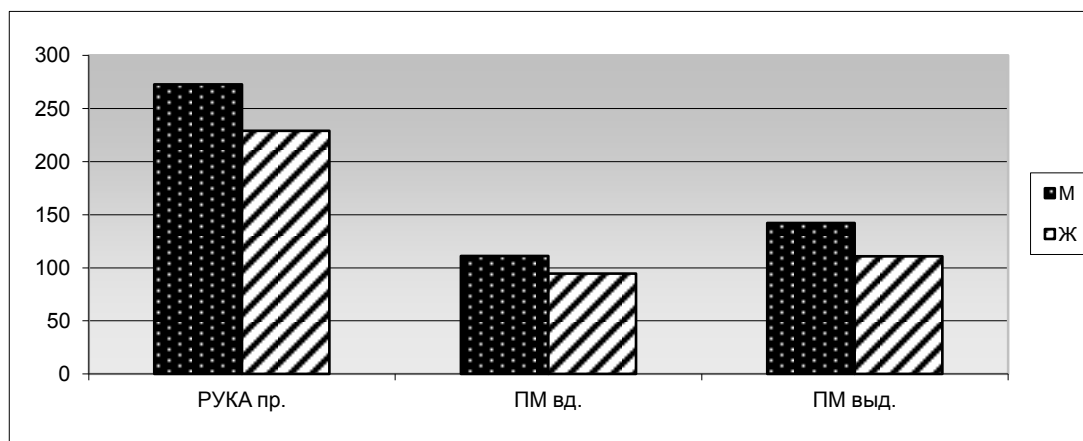


Рис. 1. Средние величины максимальной силы мышц правой кисти и инспираторной и экспираторной мускулатуры у мужчин и женщин

Таким образом, сравнительный анализ величин времени двигательной реакции дыхательных мускулатуры и мышц кисти руки показал следующее: ВДР дыхательной мускулатуры существенно продолжительней ВДР мышц кисти руки в ответ, как на световой, так и звуковой раздражитель в среднем на 45-65 %. ВДР инспираторных мышц меньше ВДР экспираторных, при этом ВДР в ответ на световой раздражитель различаются статистически достоверно. ВДР дыхательных мышц в ответ на световой и звуковой раздражители также различаются достоверно.

Максимальная сила мышц правой кисти существенно больше максимальной силы респираторной мускулатуры, как инспираторной, так и экспираторной.

Функциональные возможности дыхательной мускулатуры спортсменов разного пола

Известно, что отправления и физиологические реакции дыхательной функции весьма существенно различаются в зависимости от половой принадлежности человека. Так, существует определенная зависимость между характерными особенностями паттерна дыхания, способностью точно оценивать дыхательные параметры и полом [2, 6].

Вполне закономерно, что и функциональные возможности дыхательной мускулатуры различаются у представителей разных полов. В ряде исследований установлено, что у мужчин более высокие величины силы и выносливости дыхательной мускулатуры и объемной скорости дыхательных потоков [5].

На первом этапе нами было проведено изучение половых различий времени двигательной реакции на световой и звуковой раздражители скелетной мускулатуры у бегунов и бегуний.

С этой целью были обследованы девушки бегунии ($n = 10$) и юноши бегуны ($n = 29$) практически равной подготовленности и возраста (III-II спортивные разряды) и специализирующиеся в одинаковых беговых дисциплинах - бег на средние дистанции (800 - 1500 метров).

Результаты исследований представлены в таблице 2.

Анализ показателей времени двигательной реакции (ВДР) мышц кисти руки показал заметные различия по величине в ответ на световой и звуковой раздражители. Звуковой раздражитель сопровождался более быстрой реакцией как у женщин, так и у мужчин, чем световой стимул, что было отмечено нами ранее.

Таблица 2

Время двигательной реакции (ВДР) мышц кисти руки и дыхательной мускулатуры у бегунов и бегуний равной подготовленности ($x \pm m$)

<i>Показатели</i>	Женщины (n = 10)	Мужчины (n = 29)	Достоверность различий
Рука-свет, мс	0,226±0,006	0,206±0,006	+
Рука-звук, мс	0,163±0,005	0,145±0,005	+
Инспирация – свет, мс	0,320±0,007	0,291±0,005	+
Инспирация – звук, мс	0,259±0,004	0,233±0,005	+
Экспирация – свет, мс	0,312±0,007	0,302±0,007	-
Экспирация – звук, мс	0,265±0,007	0,239±0,007	+

На следующем этапе исследований выяснялось различие времени двигательной реакции инспираторных и экспираторных мышц у девушек и юношей.

Выяснилось, что также как и ВДР мышц кисти руки, ВДР дыхательной мускулатуры у юношей было несколько меньше, чем у девушек. Это наблюдалось по всем исследуемым позициям (как в ответ на световой, так и в ответ на звуковой раздражитель, как инспираторных, так и экспираторных мышц). Различия находились в пределах 3,0-10,0 %, и в большинстве случаев были статистически значимы.

Результаты, полученные в этой серии исследований, показали, что аналогично мускулатуре кисти руки, дыхательные мышцы характеризуются у юношей более короткими отрезками времени двигательной реакции, чем у девушек.

Силовые и скоростные параметры дыхательной мускулатуры изучались у спортсменов двух специализаций, представителей циклических видов спорта – легкоатлетов бегунов и бегуний и пловцов и пловчих.

Полученные данные представлены в таблице 3.

Представленные данные свидетельствуют, что мужчины обеих спортивных специализаций достоверно превосходят женщин-спортсменок по всем показателям скоростно-силовых возможностей дыхательной мускулатуры в среднем на 17,0 – 40,0 % ($P < 0,05$). При этом, в указанный процентный диапазон укладываются различия, как у представителей легкой атлетики, бегунов, так и у пловцов.

Таблица 3

Силовые и скоростные параметры дыхательной мускулатуры у спортсменов разного пола ($x \pm m$)

<i>Показатели</i>	Л/атлетика - бег		Плавание	
	Женщины (n = 8)	Мужчины (n = 20)	Женщины (n = 18)	Мужчины (n = 35)
ПМ вдох, мм рт. ст.	89,4±8,8	118,5±6,3*	101,1±9,2	128,7±8,9*
ПМ выдох, мм рт. ст.	120,6±10,4	153,8±4,9*	132,2±12,4	171,3±7,3*
ПТ вдох, л/с	4,26±0,15	5,82±0,22*	4,72±0,18	6,62±0,25*
ПТ выдох, л/с	4,80±0,16	5,63±0,13*	4,27±0,15	5,43±0,12*

Примечание: * - различия достоверны между группами мужчин и женщин

Обнаруженные нами различия в показателях функционального состояния дыхательной мускулатуры между мужчинами и женщинами согласуются с результатами исследований других авторов [5]. Эти различия, возможно, могут быть связаны с про-

явлением биологического закона размерности и масштаба [4]. Известно, что антропометрическими переменными в большой мере обусловлены половые различия в энергетике организма [9], показателях внешнего дыхания, его экономичности и эффективности [4].

Заключение. Таким образом, сравнительный анализ величин времени двигательной реакции дыхательных и мышц кисти руки показал следующее: ВДР дыхательной мускулатуры существенно продолжительней ВДР мышц кисти руки в ответ, как на световой, так и звуковой раздражитель в среднем на 45-65 %. ВДР инспираторных мышц меньше ВДР экспираторных, при этом ВДР в ответ на световой раздражитель различаются статистически достоверно. ВДР дыхательных мышц в ответ на световой и звуковой раздражители также различаются достоверно.

Максимальная сила мускулатуры правой кисти существенно больше максимальной силы респираторной мускулатуры, как инспираторной, так и экспираторной в среднем на 91,0 – 148,0 % ($P < 0,01$).

Функциональные возможности дыхательной мускулатуры женщин спортсменов несколько ниже таковых, обнаруживаемых у мужчин спортсменов. Время двигательной реакции респираторных мышц у мужчин статистически достоверно короче, чем у женщин в среднем 3,0 – 10,0 %. Скоростно-силовые возможности дыхательных мышц у мужчин превосходят таковые у женщин в несколько большей степени, в среднем на 17,0 – 40,0 % ($P < 0,05$).

Литература

1. Бойко, Е.И. Время реакции человека / Е.И.Бойко. - М.: Медицина, 1964.- 440 с.
2. Бреслав, И.С. Паттерны дыхания: Физиология, экстремальные состояния, патология / И.С.Бреслав. - Л.: Наука, 1984.- 205 с.
3. Миняев, В.И. Особенности произвольного управления дыхательными движениями человека в условиях мышечной работы с различной мощностью / В.И.Миняев // Физиология человека, 1978.- Т. 4.- N 2.- С. 328 - 334.
4. Солонин, Ю.Г. О роли размерности в половых различиях вегетативных реакций на физическую нагрузку / Ю.Г.Солонин // Взаимодействие двигательных и вегетативных функций при мышечной активности. - Тверь, 1990.- С. 122-127.
5. Солопов, И. Н. Дыхание при спортивном плавании / И. Н. Солопов. – Волгоград, 1988. – 52 с.
6. Солопов, И.Н. Восприятие и произвольный контроль основных параметров внешнего дыхания у человека / И. Н. Солопов.– Волгоград, 1998. – 184 с.
7. Шик, Л.Л. Основные принципы регуляции дыхания / Л.Л.Шик // Руководство по физиологии. Физиология дыхания. - Л.: Наука, 1973.- С. 279 - 286.
8. Campbell, E.J.M. The respiratory muscles / E.J.M. Campbell // Ann. N. Y. Sci., 1968. – V.155. – P. 135-142.
9. Cureton, K. Sex difference in maximal oxygen uptake. Effect of equating haemoglobin concentration / K. Cureton, P. Bishop, P. Hutchinson et. al. // Eur. J. Appl. Physiol and Occup. Physiol., 1986.- V.54.- N 6.- P. 656-660.
10. Gandevia, S.C. Endurance properties of respiratory and limb muscles / S.C.Gandevia, D.K. McKenzie, I.R. Neering // Respir. Physiol., 1983.- Vol. 53.- N 1.- P. 47-61.
11. McKenzie, D.K. Resistance to fatigue of human inspiratory muscles / D.K. McKenzie S.C.Gandevia // Proc. Austral. Physiol. And Pharmacol. Soc., 1982.- Vol. 13.- N 1.- P. 22-25.

12. Miller, J.D. Skeletal muscle pump versus respiratory muscle pump : modulation of venous return from the locomotor limb in humans / J.D.Miller, D.F.Pegelow, A.J.Jacques, J.A.Dempsey // Journal of Physiology, 2005.- V. 563. – N 3. – P. 925-943.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Шалаева И.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В данной статье рассмотрены основные компоненты здоровьесберегающей среды, необходимые для успешной реализации программы оздоровления школьников специальных медицинских групп в условиях современной школы.

Ключевые слова: здоровьесберегающая среда, специальная медицинская группа, центр «Здоровье», физическая культура.

HEALTH SAVING ENVIRONMENT AS NECESSARY CONDITION OF PRESERVATION AND STRENGTHENING OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS' HEALTH IN SPECIAL MEDICAL GROUPS

Shalaeva I.Y.

Volgograd State Physical Education Academy

The article describes the main components of health saving environment which are necessary for successful implementation of secondary school students of special medical groups improvement program in the conditions of modern school.

Keywords: health saving environment, special medical group, center «Health», physical education.

Современное образование с каждым годом выходит на более высокий технологический уровень. Но наряду с поиском и внедрением новых педагогических технологий современная школа должна сохранить и укрепить здоровье учащихся. Не случайно один из 5-ти основных разделов Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» посвящен вопросам здоровьесбережения школьников, формирования в учениках потребности здорового образа жизни [1].

Все чаще отмечается тот факт, что современная школа ухудшает здоровье детей. Специалисты считают, что этому способствует сложившаяся здоровьезатратная система образования, т.е. освоение знаний в условиях массовой современной школы дается учащимся слишком дорогой ценой – ценой своего здоровья. Ухудшение здоровья, уровня физического развития и функционального состояния детей обусловлено экологическими факторами, гиподинамией, нерациональным питанием и многим другим. В таких условиях число школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), остается значительным – на уровне 10-12%.

Согласно «Положению о врачебном контроле» к спецмедгруппе относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или времен-

ного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенных учебной программой.

Получается, что дети и подростки, которые перенесли какие-либо заболевания, нередко возникшие вследствие недостатка двигательной активности, оказываются надолго лишеными активных занятий физической культурой.

Кроме того, в большинстве случаев организация занятий физической культурой в СМГ оставляет желать лучшего. Школьники обязаны заниматься по отдельному расписанию (после уроков). В большинстве случаев в составлении расписания руководствуются не удобством для учащихся, а наличием свободного времени учителя. При существующем подходе целью занятий является не достижение максимального оздоровительного эффекта, а поверхностное прохождение учебной программы со значительным снижением двигательной активности. В итоге дети теряют интерес к занятиям физической культурой, с безразличием относятся к собственному здоровью. Возникает замкнутый круг, разорвать который могут только радикальные меры, предусматривающие изменение подхода к организации занятий в СМГ.

Одним из путей повышения здоровья детей является организация оздоровления на базе общеобразовательных учреждений.

С этой целью еще в 2003 году Минобразования и Минздравоохранения совместно издали приказ № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательных учреждений» [2].

Для этого в настоящее время создаются Центры «Здоровья». На базе одной школы, имеющей наилучшие материально-технические условия, комплектуются специальные медицинские группы, в которых занимаются дети с различными отклонениями в состоянии здоровья. В качестве примера приведем организацию работы Центра «Здоровья», созданного на базе лицея №9 г. Волгограда, который осуществляет оздоровительную работу со школьниками СМГ уже более 10 лет.

Ежегодно в Центре обучаются до 160 школьников 5-ти общеобразовательных учреждений Дзержинского района – лицея №9, гимназии №11, школ №33, 102, школы/сад №3.

Реализация программы оздоровления подразумевает создание здоровьесберегающей среды, которая должна включать в себя следующие компоненты.

1. *Физиологический компонент.*

1) Валеологическое обоснование расписания занятий.

Комплектование учебных групп следует проводить с учетом возраста и нозологии занимающихся (нарушения функции опорно-двигательного аппарата, патологии желудочно-кишечного тракта и мочевого выделения, патологии дыхательной и сердечно-сосудистой систем).

Расписание занятий составлено таким образом, чтобы максимально увеличить их эффективность. Учащиеся выбирают дни (вторник, четверг, суббота или понедельник, среда, пятница) и время (утреннее или вечернее), когда им более всего удобно посещать занятия.

Преподаватели рекомендуют учащимся посещать занятия отдохнувшими после уроков в школе, чтобы выполнение упражнений приносило удовлетворение, и не было связано какими-либо негативными эмоциями (чувством голода, усталостью и т.д.).

2) Соблюдение санитарно-гигиенических требований к содержанию учебного помещения.

Для занятий физической культурой со школьниками СМГ было оборудовано два кабинета, которые полностью соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям (освещенность, воздушный куб, проветривание, ежедневная влажная уборка и т.д.). Кабинеты оснащены всем необходимым оборудованием: шведскими лестницами – для

выполнения упражнений в висах; зеркалами – для выполнения коррекционных и имитационных упражнений; гимнастическими ковриками – для выполнения упражнений в и.п. – лежа; гимнастическими палками, обручами, скакалками – для выполнения специальных и общеразвивающих упражнений

3) Физиологически грамотное построение занятий.

Для достижения ожидаемого эффекта от занятий физической культурой необходимо соблюдение ряда принципов.

Во-первых, содержание занятий должно соответствовать конкретным задачам, которые ставятся исходя из наличия определенного заболевания.

Во-вторых, дозировка упражнения, его интенсивность, а также чередование нагрузки и отдыха должны строго соответствовать уровню функционального состояния и физической подготовленности ребенка.

В-третьих, необходимо строго соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений (при первых признаках недомогания прекратить выполнение упражнений и сообщить преподавателю).

В-четвертых, очень важен постоянный контроль пульса на занятиях с детьми, страдающими патологией кардиореспираторной системы.

В-пятых, необходимо исключать упражнения, которые могут оказать негативное влияние (например, при патологии дыхательной и сердечно-сосудистой системы противопоказаны упражнения с натуживанием, длительной задержкой дыхания, которые могут вызвать повышение внутрибрюшного давления; для детей с нарушением зрения – прыжки, кувырки и т.д.). Это тем более актуально, что большинство детей наряду с основным имеют еще и сопутствующие заболевания, которые требуют ряда ограничений в выборе упражнений.

В-шестых, для школьников спецмедгрупп рекомендуется придерживаться 4-частной структуры занятий, которая включает в себя вводную, подготовительную, основную и заключительную части.

К этому разделу следует добавить еще один немаловажный пункт – это щадящий режим занятий после болезни. Это достигается за счет снижения количества повторений и темпа; увеличения пауз отдыха между сериями упражнений; выполнения упражнений по самочувствию; постепенного увеличения нагрузки, особенно на “слабое звено” [3].

2. Педагогический компонент.

1) Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Очень важным моментом создания здоровьесберегающей среды является формирование у учащихся активной позиции сохранения своего здоровья путем постоянной валеологической направленности занятий.

Это достигается информированием и обучением навыкам и умениям сохранения здоровья каждым ребенком средствами урочной и внеурочной работы. Основной показатель результативности – здоровье учащихся и педагогов. Здесь очень важен личный пример педагога. Постоянно болеющий учитель не может служить наглядным примером пропагандируемого здорового образа жизни.

Формирование мотивации достигается путем бесед о рациональном двигательном режиме, правильной осанке, необходимости сохранения здоровья для успешной трудовой деятельности и рождения здорового потомства. Во время занятий необходимо объяснять влияние выполняемых упражнений на работу функциональных систем организма.

На занятиях в Центре “Здоровье” преподаватели обучают детей комплексам упражнений на формирование правильной осанки, коррекцию зрения, развитие гибкости,

равновесия и т.д., которые затем предлагают использовать дома в качестве ежедневной программы-минимум во время зарядки, активного отдыха или домашнего задания [4].

В основу всей работы нашего Центра «Здоровье» положена идея приоритета здоровья, и ведущим принципом является формирование потребности в сохранении здоровья ученика и повышении его адаптационного потенциала.

2) Индивидуальный подход.

Индивидуальный подход на занятиях в СМГ особенно важен по ряду следующих причин:

- 1) различная функциональная подготовленность занимающихся;
- 2) наличие, помимо основного, ряда сопутствующих заболеваний;
- 3) различие этиологии и глубины поражений вследствие заболеваний внутри группы.

Кроме того, каждая группа объединяет в себя детей, страдающих заболеваниями определенной функциональной системы (ОДА, ЖКТ и т.д.). В то же время, такие заболевания ОДА, как сколиоз, кифоз, плоскостопие, требуют применения различных комплексов упражнений. И здесь особенно важен индивидуальный подход, который подразумевает использование таких средств и методов и построение такой системы занятий, которые создают наиболее благоприятные условия и наиболее эффективно решают задачи урока. И, что самое главное, на занятиях со спецмедгруппами применение индивидуального подхода позволяет предупредить перенапряжение ослабленных функциональных систем организма.

3. Психологический компонент.

Для эффективной реализации учебно-воспитательного процесса очень важен благоприятный психологический микроклимат внутри коллектива (в данном случае, внутри группы). Какими бы хорошими не были условия, в которых проводятся занятия, но при напряженных отношениях с преподавателем и коллективом группы, достижение положительного результата ставится под сомнение, т.к. любая неблагоприятная ситуация по отношению к ребенку переживается им как стрессовая. А, общеизвестно, что длительное действие стрессовых раздражителей приводит к перенапряжению функциональных систем. В итоге происходит срыв адаптации по типу «где тонко, там и рвется», т.е. удар приходится по слабому звену функциональной системы.

Чтобы этого не происходило необходимо наладить эффективное общение между преподавателем и учениками и внутри группы в целом. В качестве определяющих факторов выступают: эффективность общения; наличие диалога; создание ситуации успеха.

4. Сотрудничество педагогов, врачей и родителей.

Формирование культуры здоровья не может быть однонаправленным процессом. Это должна быть совместная, активная работа педагогов, медицинских работников и родителей.

С этой целью в Центре «Здоровье» осуществляется тесное сотрудничество с врачами областного врачебно-физкультурного диспансера. В начале учебного года проводится тестирование исходного уровня здоровья и функционального состояния детей СМГ по ряду показателей:

- оценка физического развития по весо-ростовому индексу (индекс Кетле);
- оценка сердечно-сосудистой системы по показателям ЧСС и АД (индекс Робинсона);
- оценка адаптационных резервов дыхательной системы по показателям ЖЕЛ (индекс Руфье);
- оценка устойчивости организма к гипоксии по показателям задержки дыхания (индекс Скибинского).

Кроме того, врач-ортопед проводит осмотр детей с целью выявления у них нарушений осанки и плоскостопия.

На основании проведенного осмотра врач делает анализ об уровне здоровья детей и дает рекомендации по двигательному режиму, ограничению или применению специальных упражнений лечебного характера, необходимости консультации у узких специалистов. Все эти выводы и рекомендации озвучиваются на родительском собрании. Кроме того, тренеры-преподаватели постоянно находятся в тесном сотрудничестве с родителями детей, особенно младшего звена.

В конце учебного года проводится повторный врачебный осмотр и тестирование детей с целью сравнения исследуемых показателей и, самое главное, с целью раннего выявления каких-либо заболеваний.

Школьные уроки в Центре «Здоровье» дополнены системой домашних заданий, а также проведением спортивно-массовых мероприятий.

По результатам работы за учебный год проводится аттестация учащихся.

В конце учебного года проводится Координационный Совет с участием врачей, педагогов и руководителей образовательных учреждений. На нем всесторонне рассматривается деятельность Центра, обсуждаются проблемы сохранения здоровья и проводятся открытые занятия с различными нозологическими группами.

Литература

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утверждена президентом РФ от 4.02.2010 г. Пр. № -271).

2. Приказ Минздрава РФ 4.04.2003 г. № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательных учреждений».

3. Шалаева, И.Ю. Организация физкультурно-оздоровительной работы с учащимися специальных медицинских групп в условиях современной школы / И.Ю. Шалаева // Физическая культура и спорт в 21 веке: Материалы Международной научно-практической конференции. – Волжский, 2006. – С.376-379.

4. Шалаева, И.Ю. Роль систематических занятий физической культурой в системе здоровьесбережения школьников специальных медицинских групп / И.Ю. Шалаева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы III Международной научно-практической конференции, - Ставрополь, 2006. – С. 237-239.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ПРОБЛЕМА НАУЧНОГО ПОНИМАНИЯ СУЩНОСТИ СПОРТА КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОГО ЯВЛЕНИЯ

Москвичев Ю.Н., Петров Н.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье представлены результаты анализа и обобщения теоретико-методологических позиций отечественных и зарубежных учёных по проблеме научного понимания сущности спорта как социально-культурного явления.

Авторами сделана попытка сформулировать обобщённое научное определение спорта как социально-культурного явления.

Ключевые слова: спорт, институт спорта, спорт как социально-культурное явление.

THE PROBLEM OF SCIENTIFIC UNDERSTANDING OF SPORT AS A SOCIO-CULTURAL PHENOMENON

Moskvichev Y.N., Petrov N.Y.

Volgograd State Physical Education Academy

The article presents the results of the analysis and generalization of Russian and foreign scientists' theoretical and methodological positions on the problem of scientific understanding of sport as a social and cultural phenomenon.

The authors attempt to formulate a generalized scientific definition of sport as a socio-cultural phenomenon.

Key words: sport, institute of sport, sport as a socio-cultural phenomenon.

Введение. В настоящее время нет однозначного понимания сущности спорта как социального явления. Спорт трактуют и как особый вид деятельности, и как игру, и как социальный феномен, не сводимый к первым двум вариантам его толкования. Существующая в настоящее время полисемия в трактовке смыслового значения термина «спорт» затрудняет научное исследование того, что лежит в основе спорта как социального института. Его научное понимание как общественного феномена со сложной (многоуровневой и многоаспектной) системой общественных отношений и связей, организаций и учреждений, традиций и инноваций, устоявшихся норм и предписаний, с одной стороны, и эвристических возможностей, творческого потенциала, с другой. Не случайно, что среди учёных имеется довольно широкий разброс теоретических позиций относительно исторических корней, содержания и сущности спорта, его непредвзятой оценки в настоящем, а также будущего спорта.

Именно поэтому целью нашей научной статьи стало выявление исходных исторических и логико-методологических оснований, принципов научного познания спорта как социально-культурного явления, разработка на этой основе логически непротиво-

речивого методологического подхода, обеспечивающего максимально точное и теоретически конкретное научное понимание спорта как системного социально-культурного феномена.

Теоретико-методологическую базу нашего исследования составил системный подход, а также диалектический принцип единства исторического и логического в научном познании.

Результаты аналитического обзора научной литературы. Суть спорта как социально-культурного явления невозможно понять без осознания того, как возникло само это явление и соответствующие ему понятие и термин.

Ни для кого не является секретом, что понятие и термин «спорт» не употреблялись ни в Древней Греции, ни в Древнем Риме, ни в средневековой Европе, ни в начале Нового времени. Их стали употреблять в общении людей лишь на рубеже XVIII и XIX веков, а в XIX веке термин «спорт» закрепился в лексике народов Европы и всего мира.

Возникает проблема: «Как быть, если не было слова «спорт», то значит ли это, что не было и самого феномена, обозначаемого этим словом, или если нет слова, то нет и самого явления?» Однозначного ответа на этот вопрос в специальной литературе нам найти не удалось.

Указанная проблема проявляется в следующем ряде нерешенных в науке вопросов.

1). Существовало ли в жизни общества явление до того, как его стали обозначать словом «спорт», или нет?

2). Можно ли называть спортом те состязания, которые проводились в древности на олимпийских играх?

3) Есть ли качественные различия между состязаниями на олимпийских играх древности и современными спортивными соревнованиями или это, по сути, одно и то же?

3) Следует ли считать регулярную подготовку юношей Эллады к состязаниям на древнегреческих олимпиадах спортивной тренировкой или нет?

Большое внимание данному вопросу уделяется в работах Сарафа М.Я., 1997, Айзенберга К., 2009, Ибрагимова М.М., 2011, Передельского А.А., 2010-2014, Ашастина Б.В., 2011, Визитей Н.Н., 2010-2011 и др. Опираясь на эти работы, нами были выделены основные теоретические положения и выводы по поставленным вопросам.

Научное понимание сущности спорта как социально-культурного явления предполагает достоверное знание его и как особого вида деятельности, и как особого социального института, закрепляющего сложившиеся устойчивые и массовые формы человеческой жизнедеятельности. Чтобы получить такого рода знания требуется применение разнообразных методов научного исследования. Методологически наиболее важным из них, как мы считаем, выступает метод единства использования исторического и логического подходов в научном познании спорта как социально-культурного явления. (Подробнее о содержании метода единства исторического и логического см.: Москвичев Ю., Сергеев В. Методологические основы олимпийского образования // Олимпийское движение и социальные процессы. – М.: Советский спорт, 1999. С.152-153).

Тот или иной социальный объект научного познания может быть полноценно исследован и понят лишь тогда, когда мы получим о нём достоверную информацию. Исторический подход предполагает исследование объекта по нескольким параметрам: как он возник; как происходило его становление в качестве особого феномена жизни общества; какие стадии своего формирования он прошёл; чем является в настоящее время по своей структуре и функциям; чем они отличаются от предшествующих состояний?

Логический подход помогает выразить научную информацию о спорте в систематической форме теоретических положений, выводов и суждений, описывающих, объясняющих, прогнозирующих состояния объекта познания, раскрывающих смысловое значение применяемых в спортивной и научной лексике терминов, выражений и дескрипций (описаний объекта познания).

В массе своей явления культуры имеют свои исторические корни в духовно-религиозной основе. Не случайно слово «культура» имеет одинаковый корень со словом «культ». Культурные явления исторически «вырастают» из религиозных культов. Это теоретическое положение давно известно, но в нашей стране в условиях более 70-летнего идеологического прессинга над областью научного познания оно просто замалчивалось или уводилось из области науки, как ненаучное теоретическое положение.

Установленным историческим фактом на сегодняшний день является то, что древние эллины устраивали состязания в беге, прыжках, метаниях, борьбе, кулачных боях на посвященных олимпийским богам религиозных праздниках: Олимпийских, Немейских, Пифийских играх. Религиозный характер имели и рыцарские турниры, проводимые в европейских государствах в средние века. Состязания на народных праздниках тоже были так или иначе связаны с религиозно-культовыми обрядами, традициями и обычаями.

Состязания, как общественная форма выражения потребности человека в победе, преодолении неблагоприятных условий и обстоятельств, подчинения их своей воле, были везде и всегда у всех народов. Но состязания и спорт – это явления, хотя и родственные, связанные друг с другом, тем не менее, не тождественные, имеющие различия. Состязание – это понятие более общее, чем понятие спорт. Спорт можно определять как особую разновидность состязания, отличную от праздников, турниров, конкурсов, игр и т.п.

В этом аспекте спорт достаточно хорошо исследован в научной литературе. Поэтому не будем на нем останавливаться, а обратим внимание на другую особенность спорта, которая зафиксирована в истории физической культуры и спорта, но на научно-теоретическом уровне исследована не достаточно полно.

Речь идет о том, что в истории развития физической культуры и спорта в европейских странах имеются определенные факты, события, которые свидетельствуют о том, что в рамках единой европейской культуры народы Европы имели различия в способах использования физических упражнений для укрепления здоровья и развития физических кондиций человека.

Причем эти различия стали очевидными, явными именно во второй половине XVIII века, когда появились первые научные труды, касающиеся использования физических упражнений человеком. Так в книге немецкого педагога Иоганна Гутс-Мутса (1759-1839) «Гимнастика для юношества» речь идет о такой форме использования физических упражнений, которая направлена на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей человека. Для него и многих его последователей не только в Германии, но и других странах Европы, включая Россию, этой формой была гимнастика.

Историческим фактом является и то обстоятельство, что именно гимнастика была популярна в Германии, Франции, Австро-Венгрии, Швеции, России. Гимнастические системы в этих странах отличались друг от друга. Однако направленность использования физических упражнений на всестороннее и гармоничное развитие физических возможностей человека была в этих странах общей. Гимнастические клубы и общества были широко распространенным явлением в указанных выше государствах. Прусская гимнастика, шведская гимнастика, сокольская гимнастика, гимнастика Демени, комбинированный вариант всех этих видов, характерный для России и других европейских

стран, – все это свидетельствовало о большой популярности именно гимнастического направления, а не противоположного – атлетического.

Исключение составила только Великобритания, в которой население страны использовало другую форму применения физических упражнений для развития только тех двигательных качеств и способностей человека, которые способствовали достижению победы в состязаниях. Эта форма получила даже своё название – «атлетика» или «атлетическое направление». Гимнастические клубы ни в Англии, ни в Шотландии, ни в Ирландии не были популярны. Атлетические же клубы, напротив, стали первоначально популярны в аристократической среде («клубы джентльменов»), а затем и в массе народа (футбольные клубы, боксерские клубы и т.п.).

Стали систематически проводиться внутриклубные соревнования, затем соревнования между клубами, городские, региональные и национальные соревнования по тому или иному виду состязаний, со своими правилами, регламентом, судейской коллегией, графиками соревнований, организационно-управленческой структурой (федерации по видам спорта) и т.п. Именно таким образом в реальной истории шел процесс институализации того, что стали обозначать словом «спорт», первоначально переводимый как досуг, свободное времяпрепровождение.

Несколько фактов из истории физической культуры и спорта.

Первый факт. В Санкт-Петербурге 10 (23) августа 1885 года врач и педагог Владислав Францевич Краевский создал первый в Санкт-Петербурге и в России атлетический клуб. Он был тогда единственным в России атлетическим клубом на множество гимнастических клубов.

Второй факт. Попытка английского короля ввести в армии и флоте Великобритании гимнастику, как основу системы физической подготовки военнослужащих, аналогичной германской, французской, шведской, австро-венгерской и российской, не дала положительного результата, хотя на это было затрачено много средств из государственной казны. Можно приводить и другие исторические факты, но достаточно и этих двух.

Спорт стал исторически сложившимся социальным институтом, со своим содержанием, формой, организационной структурой и нормативной основой только после того, как соревнования в том или ином виде состязательной деятельности (бокс, фехтование, скачки, плавание, борьба, легкоатлетические виды и др.) превратились в национальный и международный феномен, образовались международные федерации по этим видам соревнований, превратилось все это в традицию общества, в привычки отдельных индивидов. Данный процесс окончательно завершился к середине XIX века.

Можно сделать предварительный вывод, что спорт как социальный институт сформировался из атлетического направления использования физических упражнений как определенной альтернативы гимнастическому движению и гимнастическим традициям. Учет этих исторических фактов очень важен для логически правильного и теоретически грамотного осмысления сущности спорта и его особенностей.

Ближайшим родовым признаком в дефиниции понятия спорта можно взять признак, указывающий на особое направление использования физических упражнений с целью развития физических и двигательных способностей человека, которое и исторически и логически выступает как основание спорта. Тогда получается, что спорт – это, в первую очередь, есть такое направление в использовании физических упражнений, которое ориентировано на развитие особых физических, двигательных и умственных способностей, которые обеспечивают (или хотя бы способствуют) победу человека в состязаниях с другими людьми или с самим собой.

Победа – это высшая ценность в сфере спорта. Не гармония, не всесторонность, как в гимнастике, а именно победа. Поэтому у спорта, в отличие от физической культу-

ры, имеется свой набор ценностей, не совпадающий с ценностями физической культуры как социально-культурного феномена. Вот почему нельзя считать и называть спортом те состязания, которые проводили древние эллины на олимпийских играх, средневековые дворяне на рыцарских турнирах или проводят современные люди на народных (этнических) праздниках. Не сама по себе агональность (состязательность) делает спорт спортом, а именно ориентация и установка участника на победу в состязании, основанная на уверенности в собственных функциональных возможностях, развитых благодаря рационально организованному учебно-тренировочному процессу физических, психических и духовных способностях. Именно это составляет социально-гуманитарную сущность спорта. Если это есть в человеке, то он – спортсмен. А отношения с подобными ему людьми, а также тренерами, врачами, массажистами и другими участниками спортивных мероприятий будут отношениями в области спорта, спортивными отношениями.

Такова обобщенная теоретико-методологическая предпосылка и гипотеза нашей программы научного исследования спорта.

Обнаруженные в научных работах основные факты и научно-теоретические положения, характеризующие процесс зарождения и становления спорта как общественного феномена:

- В первобытном обществе, в культуре Древней Греции и Древнего Востока состязания, похожие на современные спортивные соревнования, были частью религиозных праздников, культовых действий, которые устраивались в честь богов или героев.

- Возникновение спорта связывают с религией и культовыми действиями. В древности это были различные религиозные праздники, например древнегреческие Олимпийские, Немейские игры проводились в честь бога Зевса, а Дельфийские игры в честь богини Афины.

В современном мире спорт возник и сформировался как своеобразная замена религии. Так как в настоящее время влияние религий ослабло, а потребность в формах и действиях, которые они наполняли содержанием, осталась. Спорт создал новые формы массового действия, новый культ со своими кумирами.

- Раннее христианство осуждало олимпийские состязания, так как они относились к античной культуре, основанной на язычестве, политеизме.

- А вот протестантизм оказал благоприятное влияние на зарождение и распространение спорта. Это религиозное направление формирует психологию независимой личности, индивидуалиста – того, без чего современный спорт не мог бы возникнуть, существовать и развиваться.

- Выдвижение принципа состязательности (агонии) в античности в качестве элемента культуры было формой выражения самооценки человека, средством осознания ценности человека, способного стать героем – «полубогом».

- Возникновение современного спорта связано с развитием буржуазного общества и культуры. Его зарождение не вызвано потребностью в физическом совершенствовании. Спорт в Новом времени (XVIII-XIX веках) возник как форма развлекательно-игровой деятельности. Как приятное и полезное времяпрепровождение, как физическая активность оздоровительной направленности.

- Родиной современного спорта считается Англия, что объясняется рядом факторов: исторических, социально-экономических, политических, культурных, психологических. В Англии раньше, чем в других странах начали развиваться основы буржуазной экономики, политики, культуры, свобода личности. (Во второй половине XVIII века в Англии впервые в мире возникают ассоциации по отдельным видам спорта, разрабатываются правила по регби, футболу и т.п. Впервые разрабатываются идеи-

ные, правовые, организационно-управленческие и экономические основы современного спорта).

- Современный спорт зарождался на основе коммерческой сделки, а не как реализация идеалов Просвещения или Утопизма.

- В условиях рыночной экономики, основанной на равноправных отношениях продавца и покупателя, возникает социальная потребность в общей для всех людей системе подготовки человека к состязаниям. В рамках сложившихся систем образования и воспитания обеспечивалась для отдельного человека его интеллектуальная, мировоззренческая, нравственно-эстетическая, политико-правовая готовность к состязанию, борьбе за свои интересы, потребности, желания. Физическая же и двигательная готовность человека к состязаниям во всех сферах жизни общества складывается в специальной системе спортивных тренировок, общим и ведущим фактором которых выступает стремление отдельного человека через регулярные занятия физическими упражнениями добиваться реальной возможности побеждать в состязаниях с другими индивидами, обеспечивать состояние индивидуальной готовности к победе в состязаниях, проводимых по особым правилам и регламенту (спортивные соревнования).

- Изменения в историческом содержании идей гуманизма воздействуют на развитие спорта, его роль и значение в жизни общества и человека. Спорт подвержен так же влиянию экономических, социальных, политико-правовых факторов. Но он имеет и свои собственные ценности, имеющие общечеловеческий характер.

- Само слово спорт произошло от французского «desport», что означало «отдых», по другой версии «спорт» произошло от латинского «disportare» - «развлекаться». А уже в английском языке от него было образовано слово «sport» оно обозначало «занятие охотой», «конные состязания», «соревнования по плаванию».

Анализ теоретико-методологических познаний учёных по проблеме понятия сущности спорта как социально-культурного явления, позволил выделить основные направления решения этой проблемы и сформулировать ряд собственных теоретических положений и выводов.

В настоящее время существует два подхода в разрешении проблемы сущности спорта. Первый подход рассматривает спорт как особый вид деятельности (деятельностный подход). Второй подход характеризуется рассмотрением спорта как социального института (институциональный подход).

Сторонники деятельностного подхода рассматривают спорт либо как собственно соревновательную деятельность, в которой главной составляющей является состязательность, либо несколько шире, чем просто состязательность, например, игру. Но в обоих случаях объектом их исследования являются люди, участвующие в состязании или игре. Из такого определения спорта логично вытекает вывод о том, что спорт существовал всегда, так как элементы состязательности присутствовали еще в первобытном обществе и даже проявляются в поведении животных.

В нашем исследовании мы больше склонны придерживаться теоретико-методологических позиции тех учёных, которые рассматривают спорт несколько шире, чем просто собственно соревновательную деятельность (М. Я. Сараф, В. Нишуков, А.А. Передельский, Л.П. Матвеев, С.В. Брянкин, В.Д. Фискалов, Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. и другие). На наш взгляд, спорт представляет собой систему социальных связей и отношений, в центре которой находится спортивное соревнование (является неким ядром), а её целью является достижение высокого результата, победа на соревнованиях, вокруг этого ядра располагаются процессы (явления), тем или иным образом связанные с осуществлением спортивного соревнования.

Нами было выделено 9 таких процессов:

1. Подготовка к соревнованиям, в этот процесс мы объединяем все возможные виды подготовки: подготовку самих спортсменов (физическую, тактическую, психологическую, теоретическую и т.д.), подготовку тренерских кадров, судей и других специалистов имеющих отношение к организации и проведению соревнований, а также систему отбора спортсменов.

2. Межличностные отношения – всякие отношения между людьми, касающиеся соревнований (это и отношения между тренером и спортсменом, между болельщиками, а также в управленческой деятельности в данной сфере).

3. Медицинское обеспечение – сохранность здоровья спортсменов, сюда же можно отнести разработку мер по борьбе с допингом.

4. Научно исследовательская работа в области спорта призвана решать задачи, совершенствования методики подготовки спортсменов и т.д.

5. Информационное обеспечение – например, телетрансляции различных соревнований.

6. Материально-техническое обеспечение – производство спортивного инвентаря, строительство спортивных сооружений.

7. Коммерческие процессы – все финансовые процессы, связанные с соревновательной деятельностью.

8. Для максимальной реализации ресурсов организма спортсменов в достижении побед в спортивных соревнованиях наличие в обществе научно обоснованных методологических подходов, методик, технологий реализации этих ресурсов.

9. Нормативно-правовое, программное обеспечение – разработка квалификационных нормативов, правил соревнований и т.п.

Выделенные нами процессы и факторы, которые связаны так или иначе со спортивными соревнованиями, вместе составляют некое связанное множество или систему, которую можно обозначить термином «спорт» в широком смысле слова.

Объем понятия «спорт» в широком смысле слова не сводится к спортивным соревнованиям, составляющим ядро спорта, а включает, помимо их, еще спортивную тренировку и постсоревновательные мероприятия. Все это вместе непосредственно связано с определенным набором общественных процессов и явлений. Спорт как социально-культурное явление – это достаточно сложное, многоаспектное и многоуровневое социальное образование.

Если мы говорим о спорте как о социальном институте, то здесь надо учитывать следующие моменты.

1. Необходимо видеть различие спорта, как особого вида деятельности, и спорта, как социального института. То есть понимать спорт не как свойственный спортсмену вид его двигательной активности, а как характерную для общества систему отношений и связей между различными людьми, так или иначе задействованных в жизни спорта. Нужно уяснить, что спорт в этом смысле предстаёт как сложившаяся объективированная (интерсубъективная) система, которая включает в себя устойчивые и передающиеся из поколения в поколение формы деятельности людей, связанные с использованием физических упражнений. А также систему особым образом организованных соревнований по выявлению победителя в определенном круге состязающихся лиц, обладающего на конкретный момент места и времени максимально развитыми физическими кондициями и двигательными способностями. Кроме того, спорт это также и определенные общественные связи, коммуникации, учреждения и организации, имеющие свою особую *структуру* и выполняющие конкретные *функции* по отношению к обществу и отдельному человеку. Если спорт трактовать как социально-культурный феномен, то тогда обязательно надо выявить, какие *ценности* в него входят и передаются по наследству из одного поколения людей в другое.

2. Следует также учитывать и еще две составляющие спорта: спортивно-тренировочную деятельность, обеспечивающую подготовку к состязаниям, и постсостязательные мероприятия и процессы, содействующие активному отдыху и восстановлению спортсменов. Учет этих двух, внутренне присущих спорту факторов, естественно, расширит число выделенных нами выше процессов и факторов, будет способствовать более точному и научно более полному пониманию спорта как социального института.

3. Важно всесторонне исследовать и уяснить результаты всех аспектов жизни спорта, всю продукцию жизнедеятельности спорта как социального института.

4. Необходимо выяснить те функции, которые объективно (т.е. независимо от субъективных целей, мотивов и желаний людей) выполняет спорт в общественной жизни. А также, то место, которое спорт занимает в жизни общества в целом, в отдельных сферах жизни общества, а также в жизни отдельного индивида.

Все, кто занимался спортом практически, знают, что жизнь спорта и спортсмена не сводится только к тренировкам и соревнованиям, характерными чертами которых является напряженная двигательная и физическая активность. Жизнь спортсмена и тренера – это не только тренировки и соревнования. Это ещё и отдых, рекреация, восстановление.

Рекреативная деятельность зачастую в научных исследованиях спорта оказывается вне предмета и объекта научного анализа и осмысления. Между тем, спортсменам и специалистам сферы спорта хорошо известно, что содержание годового цикла спортивной тренировки разделяется учеными на три этапа: подготовительный, соревновательный и переходный.

Если первые два этапа предполагают максимальную двигательную и физическую активность спортсменов, то третий этап – незначительную двигательную и физическую активность с целью обеспечения процесса восстановления (физического, эмоционального и духовного) спортсмена для следующего макроцикла спортивной тренировки.

Еще более убедительным является тезис о том, что любое повторное двигательное действие (физическое упражнение) без паузы отдыха невозможно осуществить. Именно поэтому тренировочная деятельность в любом виде спорта имеет циклический характер (микро-, мезо- и макроциклы). Каждый последующий цикл спортивной тренировки предполагает предварительный отдых, в ходе которого восстанавливаются физические ресурсы организма, осмысливаются спортсменом двигательные действия, происходит эмоциональная разрядка и т.п.

Отсюда можно сделать вывод о том, что в содержании спорта как деятельности и как системы связей (коммуникаций), отношений, учреждений и организаций входят две противоположности – физическая активность и физический покой. Этот вывод является предельно широким и абстрактным. Но он отражает действительное единство этих двух начал в жизни и деятельности спортсменов и тренеров, как главных действующих лиц в области спорта в социально-культурном его толковании.

Мы подошли еще к одному, очень важному в методологическом плане, вопросу: а кто носитель отношений в спорте как социальной системы отношений и связей, как социальном институте? Кто главное действующее лицо, субъект спорта? В социологии для обозначения главного действующего лица в той или иной социальной системе или социальном институте используют понятие и термин «актор». Если спорт – социальный институт, то кто его акторы? Вопрос не праздный, так как однозначного ответа на него получить не удастся.

Если рассматривать спорт как деятельность, то главный субъект здесь будет тот человек, который этой деятельностью занимается – спортсмен. Говоря другими слова-

ми, это будет занимающийся физическими упражнениями и выступающий на соревнованиях человек. Однако в таком случае уходит в тень фигура тренера, массажиста, врача, менеджера, спонсора и других людей, деятельность которых связана с жизнью спорта.

Вот почему более предпочтительным в научном отношении будет методологический подход, в котором спорт трактуется как социальный институт, как объективированная система связей (коммуникаций) и отношений, учреждений и организаций, норм и инноваций, традиций и моды. В этом случае речь идет не столько о самой деятельности, сколько о сложившихся результатах спортивно-физкультурной деятельности людей (их привычки, обычаи, традиции, различного рода нормы и стандарты, социальные структуры, учреждения и организации).

При таком походе получается, что акторами спортивной жизни общества как социального института будут все те люди, которые находятся в этой системе связей и отношений как носители, стороны этих коммуникативных связей и отношений, общающихся между собой вербально или не вербально. Ими будут и конкретные физические лица, сохраняющие, воспроизводящие сложившиеся формы физкультурно-спортивной деятельности, нормы, традиции и обычаи или, наоборот, преобразующие устаревшие, потерявшие свою актуальность компоненты спортивных явлений в новые, более совершенные формы, т.е. и консерваторы и новаторы.

К сожалению, при рассмотрении сущности спорта вопрос о субъектах (творцах), акторах, носителях и трансляторах традиций и ценностей спорта зачастую оказывается вне рамок научного анализа и исследования.

Вне предмета методологического анализа остаётся ещё один подход к научному исследованию социальной сущности спорта. Это трактовка спорта как производства и воспроизводства человека, форм человеческой деятельности, закрепляемых в социальных отношениях, социальных структурах и учреждениях, гуманитарных ценностях, обычаях и традициях.

При таком подходе возможно рассмотрение спорта как процесса непосредственного производства (творения), потребления, обмена и распределения ценностей ЗОЖ, физического развития и совершенствования, двигательного мастерства, психического здоровья и духовного богатства. В этом случае спорт – это уже не просто какая-то деятельность людей. Здесь много видов всякой деятельности. Это, скорее всего, особая система видов деятельности, связей и отношений, главным продуктом которой будет здоровый, активный и развитый человек. С процессуальной стороны спорт будет рассматриваться как особая форма общественного производства и расширенного воспроизводства такого человека и всего того, что этому способствует.

Социальный институт, в философском понимании, представляет собой исторически сложившуюся форму организации совместной деятельности людей, существование которой вызвано необходимостью удовлетворения различных общественных потребностей: социальных, экономических, политических, культурных и других. Институты способны влиять на поведение людей с помощью установленных норм, закрепленных в традициях, обычаях, правовых законах, организационных правилах, предписаниях и инструкциях.

Можно согласиться с трактовкой спорта как социального института, которую дает Наталья Ларшина. Она считает, что спорт – это сложная исторически сложившаяся система, имеющая собственную инфраструктуру, охватывающая совместную деятельность широкого круга людей (спортсмены, тренеры, болельщики, менеджеры, спонсоры, учёные, историки, статисты, спортивные судьи, врачи, психологи и другие), существование которой необходимо для удовлетворения, в первую очередь, состязательных, зрелищных, социальных и культурных потребностей человека и общества. Поведение

людей в данном институте регулируется учрежденными нормами и правилами. Созданные официальные объединения и органы администрации решают вопросы связанные: с составлением расписаний спортивных мероприятий, календаря соревнований, продолжительностью спортивного сезона, с разработкой, дополнением и изменением правил игр и соревнований.

Основываясь на вышесказанных положениях и выводах, мы можем заключить, что спорт как социально-культурное явление, как социальный институт, обязательно включает в себя сложную систему социальных взаимоотношений (рис.1), в которой каждый участник занимает свое особое место в сложившейся социальной структуре (социальный статус). Каждый носитель отношений в этой системе объективно выполняет в спортивной жизни особые функции, играет свою особую социальную роль. А действующие лица, субъекты спортивной жизни имеют и свои особые имена: спортсмен, тренер, владелец спортивного клуба, болельщик и т.п.

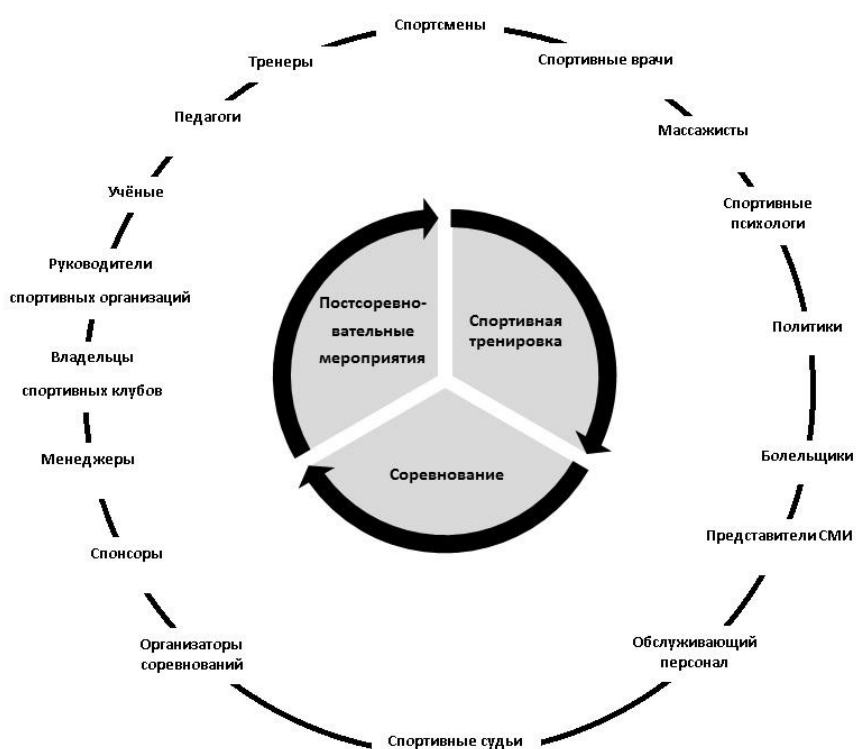


Рис. 1. Социальные взаимоотношения в спорте как социальном институте

Объектом исследования при таком подходе становится не только содержание деятельности указанных выше людей, но и содержание их социальных взаимоотношений, ролей, статусов, а также тех культурных и социальных факторов, которые приводят к их изменению в том или ином направлении. Рассмотрение спорта как социального института позволяет в ходе научных исследований обнаружить и сформулировать объективные законы его развития, а не только выявлять законы его функционирования и строения.

Именно поэтому, на наш взгляд, научное исследование сущности спорта как социально-культурного явления предполагает применение методологической установки, которая трактует спорт как социальный институт, а не только как особую деятельность человека. В этой связи можно сказать, что отстаиваемая нами методологическая позиция является наиболее перспективной в научном исследовании законов структуры,

функционирования и развития спорта в целом, а также отдельных его проявлений в жизни человека и общества.

Литература

1. Айзенберг, К. Открытие спорта современной исторической наукой / Кристиана Айзенберг // Логос. – 2009. – №6. – С. 82-96.
2. Ашастин, Б.В. История возникновения современного спорта / Б.В. Ашастин // Конспект лекций для студентов для специальности 061100 «Менеджмент организации» (специализация 061128-Менеджмент в спорте) по дисциплине «Олимпийское движение и современный спорт».- Екатеринбург. - 2011. – 19 с.
3. Визитей, Н.Н. Идея олимпизма и реалии современного мира / Н.Н. Визитей, В.Г. Манолаки // Теория и практика физической культуры. - 2011. - N 1. - С. 43-47.
4. Вишневский, В.И., Столяров В.И., Федосов В.Г. Современный спорт как социально-культурное явление и его гуманистическая ценность: Учеб.пособие / МАДИ(ГТУ). - М., 2007. - 72 с.
5. Гуттман, А. От ритуала к рекорду //Логос. - 2009. - № 6 (73). - С. 147–187.
6. Гуттман, А. Протестантизм, капитализм, современный спорт // Логос. - 2013. - № 5 (95). - С. 1–42.
7. Ибрагимов, М.М. Онтология спорта и физического воспитания как феноменов экзистенциалистской культуры / М. М. Ибрагимов // Теория и практика физического воспитания. - 2011. – № 3. – С. 57–58.
8. Ларшина, Н. Особенности спорта как социального института / Н. Ларшина // Олимпийское движение и социальные процессы: Материалы X Юбилейная Всероссийская научно-практическая конференция «Олимпийское движение и социальные процессы» 23-25 мая 2001 г., Москва. – М.: Советский спорт, 2001. – С. 75-79.
9. Люшен, Г. Взаимодействие между спортом и культурой // Спорт и образ жизни: Сб. ст./Сост. В.И. Столяров, З. Кравчик. - М.: ФиС, 1979. - С. 35-51.
10. Москвичев, Ю. Методологические основы олимпийского образования // Олимпийское движение и социальные процессы / Ю. Москвичев, В. Сергеев. – М.: Советский спорт, 1999. - С.152-153.
11. Нишуков, В. Понятие спорта / В. Нишуков // Логос. – 2014. - №3 [99]; – С. 181-189.
12. Передельский, А.А., Киртоакэ А. Религиозно-политические основания агонально-спортивной традиции и их влияние на теорию и методику спортивного образования // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №10. – С.34-36.
13. Сараф, М.Я. Спорт и культура (исторический анализ) // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 1. - С. 51-83.
14. Фискалов, В.Д. Социальные проблемы практики спорта: Учебное пособие / В.Д.Фискалов. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – С. 6-26; 44-51.
15. Эко У. Болтовня о спорте //Логос. - 2009. - № 6 (73). - С. 188.

ФОРМИРУЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ САМОСОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Раева Д.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье автор рассматривает особенности самосознания современных подростков. Приведены результаты пилотажного исследования самосознания подростков на разных этапах взросления. Выявлено, что возрастное самосознание ориентировано на внешние проявления взрослости и осознание новой позиции в отношении с взрослым.

Ключевые слова: сознание, самосознание, я-концепция, чувство взрослости, физическая культура.

FORMATIVE POTENTIAL OF PHYSICAL EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF PERSON'S CONSCIOUSNESS

Raeva D.A.

Volgograd State Physical Education Academy

In the article the author analyses the features of modern teenagers' self-consciousness. The results of the pilot study of teenagers' consciousness at different stages of growing are represented. It is revealed that the age consciousness is focused on symptoms of adulthood and realization of new position in relation to adults.

Key world: consciousness, self-consciousness, self-concept, sense of maturity, physical education.

В условиях современного общества человеку необходимо быть социально активной личностью, способной не просто адаптироваться к новой ситуации, но и творчески участвовать в ее преобразовании. Человек выполняет множество деятельностей, в которых достижение высоких результатов возможно на основе сформированной позитивной Я-концепции, самосознания личности. К их числу можно отнести физическую культуру.

Физическое воспитание сосредоточено на приобщении молодого поколения к культуре через двигательную активность и вместе с тем играет ключевую роль в формировании его самосознания. В.П. Зинченко отмечал, что «живое движение порождает действие, действие порождает самосознание, самосознание порождает деятельность, деятельность порождает сознание, сознание порождает свободное действие, свободное действие порождает личность, личность порождает новые виды деятельности, расширяет собственно сознание» [6].

Ценность физической культуры для личности и всего общества в целом, по мнению И.В. Черемисовой, ее образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение заключается в формировании здорового образа жизни, развитии телесных, духовных и творческих сил, что определяет формирование позитивного самосознания подрастающего поколения в результате двигательной активности [14].

Развитие позитивного самосознания актуально в подростковом возрасте. В настоящее время Д.И. Фельдштейн обращает внимание на изменения, происходящие в этот период, связанные с интенсивной примитивизацией сознания подростков, ростом

грубости, жестокости, агрессивности [12]. По его мнению, «именно подросткам предстоит перестраивать общество, создавать не просто отдельные конструкты, но принципиально отличную историческую действительность, располагая той необходимой дистанцией своего развития-осуществления, на которой выстраиваются новые системы отношений» [13].

Подростковый возраст – это уникальный период в становлении личности (Л.С. Выготский, И.С. Кон, А.Е. Личко, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон и др.). По мнению Л.С. Выготского, это возраст открытия своего «Я» [1]. Д.Б. Эльконин полагал, что в период подростничества возникает представление о себе как «не о ребенке». Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым. Он отвергает свою принадлежность к детям, хотя у него еще нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, но есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими. В этот период начинается интеграция и осмысление всей информации, относящейся к «Я», формирование самосознания [15].

На данном возрастном этапе развития возможно проявления подросткового кризиса. Некоторые исследователи считают возраст 10-11 лет началом стабильного подросткового периода (Л.С. Выготский), другие – частью критического подросткового возраста (Л.И. Божович) [1, 3]. В периодизации Д.Б. Эльконина этот период рассматривается как кризис между стабильными младшим школьным и подростковыми возрастами [15]. К 11 годам, возможно, появление предподросткового кризиса. Основным содержанием, которого является, по мнению К.Н. Поливановой, рефлексивный «оборот на себя». Ребенок «ориентируется на себя», на свои умения и качества как основное условие решения разного рода задач [9]. Возможно, дети начинают испытывать интенсивное переживание, беспокойство относительно собственных навыков, которые необходимы для выполнения занятий физической культурой.

По мнению И.В. Черемисовой, современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике [14]. Добровольность занятий физической культурой, положительная мотивация самосовершенствования, осознание взаимосвязи приложения собственных сил и достигаемых результатов, самоутверждение за счет достигаемых успехов оказывают благоприятное воздействие на формирование подростка, способствуют развитию самостоятельности и уверенности в себе. Принуждение к выполнению физических упражнений, с одной стороны, способствует снижению самооценки, мотивации достижения успеха, с другой стороны, предоставляет возможность выбора предпочитаемой деятельности.

В связи с этим появляется проблема исследования самосознания подростков на разных этапах взросления, формирующего потенциала занятий физической культурой в развитии самосознания подростков.

Теоретический анализ содержания феномена самосознания отражает чрезвычайно широкий спектр понимания этого феномена. Сознание и самосознание являются ключевыми категориями в научных трудах А.А. Бодалева, В.П. Зинченко, В.С. Мерлина, В.С. Мухиной, С.Л. Рубинштейна, В.В. Столина, И.И. Чесноковой. С.Л. Рубинштейн указывал на то, что самосознание является частью сознания. Не сознание рождается из самосознания, из «Я», а самосознание возникает в ходе развития сознания личности, по мере того, как она реально становится самостоятельным субъектом. Самосознание является относительно поздним продуктом развития сознания, предполагающим в качестве своей основы реальное становление ребенка практически субъектом, сознательно выделяющимся из окружения. Реальная личность, которая, отражаясь в своем самосознании, осознает себя как «Я», как субъекта своей деятельности, является общественным существом, включенным в общественные отноше-

ния и выполняющим те или иные общественные функции. Самосознание человека не дано непосредственно в переживаниях, оно является результатом познания, для которого требуется осознание реальной обусловленности своих переживаний. Оно может быть более или менее адекватно. Самосознание, включая то или иное отношение к себе, тесно связано и с самооценкой. Самооценка человека существенно обусловлена мировоззрением, определяющим нормы оценки [10].

В.П. Зинченко рассмотрел парадигму «самосознания в мире сознания». В целях обоснования выделенных в структуре сознания компонентов, его образующих, автор говорит о необходимости обсуждения проблемы мира, или миров сознания. Попытаемся условно выделить миры, презентированные сознанию, и соотнести с ними выделенные в структуре сознания компоненты. Мир идей, понятий, житейских и научных знаний соотносим со значением как образующей рефлексивного слоя сознания. Мир человеческих ценностей, переживаний, эмоций, аффектов соотносим со смыслом как следующей образующей рефлексивного слоя. Мир производительной, предметно-практической деятельности соотносим с биодинамической тканью движения и действия как образующей бытийного слоя. Мир представлений, воображения, культурных символов и знаков соотносим с чувственной тканью как следующей образующей бытийного слоя сознания. Эпицентром сознания и самосознания является сознание собственного «Я». Без включения собственного «Я» в жизнь сознания не только остается непонятным, что же такое сознание, но и отсутствует субъект, нуждающийся в ответе на этот вопрос, поэтому важно ставить вопрос о выделении и изучении парадигмы «самосознания в мире сознания» [7].

По мнению И.С. Кона, продуктом процесса самосознания является «Я-концепция» – многокомпонентное установочное аффективно-когнитивное образование, где аффективно отношение к себе, а когнитивно представление о себе и производное от них – поведенческая установка [8]. Р. Бернс считал, что «Я-концепция» – это совокупность представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Описательная составляющая «Я-концепции» называется образом-я или картиной Я, которая связана с отношением к себе или к отдельным своим качествам, – самооценкой или принятием себя [2]. О.Н. Васильченко полагает, что «Я-концепция» – основа идентификационной матрицы человека, состоящая из множества идентичностей [4]. Образ-я является осознаваемой частью «Я-концепции», ее различных подструктур (устойчивого образа-я). З.В. Диянова и Т.М. Щеглова, анализируя данную проблему, отмечают, что не у каждого человека представления о себе складываются в устойчивую систему. У некоторых людей они функционируют в форме отдельных ситуативных образов-я, не оформляясь в «Я-концепцию». Это наиболее осознанный, рациональный ее компонент [6].

Нами было проведено пилотажное исследование.

Цель исследования: выявление особенностей самосознания подростков на разных этапах взросления.

В пилотажном исследовании принимали участие 44 учащихся, 5-6 и 9 классов (11-12 и 15-16 лет) МОУ СОШ № 97 с углубленным изучением отдельных предметов Дзержинского района г. Волгограда.

Вследствие проведения и первичной обработки результатов эмпирического материала пилотажного исследования, в качестве которого выступали показатели методик «Незавершенные предложения» и «Возрастное самосознание», разработанные (Т.Ю. Андрущенко, Л.В. Бондарева, 1999), было выявлено, что детей подросткового возраста нашей выборки характеризует следующее проявление содержания чувства взрослости как формы самосознания подростков.

Результат исследования. Сопоставление полученных результатов показывает, что у большинства детей младшего подросткового возраста выявлена ориентация на внешние проявления взрослости (43%). Взрослость во внешнем облике и манере поведения – результат прямого подражания подростками взрослым, выражающаяся в заботе о сходстве своего внешнего облика с обликом взрослых. Д.Б. Эльконин полагал, что подростки следуют моде в одежде и причёске, усваивают «взрослую манеру» ходить и разговаривать, считая непеременимым атрибутом взрослости употребление вульгарных выражений и модных слов, на основе чего вырабатываются представления о себе [15]. В данном случае, в связи с наличием широкого доступа средств массовой информации, проявляется выраженная тенденция в ориентации подростков на образцы культуры, связанные с внешностью, следованию стилю, взрослых деталей. Л.С. Выготский выделил несколько групп («доминант») интересов подростков. Одной из них является «эгоцентрическая доминанта» – интерес к собственной личности, т.е. ориентация на внешние представления о себе, что отражает полученный результат [1].

Для большинства старших подростков характерно осознание и принятие новой позиции в отношении с взрослым (38%). Подросток воспринимает взрослого как наставника предоставляющего возможность овладения полезными практическими умениями и оказывающего реальную помощь и поддержку. Формирование такого отношения к взрослому происходит за счет развития отношения подростка к самому себе уже как к взрослому, его представления или ощущения себя в известной мере взрослым. Наименьшее количество подростков (18 %) не воспринимает взрослого как наставника. Действенным методом организации занятий физической культуры с подростками выступает предоставлением им «альтернативы выбора». Данный период является критическим, происходит формирование «чувства взрослости», следовательно, учет мнения подростка способствует установлению контакта, качественному взаимодействию на уроках физической культуры.

Выявленные психологические особенности подростков необходимо учитывать будущим учителям физической культуры в целях эффективной организации занятия. Подбор физических упражнений с учетом психологических особенностей подростков мотивирует их к более точному исполнению, способствует формированию адекватной самооценки, уровня притязаний, рефлексии собственных действий, позитивного самосознания.

Предоставленные результаты, построенные на основе проективной методики «Возрастное самосознание», позволяют увидеть тенденцию относительно осознания верхней границы детства современных подростков.

Наибольшее число респондентов младшего подросткового (64%) и старшего подросткового (58%) возраста полагают, что их детство закончилось в возрасте 10-11 лет. В качестве преобладающего основания переживания периода детства у обеих групп респондентов в большинстве своем выступает изменение объективных условий жизни (например, переход в среднее звено школы). Обнаруживаемая тенденция может быть связана с тем, что в данном возрасте активно развивается личностная рефлексия как способность самостоятельно установить, осознавать границы своих возможностей в выполнении физических упражнений, тем самым формируя представление о себе, образе-я. Нормы поведения превращаются во внутренние требования к себе, что порождает новые переживания в отношениях и влияет на результативность выполнения физических упражнений.

Таким образом, выявлено, что возрастное самосознание подростков, ориентировано на внешние проявления взрослости и осознание новой позиции в отношении с взрослым. Образ-я подростков формируется в отношениях с взрослыми, в отношениях с сверстниками и одновременно в двух системах отношений.

Полученные сведения способствуют эффективной организации занятий физической культурой, где необходимо учитывать психологические особенности детей в период подростничества.

Литература

1. Выготский, Л.С. Педология подростка / Л.С. Выготский // Собр. соч. в 6 т. - Т. 4. - М.: Педагогика, 1984.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 1986. - 420 с.
3. Божович, Л.И. Личность и формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. - М.: Проспект, 2002. - 414 с.
4. Васильченко, О.Н. Репродуктивная идентичность в структуре я-концепции личности / О.Н. Васильченко // Современные проблемы науки и образования, 2013. - № 1. - С. 53-61.
5. Диянова, З.В. Самосознание личности / З.В. Диянова, Т.М. Щеглова. - Иркутск: ИГУ, 1994. - 56 с.
6. Зинченко, В.П. Сознание как предмет и дело психологии / В.П. Зинченко // Методология и история психологии, 2006. - Вып. 1. - С. 207-231.
7. Зинченко, В.П., Моргунов, Е.Б. Человек развивающийся. Очерки российской психологии / В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов. - М.: Тривола, 1994. - 304 с.
8. Кон, И.С. Категория «Я» в психологии / И.С. Кон // Психологический журнал, 1981. - № 3. - С. 25-37.
9. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов / К.Н. Поливанова. - М.: Издат. центр «Академия», 2000. - 184 с.
10. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2002. - 720 с.
11. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. - М.: Изд-во МГУ, 1983. - 284 с.
12. Фельдштейн, Д.И. Глубинные изменения современного Детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования / Д.И. Фельдштейн // Вестник практической психологии образования, 2011. - № 1. - С. 45-54.
13. Фельдштейн, Д.И. Функциональная нагрузка академии образования в определении принципов и условий развития растущего человека на исторически новом уровне движения общества (Доклад на общем собрании РАО 29 октября 2013 г.) / Д.И. Фельдштейн // Проблемы современного образования, 2013. - № 5. - С. 6-20.
14. Черемисова, И.В. Развитие личности дошкольника в пространстве физической культуры: эстетико-семиотический подход / И.В. Черемисова // Физическое воспитание и физическая тренировка, 2012. - № 2 (4). - С. 107-113.
15. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. - М.: Педагогика, 1989. - 560 с.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ БУДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Терентьев А.В., Черемисова И.В.

**Психологический центр «Сфера», г. Волжский
Волгоградская государственная академия физической культуры**

В данной статье рассматривается проблема влияния эмоционально зависимых отношений на формирование готовности к семейной жизни будущих спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены, семья, готовность к семейной жизни, эмоциональная зависимость.

THE INFLUENCE OF EMOTIONALLY DEPENDENT RELATIONS ON FORMATION OF FUTURE ATHLETES' READINESS FOR FAMILY LIFE

Terentev A.V., Cheremisova I.V.

**Psychological center "Sphere", Volzhsky
Volgograd State Physical Education Academy**

The article deals with the problem of influence emotionally dependent relations on formation of future athletes' readiness for family life.

Keywords: athletes, family, readiness for family life, emotional dependence.

Ритм жизни спортсмена оставляет ему мало времени на преодоление проблем в семейных отношениях, поэтому для тех, кто решил строить спортивную карьеру, имеет большое значение сформированная готовность к семейной жизни. Неверные представления об отношениях, и о семейных отношениях, в частности, приводят к проблемам, как на этапе формирования собственной семьи спортсмена, так и в уже созданной им семье. Одной из этих проблем являются эмоционально зависимые отношения. Данные отношения характеризуются проблемами в установлении границ своего «Я», проблемами с оценкой себя, отсутствием любви к себе, проблемой контроля в отношениях (либо попытки контроля над партнером, либо требование контроля над собой), тревожностью и неуверенностью в себе, трудностью в выражении чувств. Изначально такой тип отношений формируется в родительской семье, между родителем и ребенком. Потом данная модель отношений распространяется молодым человеком на все близкие отношения, в том числе и на отношения с будущим супругом.

Эмоционально зависимые отношения не дают человеку установить подлинную близость с другим человеком, мешают заниматься любимым делом, так как оттягивают на себя все ресурсы человека и поглощают все его время, занимают мысли. Для спортсмена в период соревнований, в период подготовки к ним, необходима полная концентрация на выполняемом деле, максимальная отдача сил, энергии, времени. Для этого, в периоды соревнований и тренировок, мысли не должны быть заняты ничем посторонним, спортсмен должен быть уверен в том, что за его спиной крепкий тыл, его поддержка – то есть его семья. Так же необходимы периоды отдыха между соревнованиями и тренировками, переключение, расслабление, для более полной отдачи в спортивной карьере. То есть обстановка в семье не должна быть напряженной, наполненной деструктивными чувствами и состояниями, свойственными эмоционально зависимым

отношениям – ревностью, недоверием, гневом, ощущением неудачи, потери. Все это подрывает моральный дух спортсмена.

Проведенное нами среди студентов физкультурного вуза исследование, показывает, что у будущих спортсменов существует большой риск создания семьи с преобладанием эмоционально зависимых отношений. На вопрос «Способны ли вы полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем?», «да» ответили 77% опрошенных студентов. При подсчете отдельно по женскому и мужскому полу процент остался точно таким же, то есть и юноши и девушки в равной степени готовы к полному слиянию с любимым человеком, растворению в нем. Одной из причин данного феномена нам видится то, что большинство молодых людей подходят к созданию собственной семьи с уже сформированным отношением эмоциональной зависимости. Данные по тесту «Вселенная моего Я» показывают, что 75% студентов по степени близости ставят родительскую семью на первое место, а 44% студентов ставят свое «Я» в центр родительской семьи.

Получается, что стремясь к созданию собственной семьи, молодые люди не прошли процесс сепарации от семьи родительской, что чревато многими сложностями в создаваемой молодой семье. Помимо того, что каждый из молодых супругов будет пытаться внедрить модель родительской семьи в новую семью, все ожидания, связанные с близкими отношениями, обрушатся на его партнера.

Для того чтобы уменьшить влияние эмоциональной зависимости, необходимо формировать устойчивую самооценку - знание о своих плюсах и минусах, которое не зависит от эмоций других людей.

У эмоционально зрелого человека поведением в большей степени управляют внутренние критерии, а не внешние. Отношение к себе у него глобально не изменится, даже если в какой-то ситуации его не похвалили, не одобрили или просто не заметили, сколько усилий он приложил, какую работу проделал. Его базовая самооценка сохраняется, и самоощущение остается относительно неизменным. Столкнувшись с негативной реакцией окружающих или с их равнодушием, он проанализирует ситуацию — стоило ли так поступать, и сделает для себя определенные выводы. А эмоционально зависимый человек сразу поменяет отношение к себе на негативное, каким бы оно ни было до этого.

Уяснив механизм эмоциональной зависимости, нужно стремиться к тому, чтобы от внешнего стимулирования все больше переходить к внутреннему. И тогда постепенно внешние события уже не будут так легко выводить из равновесия. Именно так развивается эмоциональная устойчивость, и появляется личная ответственность за свое эмоциональное состояние и свою самооценку.

Важный момент – распознавание собственных потребностей и желаний. Чем более человек самостоятелен в их удовлетворении, тем менее он зависим от других людей. Необходимо помнить о том, что самооценку человека могут подпитывать не только внешние, но и внутренние источники. Чем больше таких источников будет найдено, тем меньше будет эмоциональная зависимость от окружающих.

Так же важно абстрагироваться от мнения окружающих, но в то же время не отказываться от него полностью. Мнение родителей, соседей, друзей, учителей, тренеров — все это, формировало внутренне «Я» человека, его взгляд на окружающий мир. И поэтому полностью отрицать эмоциональную зависимость от окружения не получится. Подходить к оценкам других людей необходимо дифференцированно, то есть ориентироваться на мнение другого человека в том случае, если он, действительно, компетентен в этом вопросе.

Чем больше молодой человек будет осознавать свою эмоциональную зависимость, тем меньше он будет зависеть от чужих мнений, настроений и реакций. И это

поможет ему лучше понимать свои иррациональные поступки. Здесь важно понять, чем это было продиктовано, и в следующий раз поступить по-другому, сделать более свободный, более самостоятельный выбор.

Противоположностью зависимости от эмоций является ответственность за них. Нести личную эмоциональную ответственность означает - осознавать, что чувства человека в большей степени зависят от его мыслей, убеждений и поведения, чем от других людей или внешних событий, обстоятельств.

Таким образом, можно констатировать, что одна из причин неготовности молодых спортсменов к семейной жизни — перенесение модели эмоционально зависимых отношений из родительской семьи в отношения с будущим супругом. Проблема формирования готовности к семейной жизни молодых спортсменов является актуальной и мало изученной. Необходимо вести исследования в данном направлении и разрабатывать специальные программы, направленные на подготовку молодых людей к семейной жизни.

Литература

1. Короленко, Ц.П. Социодинамическая психиатрия / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – М.: «Академический проект», Екатеринбург: «Деловая книга», 2000. – 460 с.
2. Курышева, И.В. Диалогическое общение как путь духовного преобразования личности: Монография / И.В. Курышева, С.И. Зинин. - Нижний Новгород: НФ ИБП, 2010. – 253 с.
3. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007. - 768 с.

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ ОТРАСЛЕЙ МАРКЕТИНГА НА СПОРТИВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Бородина И.И., Бондаренко М.П.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В наше время процесс создания спортивной торговой марки в узнаваемый бренд принял сложный оборот, и теперь спортивные организации вынуждены строить отношения со своими потребителями на долгой основе. Но сложность в том, что нужно производить не просто качественный товар, а сделать так, чтобы у товара были нематериальные преимущества. В связи с этим из-за схожести производимой продукции, их аспектов и услуг, растёт значение абстрактных ценностей. Поэтому следует использовать концепции 4P для создания благоприятной среды для существования спортивной организации.

Ключевые слова: бренд, рыночная экономика, спортивный бренд, брендинг, спортивная торговая марка, территориальный брендинг, концепция маркетинга, 4P.

THE FACTORS INFLUENCE ON SPORTS MARKETING INDUSTRY ORGANIZATION

Borodina I.I., Bondarenko M.P.

Volgograd State Physical Education Academy

Nowadays, the process of sports brand creating into recognizable brand takes a difficult turn, and now sports organizations have to build relationships with their customers on a long basis. But the difficulty is that the need to produce not just a quality product, and to do so that the goods were intangible benefits. Thereby, due to the similarity of products, their aspects and services, increasing the value of abstract values. Therefore, you should use the concept of 4P to create an enabling environment for the existence of sports organization.

Keywords: brand, market economy, sports brand, branding, sports trademark territorial branding, marketing concept, 4P.

В настоящее время изучение воздействия слов на сознание играет немаловажную роль в спорте и спортивной деятельности, так как оно прямо пропорционально воздействует на реципиента и способно изменить его поведение и спортивные результаты. Значимую роль в спорте играет ребрендинг, другими словами, это замена названий, логотипов, визуального оформления бренда с изменённым позиционированием, а вот рестайлинг – это изменение только дизайна и логотипа [2, стр.68].

Из-за того, что в нынешнее время спортивные организационные структуры резко меняются, перемены в бренде ведут к ухудшению результатов, поставленных на начальной стадии создания. Для того чтобы избежать подобной ситуации, нужно создать такую среду организационных связей, чтобы было больше простора для

реализации поставленных задач. Например, когда все спортивные товары имеют примерно одинаковые свойства и цену на своём рынке, это создаёт высокую конкуренцию. Поэтому следует проводить ребрендинг, чтобы воссоздать уникальный бренд или повысить его уникальность, тем самым увеличивая лояльность потребителей, которая повлечёт за собой новых покупателей [3, стр.91].

- Дифференцировать бренд;
- Усилить бренд;
- Увеличить количество новых потребителей

Всё вышеперечисленное является задачами ребрендинга.

Спортивный ребрендинг способен менять бренд в целях стимулирования интереса потребителя к товарам. Чаще всего, когда спортивная организация прибегает к изменению разных процессов, таких как:

- Название бренда;
- Логотип;
- Графический стиль;
- Слоган;
- Отличительный знак;
- Символ;
- Цвета на товаре или транспорт компании;
- Униформа сотрудников.

В основе спортивного ребрендинга лежат комплексные концепции позиционирования и продвижения товаров для спорта производимых компаниями.

Существует несколько аспектов организационных правил, которые относятся к брендингу. Первый: это бренд-код - продукт является работой малой группы людей, которые решают, каким будет символическое состояние бренда. Второй аспект тесно связан со стимуляцией активного вовлечения в процесс толкования бренд-кода. Это своего рода непрерывная передача бренд-кода через создание новых продуктов, новых бизнес-идей или новых слов. Третий аспект подразумевает под собой тщательный контроль бренда. Так как в любой момент может произойти такая ситуация, когда нужно подкорректировать выражение бренда. Если следовать этим трём аспектам организационных правил пользования бренд-кодом, возможен полный контроль управления спортивной организацией. [1, стр.211]

Бренд в спорте довольно привлекателен и уникален для целевой аудитории по образу торговой марки. Именно он отражает отношение потребителя, а торговая марка, знак, упаковка представляют собой только атрибут бренда, идентификатор для психики, который вызывает нужную ассоциацию с объектами потребления товара или услуги.

Поддержание и создание образов в сознании и подсознании потребителей является одной из отраслей брендинга. Разумеется, в спорте этот образ должен на максимуме поспособствовать продаже объектам потребления, иначе говоря, дистанционно управлять выбором покупателя [4, стр.269]. Построение спортивного бренда с нуля можно отнести даже к изменению имиджа компании. Но вот в случае ребрендинга - строится полностью новый бренд. От предыдущего бренда обычно остается атрибут, название, логотип или иной идентификатор. При изменении этих свойств есть вероятность значительного риска. Полная перестройка существующих брендов имеет смысл только в том случае, если:

- существует желание репозиционировать спортивную организацию, т. е. изменить мнение потребителя;
- бизнес прогрессивно развивается;
- существуют управленческие проблемы;

- существует явное несовпадение с планами реальности и воображения;
- появляется размытие существующего ныне бренда;
- есть возможность подстраивать спортивные товары появляющимся новым запросам со стороны потребителей;
- открыта возможность выйти спортивной организации на новый рынок ребрендинга, с целью проведения ассоциативных характеристик бренда;
- переход спортивной организации на новые уровни работ, вследствие чего создается новый сильный бренд, а его инвестиционные вклады в старое название уже нецелесообразны.

Во время проведения спортивного бренд-аудита следует проводить детальные изучения составляющих самого бренда в целом, а именно уровень отношения потребителей к бренду, и т.д. Если проводить спортивный бренд-аудит систематически, то это позволит экономить значительные финансовые средства, которые обеспечат ощутимый рост и укрепят позицию бренда. Не исключителен тот факт, что спортивный бренд-аудит невозможно не проводить при ребрендинге спортивной организации. В случае смены концептуального взгляда, владельцев или репозиционного развития, спортивная организация обязана создать новый продукт в своей линии, чтобы не вызвать системное снижение спроса, ведь изменение стратегических курсов организации в большей степени отражается именно там. При последовательной реализации всех этапов ребрендинга получается полностью обновлённый спортивный бренд [5, стр.107].

Прежде чем определять, кардинально ли произошли изменения, которым подвергся спортивный бренд, нужно полное изучение текущего состояния, дать оценку уровня лояльности целевой аудитории, установить сильные и слабые стороны, при нахождении сильных сторон, их свойство требуется сохранить, для конкурентного преимущества. И на основе этого результата анализ бренда идёт по более оптимальному пути и перевоплощает либо поверхностные изменения только визуального атрибута бренда, иными словами рестайлинг, либо же полностью изменяет базовые выгоды и ценности характеристики бренда, закрепляет в подсознании целевой аудитории, то есть происходит ребрендинг.

Можно сделать вывод, что, обновляя основные элементы спортивного бренда, мы разрабатываем концепцию нового позиционирования системы, которая в будущем может стать основой для обновлённых визуальных свойств (логотипы, стили) и вербального свойства (слоганы, речевые построения), а также установка коммуникационных стратегий бренда.

Следует помнить, что спортивные организации преобразовывают продукт, бренд, основываясь на рынке, с учётом того, что получают мгновенные и удивительные результаты. Конечно, в 90% случаях результат становится двусмысленным, что ведёт к реорганизации и возврату к изначальным функциональным мерам, которые вновь в свою очередь только усугубят положение.

Чтобы такой ситуации не было, нужно определиться какая же цель будет в спортивной организации, выстроить кратко - и долгосрочные результаты, которые в будущем должны быть достигнуты фирмой. С помощью определения четких граней спортивная организация сможет выработать эффективные стратегии, и позволит направить миссии спортивных организаций в конкретный промежуток времени. Понимание маркетинга и его процессов в спорте требует определённых маркетинговых категорий, которые возникают на линии «спортивные товары - потребитель». Рассмотрим подробнее:

1. Спортивные производители
2. Спортивные потребители

3. Спортивные рынки
4. Спортивные продукты

Брендинг стал нормой для социума в России, из этого следует, что он занимает определенное место в социальной группе, и находится на шкале «статуса» у потребителя. Бренд уязвим, так как конкурент занимает такую же социальную норму, но предлагает что-то определенное. Не просто известный товар, который мы привыкли покупать, но и приносящий неясную пользу революционный продукт, например, кроссовки, которые держат в напряжение некоторые группы мышц. Все эти «новшества» следует аргументировать. Все это было обосновано на основе концепции 4Р маркетинга.

Если смотреть вглубь, то у самих товаров жизненный цикл ограничен, когда цикл бренда будет существовать долго, благодаря его развитию, т.е. расширение, удлинение, диверсификация. Подготовка создания спортивного бренда – является долгим процессом, туда входят: продукция, характеристика товара и потребителя, их требования и ожидание, которое в свою очередь даёт производитель. А вот брендинг, это тот процесс, который создаёт для продукции имидж. Для того чтобы создание торговой марки осуществилась без проблем, следует пройти некоторые этапы (табл. 1).

Таблица 1

Этапы создания спортивного бренда [3, стр. 90]

План и цель	Следует проанализировать ресурсы, определить текущее положение спортивного бренда, найти ключевые показатели эффективности, установить сроки и условия проекта, создать команду.
Проанализировать текущее положение бренда (если оно есть)	Отзывы покупателей, выяснить отношение к продукции, установить планки, что нужно им, и что можем мы.
Проанализировать рынок	Выявить существующих конкурентов, целевую аудиторию, рынок сбыта.
Спортивный бренд. Определение и сущность	Определить миссию, пользу от спортивного бренда для покупателей, найти преимущества и т.д.
Создание стратегии	Определить, кто из персонала будет следить за тем, как развивается бренд (план, продвижение, мониторинг, эффективность).
Оценка продвижения, мониторинга и эффективности	Проконтролировать изменение показателя эффективности, сравнить с нужным и\или сменить стратегию, если потребуется.

Всё это было бы невозможно без территориального маркетинга. Территориальный маркетинг – это подраздел управленческой деятельности, который основан на принципе маркетинга, чтобы поддержать или изменить отношение и поведение потребителей, которые относятся к конкретизируемым территориям, с целью изменения имидж-восприятия территории [6, стр.110].

Территориальный маркетинг предполагает, что комплексные улучшения территории основываются на:

- месте жительства;
- природной среде;
- месте добычи и переработки, а также производства и инвестирования.

Направления территориального маркетинга в спорте:

- поддержание имиджа спортивной организации;
- увеличение доходов;
- улучшение инвестиционного климата региона;
- реализация потенциала региона;
- привлечение в регион нематериальных ресурсов (трудовых, интеллектуальных);
- выполнение социальных региональных программ.

Территориальный маркетинг подразумевает в качестве объекта прямого взаимодействия территориальных маркетинговых действий со стороны государства, предпринимательства, спортивных организаций и т.д. Территориальный маркетинг уделяет особое внимание мотивам и целям, которые сейчас существуют в регионе, а также снижает издержки. Существует несколько видов стратегий территориального маркетинга.

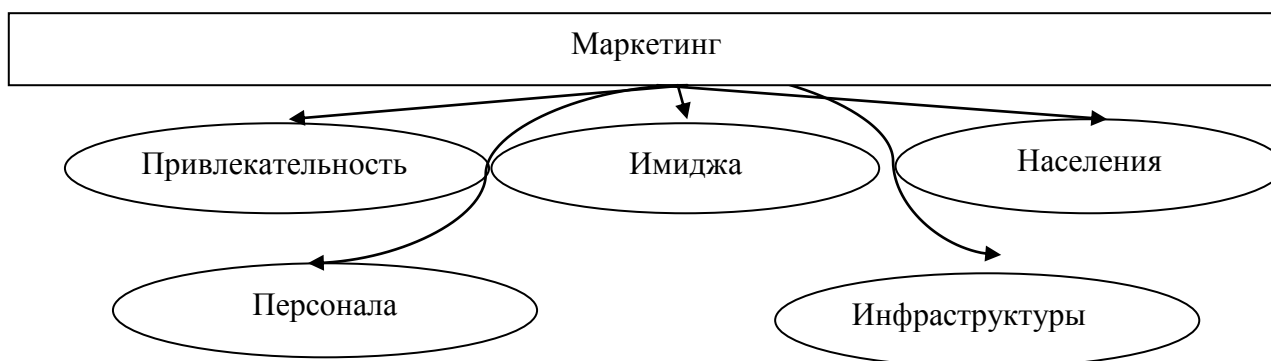


Рис. 1. Стратегии территориального маркетинга

Концепция теории 4P основывается на том, чтобы спортивная организация создавала процесс анализа по 4-ем параметрам и в дальнейшем создавала базу для разработки маркетинговой политики организации. Для того чтобы оценить, насколько она эффективна, важно знать ее содержание.

Маркетинг территории - это деятельность предприятия с целью создания, поддержания или изменения отношений или поведенческих субъектов рынка социальных общностей по поводу конкретной территории сосредоточенных или востребованных там ресурсно-природных, технических, финансовых, трудовых ресурсов. В таблице 2 представлены претенденты конкурентной борьбы с процентным соотношением рыночного объема.

Имидж территории - набор убеждений и ощущений людей.

Репутация территории представляет собой комплекс возможностей и гарантий реализации существующих интересов целевых аудиторий, заинтересованных в эффективности использования конкурентного преимущества данной территории для жизни, бизнеса, капиталовложений, отдыха [7, стр. 291].

Таблица 2

Претенденты

Претенденты	% рыночного объема	Стратегия конкурентной борьбы
1. Лидер	Реализации до 40%	1. Снижение цены 2. Эффективность 3. Создание барьеров-ценовых лицензий 4. Захват всех ключевых позиций 5. Нахождение слабых мест конкурентов в качестве надежности товара 6. Расширение своего воздействия на рынок, создание у потребителя иллюзии выбора товара по вкусу. 7. Уход с ослабленным сегментом на перспективные
2. Претендент на лидерство	До 30%	1. Ввод на рынок новых товаров, цены, рекламы 2. Атака рыночного окружения 3. Переход на всю или значительную часть рыночной позиции лидера 4. Мягкие атаки на конкурентов
3. Последователь (ведомый)	До 20%	«Тянется» за лидером на сколько позволят ему силы и средства
4. Оставшийся в рыночной нише	До 10%	Привлечение на свою сторону больше покупателей не задевая сильных конкурентов иначе катастрофа

Литература

8. Аакер Д. Создание сильных брендов / Пер. с англ. М., 2013.- С. 440.
9. Бородина, И.И. Маркетинговые задачи волонтера на Играх 2014 года // М.П.Бондаренко, И.И. Бородина, К.С. Похлебаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. Научно-методический журнал.- 2014.-№2 (8).- Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014.- С.68-69.
10. Бородина, И.И. Особенности формирования спортивного бренда в условиях рынка // М.П.Бондаренко, И.И. Бородина, К.С. Похлебаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. Научно-методический журнал.-2014.-№3(9).-Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014.- С.89-93.
11. Ванэкен Б., Бренд-помощь / Пер. с англ. СПб.; 2011 Домнин В. Н. Брендинг: Новые технологии в России. 2-е изд. СПб., 2010. - С. 348.
12. Макашев, М.О. Бренд: учебное пособие для студентов вузов / М.О. Макашев – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – С. 207 : рис., табл. – Профессиональный учебник. Маркетинг
13. Панкрухин, А. П. Маркетинг территорий : учеб. пособие / Панкрухин А. П.: Изд-во РАГС, 2012.- С. 327.
14. Рожков, И. Я., Кисмерешкин В. Г. Особенности современного брендинга /М., 2011.- С.411.

РОССИЙСКИЙ СПОРТ В УСЛОВИЯХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ САНКЦИЙ

Пихоцкая Н.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В данной статье рассмотрены значимые спортивные мероприятия и определена их роль в экономике страны. Особое внимание уделяется вопросам выживания российского спорта в условиях санкций. Рассмотрены эффективные способы поддержки спорта со стороны государства разных стран. И предложены некоторые рекомендации для российского спорта.

Ключевые слова: экономика, окупаемость, инфраструктурные проекты, спортивные мероприятия, экономические законы.

RUSSIAN SPORT IN TERMS OF ECONOMIC SANCTIONS

Pihotskaya N.V.

Volgograd state physical education academy

This article describes the important sporting events and determined their role in the economy of the country. Special attention is paid to issues of survival Russian sport under sanctions. The effective ways of sport support from the government of different countries. are analyzed and some recommendations for the Russian sports are given.

Keywords: economy, return, infrastructure projects, sporting events, economic laws.

В последние годы российский спорт пользуется активной финансовой поддержкой со стороны государства. Однако в связи с введением санкций в отношении нашей страны, спорт ждут некоторые перемены: «крах всей системы, завязанной на глобальных спортивных рынках» или же «уникальный шанс вернуть российскому спорту мотивацию к развитию в условиях здоровой конкуренции, к борьбе за рост аудитории».

Данному вопросу был посвящен круглый стол № 4, прошедший в конце ноября 2014 года в МГУ. Среди актуальных вопросов круглого стола были следующие: Каким образом санкции могут повлиять на российский спорт и что с этим делать?

История кризисов и история санкций насчитывает более тысячи лет. Различные экономические санкции являются последствием политических событий и наносят вред не только той стране, в отношении которой они вводятся, но и той, которая их вводит. Существует теория международных санкций, которая объясняет природу санкций и возможные пути развития стран в условиях санкций. С точки зрения директора центра исследований экономической политики экономического факультета Московского государственного университета Буклемишева Олега Витальевича: «спорт, и санкции являются в современном мире альтернативой войне». Рассмотрим, какие последствия для спорта могут возникнуть от введения санкций (табл. 1).

Таблица 1

Последствия от введения санкций для спорта

Виды последствий от введения санкций	Примечание
1) Случайные	Никто не собирался запрещать ввоз спортивного питания в Россию, но изначально так и произошло, потом, правда, этот запрет отменили.

2) Отраслевые	Это проблемы государства, доля которого на спортивном рынке, как и вообще в экономике, велика. Это проблемы компаний, которые связаны с государством и которые поддерживают спорт. Проблемы отразятся и на всей отрасли.
3) Специфические	Нежелание иностранной рабочей силы (легионеров) приезжать в Россию. Не исключены возможности бойкотов и отмены в России крупных спортивных соревнований, в том числе и Чемпионата мира по футболу 2018.

Экономику можно условно разделить на 2 части: рыночную и перераспределительную. Каким образом санкции могут повлиять на них, отражено в таблице 2.

Таблица 2

Влияние санкций на рыночную и перераспределительную экономику

Экономика:	
рыночная	перераспределительная
В настоящий момент все ее перспективы зависят от валютного риска – расходы в валюте (стоимость которой в рублях выросла за последнее время на 50%), доходы в рублях. Но доля рыночной экономики, к сожалению, ничтожно мала...	Когда все спортивные бюджеты формируются за счет государственного бюджета либо напрямую, либо через компании посредники. Будущее этой части спортивной экономики зависит от того, насколько сократятся данные вливания...

Все спортивные проекты в России сегодня – это, государственные расходы, которые носят убыточный характер. Доля государства в спорте, как и в экономике в целом, максимальна (71% в ВВП России). Единственный рецепт, о котором давно уже говорят эксперты ЦСМ МГУ, – это развитие рыночных и конкурентных отношений в спорте, поддержка малого и среднего бизнеса.

Но что же все-таки эффективнее: частное или государственное финансирование спорта? А нынешние реалии говорят о том, что и у крупных государственных компаний, и у банков существуют проблемы, доступ на внешние рынки закрыт, рубль отпавлен в свободное плавание и дешевеет с каждым днем. А санкции, скорее всего, так и останутся.

Спортивному бизнесу придется подстраиваться под сегодняшние реалии. Расходы на спорт будут сокращаться. Необходима оптимизация имеющихся ресурсов и ориентация на внутренний рынок. При этом открываются дополнительные возможности для малого и среднего бизнеса и, следовательно, массового спорта, который больше для него подходит.

Государству надо обязательно исполнять взятые на себя обязательства и ни в коем случае не отказываться от проведения Чемпионата мира по футболу 2018 года.

Международная практика финансирования спортивной отрасли. Существует множество видов налоговых льгот, которые могут применяться в спорте:

- освобождение от уплаты земельного налога;
- освобождение от уплаты налога на прибыль;
- освобождение от уплаты налога на добавленную стоимость;
- уменьшение налогооблагаемой прибыли на величину затрат, связанных со спортом;
- льготы в налогообложении для физ. лиц;
- льготное содержание спортивной инфраструктуры.

Среди тех стран, где применяются налоговые льготы, и есть другие эффективные способы поддержки спорта со стороны государства, были отмечены следующие интересные примеры (табл. 3).

Таблица 3

Эффективные способы поддержки спорта со стороны государства разных стран

Туркменистан	В августе 2014 года был создан специальный целевой счет для финансирования содержания и эксплуатации спортивных объектов, куда все госпредприятия страны перечисляют 0,1% от своей прибыли.
Казахстан	В 2012 году был создан Президентский профессиональный спортивный клуб «Astana», объединяющий под своим началом команды по 8 видам спорта (велоспорт, футбол, баскетбол, хоккей, конный спорт, бокс, ралли и даже борьбу казак куресы), а также некоторых спортсменов из индивидуальных видов спорта. Для его финансирования используются средства государственного Фонда национального благосостояния «Самрук-Казына». Окончательная цель – сделать клуб «Astana» казахстанским «Реалом» или «Барселоной».
Азербайджан	На сегодняшний день республика является рекордсменом по количеству проводимых в стране крупных спортивных мероприятий (Тур по велоспорту, Первые Европейские Игры в июне 2015 года, Гран-При Европы Формулы-1 с 2016 года, Шахматная Олимпиада-2016, Чемпионат Европы по футболу-2020), а также новатором спонсорской программы позиционирования своей страны за рубежом (AtleticoMadrid, отборочные матчи Евро-2016 и ЧМ-2018).
Иран	Республика живет в условиях санкций с 1970-х годов, но это не мешает ей развивать спорт. Тегеран был первым городом на Ближнем Востоке, в котором прошли Азиатские игры (в 1974 году). Иран и сейчас продолжает принимать крупные международные спортивные соревнования.
Англия	Посещение спортивных сооружений является для обычного населения бесплатным либо за счет налогов, либо благодаря выплачиваемым им субсидиям, а Barclays поддерживает не только Английскую футбольную Премьер-Лигу, но и проводит программы по поддержке детского и массового футбола «BarclaysSpacesforSports» (30 млн. фунтов стерлингов) и «BarclaycardFreeKicks» (4 млн. фунтов стерлингов).
Германия	Одной из самых эффективных моделей по управлению спортом, которое происходит на уровне федеральных земель. В Германии действует такой принцип: работаешь в спорте – получаешь льготы. По Программе развития футбола, запущенной после провалов сборной на ЧМ-1998 и ЧЕ-2000, в стране появилось 390 региональных центров и 1200 детских тренеров. Бюджет Программы – 10 млн. евро в год. Причем у каждого профессионального футбольного клуба есть своя лицензированная Академия, отсутствие одного детского возраста в которой влечет к отстранению взрослой команды от соревнований. Как итог - Программа позволяет следить за развитием всех молодых футболистов по всей стране.

Голландия	В Королевстве работает Единая королевская методика обучения футболистов, подготовка каждого тренера по которой занимает 6 лет.
Франция	Помимо Министерства молодежи и спорта расходы на спорт есть и у других министерств, кроме того работает Национальный Фонд Развития Спорта, средства в который поступают от лотерей, ставок и налогов на напитки. Стоит также отметить, что 2/3 стадионов в стране построены на средства местных бюджетов, которые могут таким участием поддерживать профессиональный спорт.
Обратные примеры	
Китай	В стране существует централизованная подготовка спортсменов за счет государства. При этом спортом в стране занимаются 100 миллионов детей при бюджете спортивного министерства в 4 млрд. долларов США. Но даже в Китае есть льготы на спорт. Это спортивные лотереи. До недавнего времени именно в Китае прошли самые дорогие Олимпийские игры в истории (теперь их обогнали Зимние Игры в Сочи).
Соединенные Штаты Америки	Спорт не имеет поддержки государства. Частному бизнесу – налоговые льготы и пространство для рекламы, проведение всех Олимпиад – исключительно на частные деньги. А спортивные руководители страны – координаторы. При этом доходы спортивной отрасли Северной Америки составляют 41% от всего мира (60 млрд. долларов США). Главная цель в американском спорте – зарабатывать, а все самые успешные в мире Лиги (НБА, НХЛ, NFL, MLB, MLS) – это бизнес. Отличные примеры поддержания лигой проблемных клубов – история «Финникса» в НХЛ в 2009-2012 годах и те принципы, по которым работает футбольная лига MLS.

Обобщая приведенный опыт зарубежных стран, можно заключить, что профессиональные клубы должны поддерживаться и содержаться частным бизнесом. Но для этого его надо заинтересовать, например, налоговыми льготами. И главное должна стоять цель зарабатывать, и тогда все достижимо. Даже в условиях экономических санкций. Следует заметить, что в октябре 2014 года в Перечне Поручений Президента РФ появился следующий вопрос: «4. Рассмотреть возможность внесения в законодательство Российской Федерации изменений, направленных на привлечение бизнеса в сферу физической культуры и массового спорта путем предоставления организациям, осуществляющим деятельность в указанной сфере, льгот по налогу на прибыль организаций». Срок принятия решений по Поручениям Президента – май 2015 года.

В качестве мер по поддержанию спорта целесообразно использовать опыт КХЛ. Не надо ждать, когда произойдут изменения в федеральных законах, а действовать точно с помощью Коллективных соглашений. В КХЛ в 2009 году была практика по централизованному сокращению зарплат всех игроков на 30%. И все игроки согласились.

Как уже было отмечено, нужно разделять массовый и профессиональный спорт. На сегодняшний день в футболе практически все команды РФПЛ финансируются либо из бюджета, либо госкорпорациями, либо компаниями, так или иначе связанными с го-

сударством. Работает так называемая «сметная система». Нужно быть готовыми к ее прекращению. Плюсом станет стимул к зарабатыванию. Этого требуют Правила Финансового FairPlay, предлагаемые УЕФА. Как же зарабатывать в российском спорте? В первую очередь необходимо играть «в долгу». Нужны альтернативы тому, что есть сейчас. Надо вкладываться в детско-юношеский спорт и инфраструктуру. Новые стадионы ведут к новым доходам, повышению посещаемости, а развитие своих академий в будущем позволит отказаться от дорогих легионеров. В этом случае примером послужит Германия.

А если рассматривать проблемы в спорте, то стоит обратить внимание на ряд стран, так, к примеру, в Германии сокращаются расходы на олимпийские виды спорта. Причем никто не призывает исправлять ситуацию резко, речь идет об изменениях только к ОИ-2022. 2/3 людей в Германии занимаются спортом самостоятельно. В то же время многие страны отказываются от проведения Олимпийских Игр (Мюнхен, Осло, Зальцбург). Норвегию испугали бюджеты и запросы Международного Олимпийского комитета. А сам Международный Олимпийский Комитет подготовил Программу по реформированию Олимпиад «20+20».

В спортивной прессе обсуждаются проблемы агентов, бюджетов, откатов... Важно предполагать, как будет функционировать система. Когда в 2008 году в американской экономике грянул кризис, и один крупный финансовый институт валился за другим, НХЛ увеличила свою доходность на 20%! Люди не могут жить в постоянном стрессе, в постоянном негативе. Им нужны развлечения. Положительные эмоции. И спорт их предоставляет.

Модель российского спорта направлена на победы на внешних рынках. Американская спортивная модель развивает спорт на внутренних рынках. Возможно, и России стоит пойти по тому же пути? Может, пришло время «оцифровать» доходы и расходы российского спорта?

Заключение. В завершении хотелось бы отметить, что на сегодняшний день проблемы в спорте есть, и особенно они усугубляются введением санкций. Однако есть механизмы для смягчения их разрушительного воздействия на российский спорт. Именно они подробно рассмотрены в данной статье.

Литература

1. Иноземцев, В. «Как санкции ударят по России» / В. Иноземцев. – М., 2014. – 280с.
2. Крючкова, И.Н. Экономические санкции Совета Безопасности Организации Объединенных Наций в международном публичном праве и международном частном праве: Монография / И.Н. Крючкова. - М.: МАКС Пресс, 2005.
3. Научные исследования экономического факультета МГУ. Электронный журнал. Том 6. Выпуск 2.- 2015.
4. Футбольные санкции: как «убивали» российские клубы в Лиге Европы . Ресурс интернет: <http://www.aif.ru/sport/football/1322145>.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО ФРИЛАНСЕРА

Похлебаева К.С., Бондаренко М.П.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассмотрены виды ответственности, с которыми сталкивается тренер-фрилансер в своей работе. Фриланс один из новых, но уже укоренившихся видов профессиональной деятельности. Как и в других профессиях, постоянно взаимодействуя с множеством людей, работники несут ответственность за те или иные действия или решения. И фриланс не исключение. Фрилансер должен быть ответственным вдвойне. Во-первых, такая работа требует особого отношения: так как фрилансер работает не в офисе, где работник полностью сосредоточен на работе, а в свободном графике, то его могут отвлекать огромное количество вещей. Работая фрилансером, необходимо постоянно поддерживать свою репутацию, ведь это залог постоянных заказов.

Ключевые слова: фриланс, ответственность, спортивные организации, спорт, виды ответственности, тренер-фрилансер.

THE DUTIES OF SPORTS FREELANCER'S WORK

Pokhlebayeva K.S., Bondarenko M. P.

Volgograd State Physical Education Academy

The article deals with types of trainer-freelancer's work responsibility. The freelance is one of the new, but established types of professional activity. As well as in other professions, constantly interacting with many people, employees bear responsibility for these or those actions or decisions. The freelance is not an exception. The freelancer has to be responsible doubly. First, such work demands special relation: as the freelancer does not work at office where the employee is completely concentrated on work but in free schedules. While working as the freelancer, it is necessary to uphold constantly the reputation, after all it is pledge of constant orders.

Keywords: freelance, responsibility, sports organizations, sport, types of responsibility, trainer-freelancer.

Фриланс один из новых, но уже укоренившихся видов профессиональной деятельности. Как и в других профессиях, постоянно взаимодействуя с множеством людей, работники несут ответственность за те или иные действия или решения. И фриланс не исключение. Фриланс – хороший заработок, который доступен абсолютно всем, но требующий определенных навыков и человеческих качеств. Одним из важнейших качеств является ответственность, которой могут похвастаться далеко не все [1].

Фрилансер должен быть ответственным вдвойне. Во-первых, такая работа требует особого отношения: так как фрилансер работает не в офисе, где работник полностью сосредоточен на работе, а в свободном графике, то его может отвлекать огромное количество вещей. Работая фрилансером, необходимо постоянно поддерживать свою репутацию, ведь это залог постоянных заказов. Поэтому, если фрилансер не в состоянии выполнить заказ, ответственным поступком будет сразу сказать об этом заказчику. Но если заказ взят, нужно во что бы то ни стало его выполнить. Это вопрос чести и совести фрилансера.

Также многие ответственные фрилансеры не хотят привлекать других исполнителей, даже если уже давно не справляются с заказами. Работа в команде с квалифицированными сотрудниками будет эффективной, и в некоторых случаях это даже придает солидности, а соответственно, улучшает репутацию. Существует и вторая сторона медали, тренера-фрилансеры становятся безответственными. На безответственности фрилансеров сказывается их самоуверенность, не правильное планирование дел, а также свободный график. Самоуверенность заставляет устанавливать максимальное количество заказов. Отсутствие планирования приводит к большим расходам времени.

Что касается свободного графика, то и этот момент удаленного заработка отрицательно сказывается на большинстве фрилансеров, которые не научились себя мотивировать. Есть и обратная сторона у ответственности фрилансеров. Некоторые работники отказываются от огромного количества сделок из-за того, что не уверены в своих силах и не хотят подставить заказчика.

Бывают даже случаи, когда в меру высокой ответственности, фрилансеры отказываются практически от всех предложений и в скором времени остаются без единого заказа, что влечет полное отсутствие заработка.

Тренер-фрилансер за все свои действия несет ответственность самостоятельно, так как работает как одна единица. Ответственность он может нести перед следующими лицами (Рис. 1).

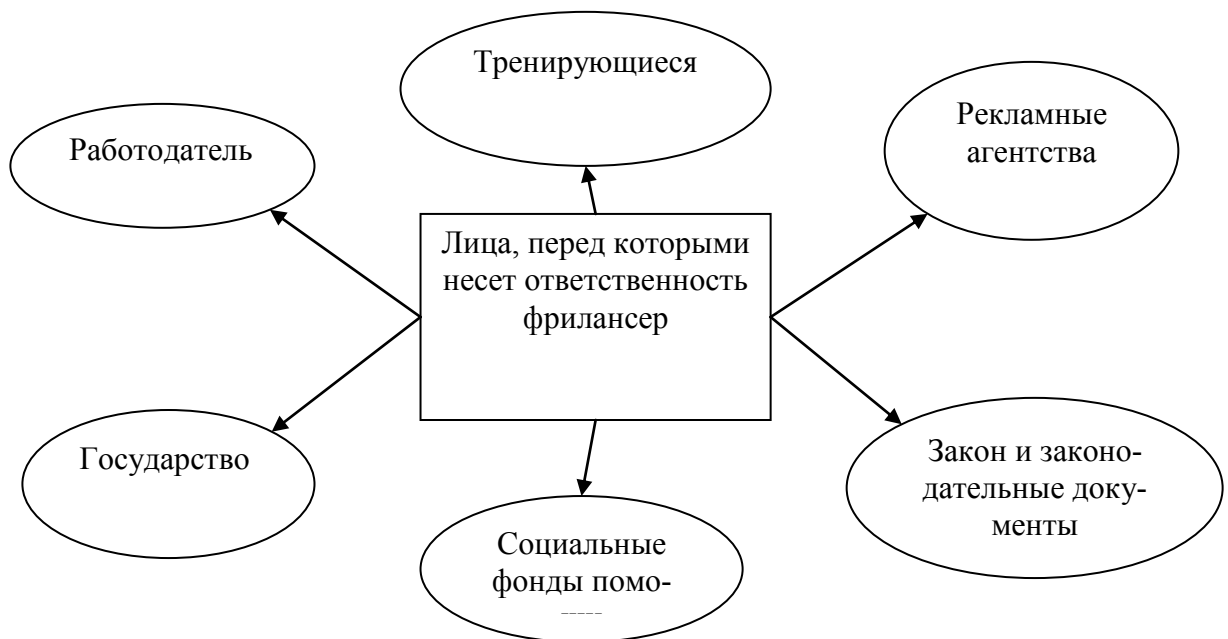


Рис. 1. Лица, перед которыми несет ответственность фрилансер

Главное правило ответственного тренера-фрилансера: если фрилансер не в состоянии уложиться в сроки работы, он не должен прятаться. Стоит предложить заказчику альтернативные варианты решения, которые в дальнейшем приведут к положительному результату.

Еще одно важное правило: не обещайте того, чего не в состоянии исполнить. Честность по отношению к себе и к заказчику - главное в деловом общении и всегда в цене.

С увеличением опыта и количества клиентов, у фрилансера могут появиться проблемы, но это не так страшно, если тренер-фрилансер ответственно подходит к своей работе [3]. Определенным правилам должен следовать каждый фрилансер:

- если сорвались сроки выполнения работы, фрилансеру необходимо объяснить ситуацию заказчику и совместно найти варианты выхода из затруднительного положения;
- если тренер-фрилансер взял предоплату, а потом понял, что не сможет выполнить заказ, ему необходимо вернуть все деньги заказчику;
- необходимо научиться грамотно распределять время, чтобы успевать проводить необходимую работу;
- при обсуждении мастер-класса или тренировки с заказчиком необходимо честно рассказать о себе и своих умениях, квалификации и т.д.

Если рассматривать фриланс с экономической точки зрения, то тренер-фрилансер это индивидуальный предприниматель, и помимо основной ответственности за совершение сделок, он несет еще и социальную ответственность. Большинство фрилансеров не хотят официально регистрировать ИП, так как это влечет уплату налогов государству, которые идут на сомнительные нужды. Фрилансер при этом имеет право сам назначать размер своего дохода, с которого оплатит налоги. Почти каждый старается назначить минимально возможную ставку [2].

Так же существуют и другие пути реализации социальной ответственности (рис. 2):

- фонды помощи смертельно больным детям – на сайтах фондов или в других источниках описаны конкретные дети и конкретные суммы, которые нужны для операции или реабилитации, фрилансер сам может перечислить деньги, а так же агитировать на это своих клиентов, заказчиков и сотрудников (если у фрилансера есть своя команда);
- волонтерство – каждый фрилансер может стать волонтером того или иного мероприятия, а так же привлечь к этому своих клиентов, сотрудников или заказчиков;
- донорство – каждый тренер-фрилансер может стать донором и принести огромную пользу людям или даже спасти чью-то жизнь;
- фонды защиты природы – фрилансер может внести материальную помощь в сохранение заповедников и парков, либо лично поучаствовать в субботниках города, района или спортивной организации, с которой он сотрудничал или сотрудничает в настоящий момент;
- развитие спорта у детей-инвалидов – фрилансер может преподавать бесплатно детям-инвалидам мастер-классы или лекции по здоровому питанию. Так как такие дети мало развиты физически, то им будет очень полезно позаниматься с известным спортсменом. Эта встреча может стать важным событием в их жизни, так как существует паралимпийские движения и паралимпиады.
- строительство спортивных детских площадок – тренер-фрилансер может спонсировать строительство детских спортивных площадок в школах, интернатах, детских домах, детских садах и в обычных дворах города. Такое вложение поможет развитию детского спорта и физического развития детей соответственно.

Вся деятельность тренеров-фрилансеров так или иначе связана с соблюдением законодательных актов, таким образом, тренер несет еще и юридическую ответственность.

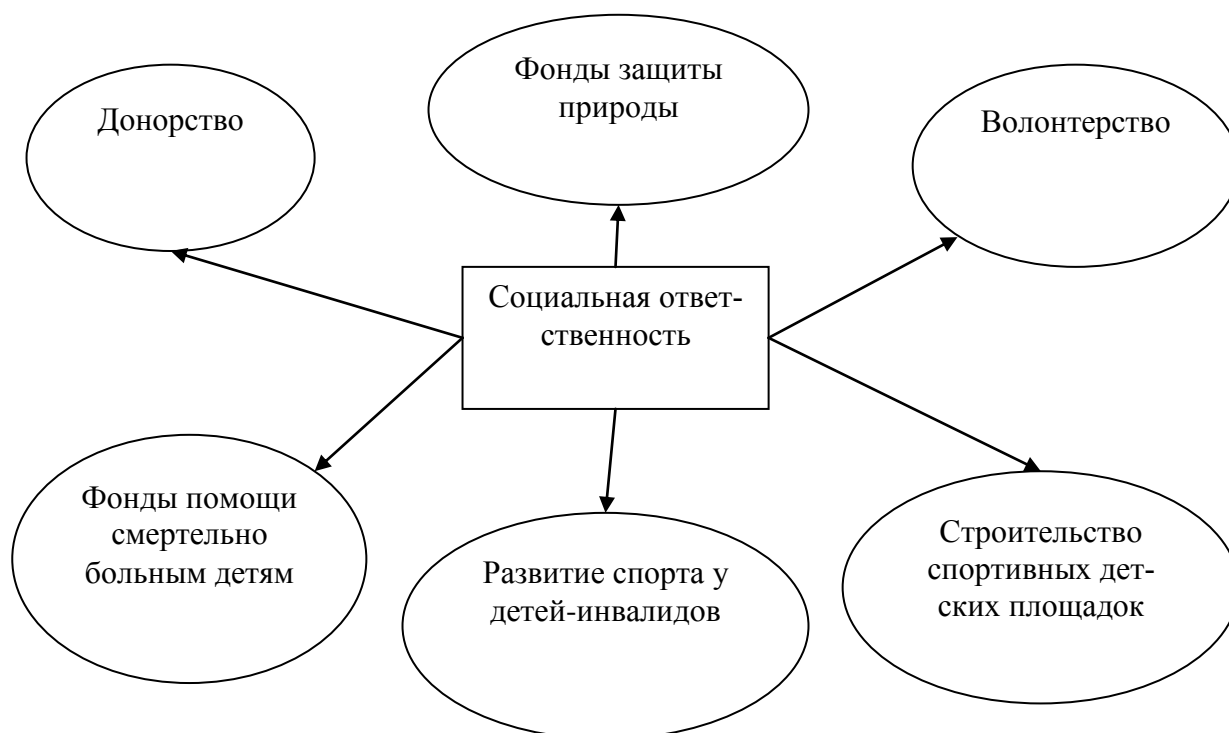


Рис.2. Направления социальной ответственности

Несмотря на то, что деятельность фрилансеров в большинстве случаев не подкреплена какими-либо договорами и соглашениями, они безусловно несут юридическую ответственность перед государством, работодателем и тренирующимися. Такая ответственность выражается в соблюдении принятых законов как внутри государства, так и внутри компании, с которой сотрудничает фрилансер.

Ответственный фрилансер должен:

- при невозможности выполнения работы в срок открыто сообщить об этом заказчику и попытаться найти пути выхода из ситуации;
- если фрилансер взял предоплату и понял, что не сможет выполнить заказ, он обязан вернуть деньги или компенсировать затраты заказчику своей работой;
- если фрилансер передает работу другому исполнителю, он должен уведомить об этом заказчика;
- тренеру-фрилансеру не нужно обещать того, чего он не может выполнить, необходимо быть честным и откровенным.

Обобщив все направления ответственности тренера-фрилансера, можно выделить некоторые виды (рис. 3).

Ответственный фрилансер – это ценный работник и уважаемый человек в спортивном мире.

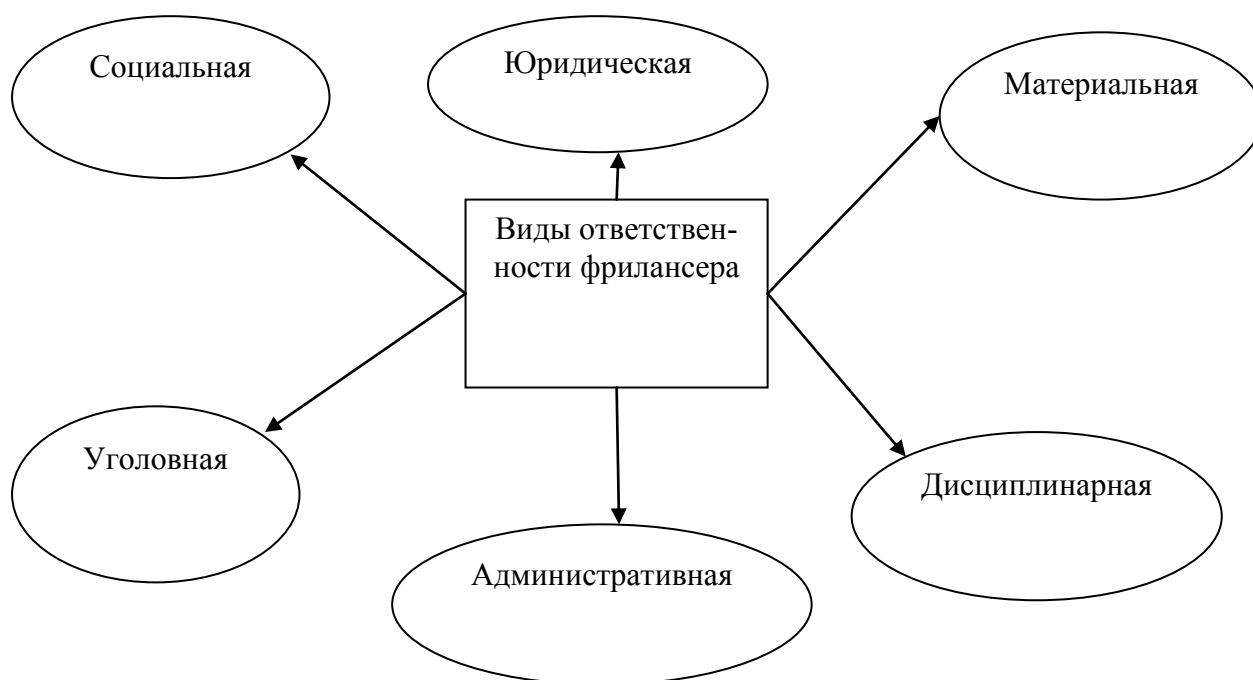


Рис. 3. Виды ответственности тренера-фрилансера

Ответственность нужно постоянно тренировать, потому что добиться уважения сложно, а потерять можно в один миг. Данный процесс можно рассматривать как обычные тренировки – систематические, постоянные, возможно по определенному графику и режиму. Все это выступает одним из элементов спортивной дисциплины, которая «в крови» у каждого фрилансера.

Литература

1. Похлебаева, К.С. Работа фрилансера в спортивной организации / М.П. Бондаренко, К.С. Похлебаева, И.И. Бородин // Теоретико-методические основы формирования готовности студентов вузов физической культуры к творческому решению ситуаций профессиональной направленности. Матер. Международной науч. практ. конф. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014 – С. 98-102.

2. Похлебаева, К.С. Выявление факторов, влияющих на размер заработка фрилансера в Волгоградских спортивных организациях / М.П. Бондаренко, К.С. Похлебаева, И.И. Бородин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. Научно-методический журнал. - 2014. - №10. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – С.89-93.

3. Похлебаева, К.С. Перспективы развития работы фрилансеров в Волгоградских спортивных организациях / М.П. Бондаренко, К.С. Похлебаева, И.И. Бородин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. Научно-методический журнал. – 2014. - №3 (9). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – С.97-102.

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ КУРСА «ОСНОВЫ ЭКОЛОГИИ»

Адельшина Г.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Рассмотрены интерактивные методы, используемые в преподавании курса «Основы экологии». Проведено анонимное анкетирование студентов ВГАФК очного и заочного обучения по оценке изучаемой дисциплины. Подавляющему большинству студентов дисциплина понравилась, и они считают, что она должна преподаваться в вузах физкультурного профиля. По мнению студентов, наиболее интересным интерактивным методом оказалась демонстрация и последующее обсуждение видеороликов.

Ключевые слова: экология, интерактивные методы, наглядность, анкетирование.

INTERACTIVE METHODS OF EDUCATION IN THE PROCESS OF TEACHING COURSE "BASICS OF ECOLOGY"

Adelshina G.A.

Volgograd State Physical Education Academy

The interactive methods used in the teaching of course "Basics of ecology" are investigated. The anonymous questionnaire of VSPEA students of day time and correspondence departments was conducted as evaluation of studied discipline. The majority of students pleased the discipline they consider that it must be taught in higher education institutions of sports profile. In opinion of students the demonstration and subsequent discussion of movies was the most interesting interactive method.

Keywords: ecology, interactive methods, visibility, questionnaire.

В настоящее время современный специалист любого профиля должен обладать определенным уровнем экологической культуры, которая является элементом общей культуры человека, т.е. иметь определенное экологическое мировоззрение и мышление, позволяющие анализировать и оценивать собственную профессиональную деятельность относительно ее воздействия на окружающую природную среду (ОПС), уметь применять на практике знания экологических законов и закономерностей, оценивать результаты различных воздействий на экосистемы и возможности адаптации организмов к меняющимся условиям окружающей среды, отстаивать экологические основы охраны ОПС и уметь самостоятельно приобретать новые знания, используя различные источники информации. Таким образом, необходимость развивать экологическую культуру студентов продиктована самой жизнью. Современная экология связана почти со всеми естественными и техническими дисциплинами и преподается в том или ином

объеме во всех учебных заведениях России, в том числе и в вузах физкультурного профиля.

В целях совершенствования подготовки специалистов, более полного удовлетворения потребности личности в получении образования и повышения степени социальной адаптации выпускников, в учебный план нашей академии была введена дисциплина по выбору «Основы экологии». Курс читается студентам очного и заочного отделений 2 курса профиля Менеджмент организации, студентам 3 курса профиля Психология и социальная педагогика и студентам-заочникам 5 курса профиля подготовки Адаптивное физическое воспитание. Кроме того, этот курс входит в состав дисциплины «Биология с основами экологии», который читается студентам 1 курса профиля подготовки Адаптивное физическое воспитание. Общая трудоемкость курса составляет 3 зачетные единицы, 108 часов, из которых 32 часа аудиторной работы (среди них 10 и 6 часов интерактивных соответственно у ДО и ФЗО), а также 76 часов самостоятельной работы.

Реформирование системы образования, переход на стандарты третьего поколения и введение компетентного подхода предъявляют новые требования к совершенствованию форм и методов преподавания в вузе. Это предусматривает переход от традиционных форм передачи знаний к инновационным образовательным технологиям и более широкому использованию в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. Интерактивные методы обучения соответствуют личностно-ориентированному подходу в образовании, способствуют взаимодействию студентов между собой и преподавателем, дают возможность использования опыта каждого студента, а также способствуют формированию у них умений и навыков самостоятельно ориентироваться в потоке экологической информации, выделять главное и прогнозировать развитие разнообразных экологических ситуаций.

Существуют разные формы активных и интерактивных методов, но мы использовали лишь некоторые из них, поскольку аудиторных часов по изучаемому курсу немного и, к сожалению, учебные аудитории не оснащены компьютерами.

При формировании основных компетенций во всех видах учебно-познавательной деятельности мы используем такую информационно-коммуникативную технологию обучения как визуализация и мультимедийное сопровождение в виде презентаций, показа различных рисунков, уточняющих иллюстраций, схем, таблиц и т.п. В этом случае эффективность лекции повышается, поскольку то, что студент должен усвоить, он видит на экране. Текст лекции воспринимается как комментарий к иллюстративному сопровождению. Такая наглядность обеспечивает эффективное и заинтересованное восприятие и запоминание информации, повышает степень мыслительной активности студента и его интерес к изучаемому предмету. При чтении лекции мы ориентируемся на то, что студенты пишут конспект, поэтому все, что необходимо законспектировать выносится на слайды, причем самое важное выделяется красным цветом.

На отдельных лекциях мы включали элементы лекции-диалога, подавая информацию через ряд вопросов, на которые студенты, используя свой опыт и знания, отвечали в ходе лекции. При этом преподаватель путем наводящих вопросов и примеров активизировал познавательную деятельность студентов и побуждал их самостоятельно прийти к правильному и обоснованному ответу.

При проведении практических занятий нами использовались такие интерактивные методы как дискуссия, демонстрация и обсуждение видеороликов, работа в малых группах по 2-3 человека. На занятии преподаватель, как правило, создавал условия для проявления инициативы студентов и выступал лишь в роли организатора процесса обучения и лидера группы.

Дискуссия является активным методом обучения, который позволяет студентам научиться высказывать и аргументировать свою точку зрения по изучаемому вопросу, а также слушать других. Иногда при проведении дискуссии студенты делились на группы по 2-3 человека. В таких группах отмечался высокий уровень обмена информацией, и наблюдалось меньше разногласий. В дискуссию вовлекались практически все студенты, даже самые слабые по успеваемости, которые, исходя из собственного опыта, учились высказывать и отстаивать свое мнение.

При необходимости для продолжения обсуждения в нужном направлении преподавателем предлагался ряд вопросов, которые способствовали заострению внимания студентов на правильной оценке конкретной экологической ситуации. Таким образом, дискуссия ориентировала студентов не на память, а на мышление. В ходе дискуссии они учились думать и мыслить научно, что обеспечивало сознательное усвоение учебного материала.

В процессе изучения курса по ряду тем проводилась демонстрация коротких (от 2 до 15 мин.) документальных видеороликов или фрагментов из них. Видеоролики брались из интернета и использовались нами как вид наглядности, оптимизирующий образовательную деятельность, повышающий мотивацию обучения, создающий определенные условия для дальнейшей учебно-поисковой и творческой деятельности студентов. Использование видеороликов позволяет показать изучаемые явления в динамике и помогает более глубоко проникнуть в их сущность. Студенты в этом случае воспринимали новую информацию одновременно зрительно и с помощью слуха, кроме того затрагивалась их эмоциональная сфера, поэтому изучаемый материал хорошо ими воспринимался и запоминался.

Перед просмотром видеоролика преподаватель обычно объяснял тему занятия и предлагал несколько ключевых вопросов в качестве основы для дальнейшего обсуждения и подведения итогов по теме занятия. После просмотра видеосюжета студенты обычно бурно и эмоционально обсуждали его, высказывали свое мнение и приводили примеры исходя из своих знаний и опыта. Следует отметить, что темы, при изучении которых использовались видеоролики, отвечали все студенты только на положительную оценку.

Работа в малых группах по 2-3 человека дает студентам возможность практиковать навыки сотрудничества и межличностного общения. Подобная работа использовалась нами при подготовке и проведении семинарского занятия. Двум-трем студентам предлагалось подготовить материал по одному из изучаемых вопросов и выступить с докладом, используя различные варианты наглядности. Это позволяло студентам более детально обсудить данный вопрос, рассмотреть его с нескольких сторон, причем даже слабые студенты стремились найти интересный материал по своему вопросу, хорошо выступить и сделать презентацию. На занятии студенты по-разному представляли свой материал: либо один докладывал, а другой дополнял, либо по очереди выступали оба, либо один докладывал, а другой демонстрировал презентацию и т.д. После выступления каждой группы, любой студент мог задать вопросы по теме, доклад обсуждался, оценивалась презентация и использованный наглядный материал. В конце занятия подводился общий итог изучаемой темы, отмечались лучшие доклады и презентации.

Работа в малых группах активизирует работу студентов, развивает навыки исследовательской деятельности, умение работать с различными источниками информации, выделяя главное, что способствует более прочному усвоению учебного материала.

В целях оптимизации преподавания изучаемого курса на последних занятиях мы предлагали студентам ответить на вопросы анкеты. Для объективной оценки преподаваемого курса, проводимое анкетирование было анонимным, студенты могли свободно отвечать на вопросы и вносить свои предложения. В анкетировании приняло участие 52

студента очной и заочной форм обучения. Результаты тестирования приведены в таблице 1.

Анализ проведенного анкетирования показал (табл.1), что предлагаемый курс «Основы экологии» понравился практически всем студентам (94,3%), которые считали необходимым изучение этой дисциплины в вузах физкультурного профиля. Большинство из них (88,5%) имели достаточную базу школьных знаний для освоения этого курса, однако у 11,5% студентов подобных знаний оказалось мало.

При изучении курса студентам читались лекции и проводились практические занятия, включающие различные интерактивные формы обучения. Большинство студентов (73,2%) отметило, что им понравились и лекции, и практические занятия, 11,5% и 15,3% студентов понравились соответственно только лекции и только практические занятия.

На занятиях использовалась разная форма подачи нового материала: только объяснение, объяснение с мультимедийным сопровождением, объяснение с демонстрацией видеороликов и др. Большинство студентов (61,7%) отметило, что новый материал воспринимается ими лучше при объяснении и демонстрации видеороликов или мультимедийном сопровождении объяснения (30,7%). На вопрос как лучше усваивается и запоминается новый материал, мнение студентов разделилось: по 30,8% студентов отметили, что при проведении дискуссий и самостоятельной работе, 28,8% - при работе в малой группе, а 9,6% - при подготовке доклада и выступлении с ним.

Из всех проводимых интерактивных форм обучения подавляющей части студентов (61,7%) понравились демонстрация и последующее обсуждение видеороликов, а также мультимедийное сопровождение изучаемого материала (19,2%) и проведение дискуссий (15,3%). В качестве других интерактивных методов большинство студентов ничего не предложило (82,8%), однако некоторые из них порекомендовали ввести в учебный процесс проведение лабораторных работ (5,6%), работу в музее (7,8%) и демонстрацию наглядных пособий (3,8%).

Что касается подготовки к занятиям и их посещения, то 53,8% студентов отметили, что всегда готовятся к занятиям, 38,4% - только иногда и 7,8% студентов не готовятся к занятиям совсем. Большинство студентов (82,7%) указали, что всегда посещают занятия и только 17,3% из них отметили, что занятия посещают иногда.

В качестве итогового контроля значительная часть студентов (63,54) предпочитает тестирование на бумажных носителях, 23,1% студентов – тестирование на компьютере и только 13,5% - устный ответ по билетам.

Выводы:

1) дисциплина по выбору «Основы экологии» понравилась подавляющему большинству студентов (94,3%), которые считают необходимым изучение этой дисциплины в вузах физкультурного профиля;

2) применение интерактивных методов в преподавании курса «Основы экологии» способствует повышению собственной активности студентов, их мотивации к учебно-профессиональной деятельности, поддерживают процесс самореализации личности студентов и раскрытию их потенциальных возможностей;

3) использование учебном процессе разнообразных средств наглядного представления изучаемой учебной информации (мультимедийное сопровождение, демонстрация видеороликов и др.) облегчает успешное восприятие и запоминание материала, что повышает качество образования будущих специалистов;

4) данные анкетирования студентов будут учтены при дальнейшем совершенствовании преподавания курса «Основы экологии».

Таблица 1

Вопросы анкеты и ответы студентов

№ п/п	Вопрос	Ответы и кол-во ответивших человек			
1	Понравился ли изучаемый курс	Да – 94,3%	Не очень -5,7%		
2	Достаточно ли у Вас базовых школьных знаний для освоения дисциплины	Да -88,5%	Нет – 11,5%		
3	При прохождении курса, что Вам больше понравилось (лекции или практические занятия)	Лекции – 11,5%	Практические – 15,4%	Лекции и практические – 73,2%	
4	Как лучше воспринимается вами новый материал	При объяснении преподавателем – 3,8%	Объяснение с мультимедийным сопровождением – 30,7%	При объяснении и демонстрации видеороликов – 61,5%	При самостоятельном изучении – 3,8%
5	Как лучше усваивается и запоминается Вами новый материал	При групповой работе по 2-4чел – 28,8%	При самостоятельной работе – 30,8%	При подготовке и выступлении с докладом – 9,6%	При проведении дискуссии – 30,8%
6	Какие интерактивные методы Вам понравились:	Мультимедийное сопровождение – 19,2%	Демонстрация видеороликов – 61,5%	Дискуссии – 15,3%	Выступления с докладами – 3,8%
7	Какие интерактивные методы при прохождении курса Вы предложили бы еще	Лабораторные работы – 5,8%	Работа в музее - 7,8%	Демонстрация наглядных пособий -3,8% ²	Никакие – 80,8%
8	Готовитесь ли вы к занятиям по дисциплине	Да – 53,8%	Иногда – 38,4%	Нет – 7,8%	
9	Всегда ли вы ходите на занятия по дисциплине	Да – 82,7%	Иногда -17,3%		
10	Какую форму проведения итогового контроля по дисциплине Вы считаете лучшей	Тест на бумажном носителе – 63,5%	Тест на компьютере -21,1%	Устный ответ по билетам – 13,5%	

Литература

1. Инновационные методы обучения: Методические рекомендации для магистрантов, получающих квалификацию «Преподаватель высшей школы». - Нальчик: Каб.-Балк. Ун-т, 2006. – 35 с.

2. Колеченко, А.К. Энциклопедия педагогических технологий: Пособие для преподавателей / А.К. Колеченко. - СПб.: КАРО, 2006. – С. 265-271.
3. Компетентностный подход. Инновационные методы и технологии обучения: учебно-методическое пособие / сост. Н.В. Соловова, С.В. Николаева.- Самара: «Универс групп», 2009.- 137 с.
4. Реутова, Е.А. Применение активных и интерактивных методов обучения в образовательном процессе вуза (методические рекомендации для преподавателей Новосибирского ГАУ) / Е.А. Реутова.- Новосибирск: Изд-во НГАУ, 2012.- 58 с.
5. Современные образовательные технологии: учебное пособие / под ред. Н.В. Бордовской. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2011.- 432 с.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ ОСНОВАМ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Бабашев А.Э., Васильева Ж.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье поднимается вопрос о необходимости ввести обучение основам волонтерства в вузе физической культуры и спорта в связи с его возрастающей популярностью, большой познавательной и воспитательной ролью для молодого поколения в условиях утраты многих нравственных ценностей и ориентиров в современном обществе. Занимаясь волонтерской деятельностью, студенты получают также возможность приобщиться к миру большого спорта на практике, раскрыть свой личностный и профессиональный потенциал. Авторы полагают, что было бы удобно обучать основам волонтерской деятельности в сочетании с другими дисциплинами. Поэтому они уделяют особое внимание интегральному подходу как эффективному средству обучения основам волонтерской деятельности в рамках определенных учебных дисциплин. При этом речь идет о возможности распределения содержания теории волонтерского движения по дисциплинам на основе единства или смежности рассматриваемых вопросов.

Ключевые слова: волонтер, спортивный волонтер, волонтерская деятельность, определение понятия «волонтер», волонтерское движение, история волонтерского движения, волонтерский проект, мотивация, интегральный подход, языковая подготовка волонтеров, программы языковой подготовки волонтеров.

ALTERNATIVE APPROACH TO THE VOLUNTEERS' ACTIVITY BASICS TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS HIGHER SCHOOLS

Babashev A.E., Vasiljeva Z.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The article deals with the importance of the volunteers' activity basics introduction in the physical education and sports higher schools' curriculum because of its growing popularity, great cognitive and educational role for the young generation in the situation when many moral values were lost in modern society. Being involved in the volunteers' activity students

can also get an excellent opportunity of joining the competitive sport, of personal growth and professional skills improvement. The authors believe that it is convenient to teach the basics of volunteers' activity in combination with other disciplines. That is why they pay special attention to the integral approach as an efficient means of volunteers' activity basics teaching within definite disciplines. The contents of the volunteers' movement theory can be distributed according to the similarity of questions.

Key words: volunteer, sports volunteer, volunteers' activity, definition of the notion "volunteer", volunteers' movement, the history of the volunteers' movement, volunteers' project, motivation, integral approach, volunteers' language preparation, programs of volunteers' language preparation.

Волонтерство своими корнями уходит еще в начало XX века. В Европе после окончания Первой мировой войны, одной из самых разрушительных за всю историю Европы, появились люди, готовые оказать помощь пострадавшим в войне, именно в этот период времени и были созданы первые волонтерские организации. Первый проект волонтерского лагеря с участием немецкой и французской молодежи под лозунгом «Лучше работать вместе, чем воевать друг против друга» был осуществлён в 1920 году во Франции. В рамках этого проекта бывшие солдаты, а зачастую и вчерашние враги собрались вместе, чтобы восстановить деревню близ Вердена, а также разрушенные Первой мировой войной фермы. Никакого материального вознаграждения волонтеры за свою работу не получали, но обеспечивались проживанием, питанием и медицинским страхованием - этот принцип организации волонтерского труда сохранился и по сей день [4].

В России волонтерское движение стало зарождаться в конце 80-х годов XX века, хотя, если заглянуть в историю, следует признать, что оно существовало всегда, в виде службы сестер милосердия, тимуровского и пионерского движений, всевозможных обществ охраны природы и памятников, в виде субботников. Свое современное развитие волонтерское движение получило в связи с растущим числом социальных проблем, в решении которых при современной экономической ситуации волонтеры незаменимы.

Волонтерское движение на современном этапе - это мощное общественное движение, имеющее свои организации во всех странах мира. Волонтерство особенно широко распространено в таких странах, как США, Англия, Германия, Испания, Франция, Финляндия, Швейцария и др. В Российской Федерации волонтеры не объединены и не имеют единой государственной или негосударственной поддержки. Говорить о волонтерском движении как о явлении можно, только учитывая, что все волонтеры руководствуются в своей деятельности одним общим принципом – бескорыстно, по доброй воле, помогать людям.

В волонтерском движении участвуют студенты, преподаватели вузов, пенсионеры, люди самых разных профессий - вполне благополучные и уважаемые, но предпочитающие проводить свой отпуск в активном созидании.

Волонтеры предлагают свою помощь, а также посвящают своё время во благо таким социальным категориям граждан как престарелые, беспризорные дети и молодёжь, бездомные, люди с ограниченными возможностями здоровья, мигранты, беженцы и другие нуждающиеся в бескорыстной помощи люди.

В настоящее время организации из 50 стран мира, объединенные координационным советом при ЮНЕСКО, ежегодно проводят более пятисот интернациональных молодежных рабочих лагерей. Правительства стран, где проводятся эти мероприятия, оказывают поддержку волонтерскому движению, которое приобретает на сегодняшний день поистине глобальный характер. Основным принципом, которым руководствуются в своей работе волонтеры, является социальная значимость и полезность людям [7].

Волонтерское движение является сравнительно новым для России явлением, что порождает ряд проблем в его развитии. Наряду с глобальными проблемами, которые должны решаться на государственном уровне в масштабах страны (оказание государственной поддержки, осуществление финансирования, создание правовых основ для занятия волонтерской деятельностью), существует множество проблем, в решение которых волонтеры могут внести свой посильный вклад.

Ввиду того, что волонтерское движение в целом и спортивное волонтерство, в частности, приобретают в последнее время глобальный характер, а также в связи с огромным воспитательным и нравственным потенциалом, которое имеет данное явление для студентов, считаем необходимым, разработать теоретико-методологические основы для его внедрения в программу обучения в вузе физической культуры и спорта [2].

Проведя предварительный анализ проблем подготовки спортивных волонтеров, мы пришли к выводу о том, что необходимо интегрировать содержание знаний о волонтерском движении непосредственно в программу изучения некоторых учебных дисциплин. Это не потребует превышения отведенного на них лимита времени, но позволит в рамках той или иной дисциплины ознакомиться, в частности, и с основами волонтерской деятельности.

Так, приведенное выше знакомство с историей волонтерского движения, может более детально рассматриваться в рамках дисциплины *«История физической культуры»*.

В содержание дисциплины *«Русский язык и культура речи»* может быть интегрирована работа над различными трактовками данного понятия, предполагающая их грамматический и структурный анализ, установление их принадлежности тому или иному автору на основе характерных для него стилистических особенностей и форм изложения.

Приведем ряд определений понятий «волонтер» / «волонтерство» для иллюстрации обозначенных нами направлений в дальнейшей работе.

Слово волонтер произошло от французского *volontaire*, которое в свою очередь произошло от латинского *voluntarius*, и в дословном переводе означает доброволец, желающий. В 18-19 веках волонтерами назывались люди, добровольно поступившие на военную службу. В широком смысле понятие «волонтер» означает человека, осуществившего сознательный, самостоятельный выбор, занимающегося каким-либо делом по собственному желанию и убеждению.

Русским синонимом термина «волонтер» является слово «доброволец». Термин «доброволец» происходит от двух слов добро + воля и означает, по сути, человека, творящего добро по собственному желанию. В западном синониме отсутствует эта нравственная ориентация понятия. Здесь не отражается характер выполняемой индивидом деятельности, а лишь способ участия в ней (самостоятельно, произвольно).

В социологическом словаре представлено следующее определение понятия доброволец (волонтер) – «человек, добровольно участвующий в какой-либо деятельности, не предусматривающей материального вознаграждения». Как отмечают исследователи, понятие добровольчество, а в западной традиции «волонтерство», применяется «для обозначения добровольческого труда как деятельности, осуществляемой людьми добровольно на безвозмездной основе и направленной на достижение социально значимых целей, решение проблем сообщества».

Добровольчество – это не только бесплатный труд в помощь государству при решении многих социально-экономических проблем, но также неиссякаемый источник нравственности, транслятор социальных ценностей, шанс реализации каждой отдельно взятой личностью своего интеллектуального, творческого потенциала.

Ввиду того, что мы рассматриваем понятие волонтерской деятельности в контексте физической культуры и спорта, мы не можем обойти вниманием вопрос о подготовке в спортивном вузе студентов-волонтеров к Олимпийским играм. «Волонтер – это человек, который в целях организации проведения Олимпийских игр совершенно добровольно выполняет порученные ему/ей задания, не ожидая за это вознаграждения в какой-либо форме» [1].

Форма и стиль подачи информации о том, что представляет собой волонтер, должна подсказать студентам правильное направление для рассуждения и помочь определить автора трактовки или его источник.

Также в рамках дисциплины «Русский язык и культура речи» уместно, на наш взгляд, рассматривать стилистические особенности оформления текстов, призывающих принять участие в волонтерском проекте, оценивать их с точки зрения убедительности или уместности использования определенных средств выразительности. Это должно послужить, наряду с достижением непосредственных целей занятия, ознакомлению с особенностями и сущностью волонтерского движения, поскольку работа происходит на материале текстов соответствующего содержания.

Так, можно предложить студентам несколько коротких текстов, агитирующих их на участие в волонтерском проекте спортивной направленности. Далее студенты должны ответить на вопрос, какой из представленных текстов их заинтересовал в большей степени и что, на их взгляд, этому способствовало? Речь здесь идет об использованных в текстах фигурах речи, формулировках мыслей, о стиле изложения и о подаче информации. Использовались ли в тексте простые распространенные предложения или разветвленные грамматические конструкции? Можно попытаться выяснить, является ли подробное, обстоятельное и эмоционально нейтральное описание информации менее привлекательным для студентов по сравнению с лаконичным, но экспрессивным и эмоционально окрашенным ее изложением. Для того, чтобы волонтерство и дальше успешно развивалось, необходимо актуализировать мотивы, приведшие молодых людей в добровольческую сферу.

Содержание курса «Психология» может быть также расширено за счет включения в него такого значимого аспекта деятельности волонтеров, как мотивация, т.е. комплекса причин, побуждающих заниматься волонтерской деятельностью студентов / студентов-спортсменов.

Волонтерство основывается на добровольном труде, на безвозмездной основе. Следовательно, его мотивы - не в материальном поощрении, а в удовлетворении социальных и духовных потребностей.

Часто в качестве мотива для волонтерской работы выступает потребность в контактах с другими людьми и преодоление чувства одиночества. Волонтерство отвечает естественной потребности быть членом группы, ценностям и целям которой волонтер может полностью соответствовать.

Как правило, альтруизм, определяемый самими волонтерами как бескорыстное желание помочь, преобладает в мотивации волонтеров, в том числе студентов. Это «традиционный», один из главных мотивов добровольческой деятельности во все времена.

Для студентов, как специфической социальной группы людей, имеющей определённые психофизические особенности наиболее важными мотивами являются следующие:

- желание самореализации;
- получение новых навыков;
- практика по специальности;
- приобретение новых знакомств;

- расширение привычного круга общения.

Социокультурный феномен студенческого волонтерства приобретает сегодня в России всё больший резонанс. С целью успешного дальнейшего развития волонтерской деятельности и дальше, необходимо актуализировать мотивы, приведшие молодых людей в добровольческую сферу.

Волонтерство помогает студентам реализоваться лично, профессионально, а также способствует укреплению общечеловеческих ценностей, повышает уровень нравственности у молодёжи, что особенно актуально в связи с преобладанием прагматических ценностей в современном социуме и частичной потерей нравственных ориентиров.

Студенты-спортсмены могли бы в рамках курса психологии определить для себя приоритет тех или иных мотивов для занятий волонтерской деятельностью, руководствуясь следующей установкой: «Если бы у вас была возможность помочь проведению крупного соревнования в качестве волонтера, то по какой причине (причинам) вы бы это сделали?». Далее из списка всевозможных причин, описанных выше, студенты находят те причины, которые могли бы в действительности мотивировать их на участие в волонтерском проекте. Затем производится разбор этих причин с точки зрения их альтруистичности / эгоцентризма или их принадлежности / отсутствия принадлежности к сфере профессиональных интересов, создается благоприятная атмосфера для актуализации положительных мотивов.

В системе ценностных предпочтений студента вуза спортивного профиля особую роль может играть возможность попробовать свои силы в деятельности, напрямую связанной с будущим родом занятий, со спортом, а также с пропагандой спорта и здорового образа жизни. Что же касается возможности усовершенствовать навыки владения иностранным языком, то это не может выступать в качестве доминирующего стимула для участия в волонтерской деятельности у студентов-спортсменов. В отдельных случаях необходимость осваивать терминологическую основу может отрицательно сказаться на желании студента участвовать в волонтерском проекте.

Поэтому считаем, что целесообразно направить усилия на создание в рамках спортивного вуза условий для будущих волонтеров, предваряющих их интенсивное погружение в языковую среду на курсах, положительно настраивающих на активное усвоение лексико-грамматических единиц спортивного цикла. В связи с этим предлагаем в первую очередь обратить пристальное внимание на развитие в ускоренном режиме у студентов, записавшихся в волонтеры, разговорных навыков, приближающее их уровень практического владения языком к требуемому стандарту и позволяющее им быть активными участниками межкультурного диалога в рамках проекта.

Это означает, что уже на этапе обучения в вузе физической культуры и спорта необходимо закладывать основы для участия студента в волонтерском проекте, для его осознанной лингвистической подготовки на специальных языковых курсах. Необходимо обеспечить плавный переход от стандартного, предписанного учебным регламентом, режима усвоения ЛГМ, к значительно более интенсивному, ускоренному и насыщенному режиму, характерному для лингвистической подготовки на языковых курсах. Важно сделать все возможное, чтобы студент-волонтер не оказался в новых условиях перед необходимостью в кратчайшие сроки осваивать широкий пласт разговорной лексики, а также норм ее грамматического оформления и употребления.

Некоторые сайты, призывающие молодых людей принять участие в волонтерском проекте, не фокусируют внимание потенциальных волонтеров на возможных трудностях, связанных с общением на иностранном языке.

Но на деле языковая адаптация может сопровождаться определенными трудностями, связанными с наличием языкового барьера и ограниченным словарным запасом, что следует из опыта пребывания волонтеров на проекте.

Алексей Машковцев в своей статье «По доброй воле. О наборе волонтеров на Игры в Сочи» считает важнейшим критерием подготовки спортивных волонтеров умение разговаривать на языке. [10]

Все вышесказанное указывает на необходимость осуществления в вузе физической культуры и спорта языковой подготовки волонтеров с акцентом на разговорную практику, приближающую условия общения на языке к реальной коммуникативной ситуации в рамках волонтерского проекта.

Так, в статье Комлевой Л.А. рассматривается электронный учебник для спортсменов, который может быть удачно использован в практике подготовки спортивных волонтеров, описывается его содержание и структура. Также приводится ряд дополнительных возможностей для осуществления англоязычной лингвистической подготовки волонтеров к международным спортивным соревнованиям. [8]

По-нашему мнению, лингвистическая подготовка должна начинаться в рамках вуза физической культуры и спорта, носить поэтапный характер и являться промежуточным этапом между требованиями, предъявляемыми учебной программой, и спецификой волонтерской работы.

Следующим этапом лингвистической подготовки может стать посещение специально организованных курсов для спортивных волонтеров в месте проведения соревнований. Проведенная в рамках вуза физической культуры и спорта работа по формированию лексико-грамматических и разговорных навыков позволит волонтеру уверенней подходить к освоению языкового материала на курсах.

Погрузиться в атмосферу общения на иностранном языке, освоить необходимую для осуществления волонтерской деятельности терминологию помогают также программы по языку, разработанные для волонтеров.

Содержание дисциплины «*Олимпийское образование*» могло бы быть, с нашей точки зрения, удачно дополнено анализом программ подготовки олимпийских волонтеров в разных странах мира с указанием положительных сторон данных программ и их недостатков.

В то же время, в задачи дисциплины «*Иностранный язык*» можно было бы включить обсуждение программы подготовки переводчиков-волонтеров и образовательной программы «Английский для зимних игр», разработанной лингвистами исследовательского центра English First.

Будет полезно, с нашей точки зрения, на занятиях по иностранному языку провести обсуждение со спортивными волонтерами, побывавшими на Олимпийских Играх в Сочи, опыта их лингвистической подготовки, насколько она соответствовала поставленным целям, международным стандартам и какие обучающие материалы были в ней задействованы.

Программа дистанционного обучения английскому языку, разработанная к Олимпийским Играм 2014 года, включала в себя цикл лекций, печатные материалы – разговорник, учебное пособие к онлайн-обучению, рабочую тетрадь для семинаров, 36 уроков, посвященных Олимпийским и Паралимпийским зимним дисциплинам. В процессе занятий по олимпийским видам спорта волонтеры должны были познакомиться с названием оборудования той или иной дисциплины, снаряжением, узнать правила соревнований, а также специфику Олимпийских и Паралимпийских Игр в Сочи [1].

Анализ опыта лингвистической подготовки волонтеров в центре English First показал, что им представлялся доступ к самым современным ресурсам: 2000 интерактивных заданий, 500 обучающих фильмов, 1500 часов занятий, толковые словари и

электронный блокнот для пометок. Обучение английскому языку в онлайн-школе было основано на коммуникативной методике и построено на примерах из жизни. Оно включало в себя новую систему оценки эффективности обучения, тренировку произношения и возможность общения на английском языке.

В процессе занятий по английскому языку в вузе физической культуры и спорта можно выделить немного времени и организовать интерактивную дискуссию на иностранном языке по поводу того, какие из предоставленных материалов обладают наибольшим обучающим эффектом и почему. Можно провести опрос студентов и выяснить, какие обучающие материалы, аудиовизуальные средства или виды работы желательнее еще привлечь для полноценной языковой подготовки спортивных волонтеров.

Содержание дисциплины «Иностранный язык» предлагает дополнительные возможности для подготовки спортивных волонтеров:

- расширение социальных контактов с волонтерами из других стран (знакомство и общение с англоязычными волонтерами на форумах);
- формирование правильного представления об истоках и основах волонтерства вследствие знакомства с соответствующей литературой на английском языке;
- формирование положительного имиджа волонтера (чтение и перевод текстов, демонстрирующих привлекательную сущность волонтерского движения и одобрение деятельности его представителей обществом, вызывающих позитивный настрой к данной деятельности);
- создание правильной мотивационной основы для занятий волонтерством (обсуждение на занятиях по иностранному языку причин, побуждающих заниматься волонтерской деятельностью, под руководством преподавателя, направляющего ход дискуссии в нужное русло и формирующего требуемые мотивационные установки).

В связи с активным внедрением интегративных программ в современное образовательное пространство, нам представляется перспективным изучение основ волонтерской деятельности в спортивном вузе в контексте соответствующих учебных дисциплин.

Предложенный нами в данной статье подход к обучению основам волонтерской деятельности носит рекомендательный характер и может быть по необходимости адаптирован к существующим образовательным программам.

Анализ содержания учебных программ ФГБОУ ВПО «ВГАФК» показал, что вуз не располагает программами обучения, адаптированными к подготовке спортивных волонтеров.

Все сказанное выше подводит нас к выводу о том, что необходимо создать на базе вуза программу, не требующую превышения лимита времени, отведенного на изучение учебных дисциплин, но позволяющую в рамках той или иной дисциплины ознакомиться с основами волонтерской деятельности.

Литература

1. <http://ruslife.eu/Sport/Drugie/Programma-podgotovki-olimpijskih-volonterov-v-Sochi-014.html>
2. http://www.chelsma.ru/academy/developments/2012/14_sportivnoe-volonterstvo/
3. <http://www.ef-russia.ru/about-ef/press/release/ef-sochi-english-for-winter-games/>
4. <http://www.lookatme.ru/flow/posts/education/181714-volontyorstvo-v-germanii-ichnyy-opyt-intervyu>
5. <http://www.ruslife.eu/Sport/Drugie/Programma-podgotovki-olimpijskih-volonterov-v-Sochi-2014.html#ixzz3JiqyPpV8>
6. <http://www.student-agency.ru/other/volunteer.html>

7. <http://www.uralgufk.ru/strukturnie-podrazdeleniya/sportivnyy-klub/283-sportivnye-volontery.html>
8. Комлева, Л.А. Стратегия лингвистической подготовки волонтеров спортивных соревнований / Комлева Л.А. // Физическое воспитание и спортивная тренировка – 2014 - №10. С. 96-100.
9. Косова, У.П. Психологические характеристики волонтерской деятельности / У.П. Косова // Высшее образование сегодня. – 2009. – № 12. – С. 64.
10. Машковцев, А. По доброй воле. О наборе волонтеров на Игры в Сочи / А. Машковцев // Спорт в школе, 2012.

**СУЩЕСТВУЮЩИЕ ПОДХОДЫ И ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ
ВНУТРИВУЗОВСКОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ
АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Братчиков А.П., Андреев А.С., Медведев Д.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

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

Ключевые слова: внутренние системы оценки качества в образовательном учреждении, внутривузовское тестирование, интернет-экзамен, знания, компетенции, тренинг.

**THE EXISTING APPROACHES AND EXPERIENCE
OF VOLGOGRAD STATE PHYSICAL EDUCATION
ACADEMY STUDENTS' KNOWLEDGE CONTROL**

Bratchikov A.P., Andreenko A.S., Medvedev D.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The article considers the existing approaches and experiences of independent intramural knowledge and competence testing in various academic disciplines implemented in the Academy of basic educational programs of higher education. The features of network program "Tests" were pointed and integrated into the user program Lotus Notes. The summarized results of independent intramural testing marked positive aspects and shortcomings, recommendations for improvement of this type of activity.

Keywords: internal system of quality assessment in an educational institution, intramural testing, online exam, knowledge, competence, training.

Введение. С целью создания внутренних систем оценки качества в образовательном учреждении, а также подготовки к внешним процедурам контроля качества в Российской Федерации реализуются следующие проекты [1, 2]:

- «Федеральный Интернет-экзамен в сфере профессионального образования (ФЭПО): компетентностный (ФГОС) и традиционный (ГОС-И) подходы» для проведения внешнего независимого оценивания результатов обучения студентов в рамках требований ФГОС и ГОС-П;

- «Интернет-тренажеры в сфере образования» для самоконтроля и целенаправленной подготовки студентов к процедурам контроля качества;

- для контроля уровня обученности студентов в рамках образовательного процесса вузе/ссузе;

- для подготовки к поступлению в аспирантуру;

- «Интернет-экзамен для выпускников бакалавриата/специалитета»

- для проведения выпускного экзамена студентов-бакалавров и вступительных испытаний в магистратуру;

- для подготовки к вступительным испытаниям в магистратуру;

- «Диагностическое Интернет-тестирование студентов первого курса»

- для оценки уровня фундаментальной подготовки студентов-первокурсников по предметам школьного курса;

- для диагностики психологической готовности студентов первого курса к продолжению обучения в вузе;

- «Открытые международные студенческие Интернет-олимпиады: междисциплинарный подход» (Open International Internet-Olympiads) для выявления одаренной молодежи, повышения качества подготовки специалистов.

«Федеральный Интернет-экзамен: традиционный подход» позволяет провести диагностику результатов образовательного процесса по дисциплине, характеризующую уровень знаний и умений студентов.

Для традиционного подхода в рамках рассматриваемого проекта подготовлены банки тестовых заданий, включающие более 80 дисциплин профессионального образования и которые гармонизированы с банками аккредитационного тестирования.

Модель педагогических измерительных материалов (ПИМ), исходя из требований ГОС-П, характеризуют:

- дисциплинарный подход при разработке ПИМ;

- выделение инвариантов содержания дисциплин (перечень дидактических единиц для групп ООП);

- определение инвариантов объема часов для инварианта содержания.

По окончании тестирования в рамках проекта «Федеральный Интернет-экзамен: традиционный подход» для всех образовательных учреждений на именной странице сайта www.fepo.rf имеется возможность просмотра педагогического анализа полученных результатов тестирования с детализацией как по вузу/ссузу (филиалу вуза/ссуза) в целом, так и по отдельной образовательной программе и дисциплине.

«Федеральный Интернет-экзамен: компетентностный подход» предполагает выполнение независимой оценки учебных достижений студентов на разных этапах обучения в соответствии с требованиями ФГОС и предоставляет возможность сосредоточить внимание на результатах отдельного студента (*студентоцентрированная технология*), что исключительно важно при осуществлении компетентностного подхода.

«Федеральный Интернет-экзамен: компетентностный подход» позволяет создать *систему оценивания компетенций*, опирающуюся на результаты обучения студентов в соответствии с требованиями ФГОС. Предлагаемая технология обеспечивает *информированность* не только преподавателей (личный кабинет преподавателя), но и студентов (личный кабинет студента) о достигнутом уровне результатов на каждом этапе обучения, их мотивации к дальнейшему развитию компетенций.

В настоящее время в рамках проекта «Федеральный Интернет-экзамен: компетентно-стный подход» подготовлены банки тестовых заданий для 64 дисциплин профессионального образования.

Основываясь на требованиях ФГОС, новая уровневая модель педагогического измерителя состоит из 3-х связанных блоков. *Первый блок* заданий контролирует степень владения студентом материалом дисциплины на уровне «знать». Задания *второго блока* позволяют оценить уровень владения материалом дисциплины на уровне «знать» и «уметь». *Третий блок* оценивает освоение дисциплины на уровне «знать», «уметь», «владеть». Он содержит кейс-задания, решение которых предполагает активизацию знаний из различных дисциплин и использование комплекса умений. Разрешение студентами специфических практико-ориентированных задач будет говорить о степени влияния процесса изучения дисциплины на становление у студентов общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС.

Образовательным учреждениям, регулярно участвующим в ФЭПО, направляются *сертификаты качества*. Сертификат качества - документ установленного образца, подтверждающий успешные результаты обучения студентов, продемонстрированные в ходе проведения независимой оценки качества образования.

Система «Интернет-тренажеры в сфере образования» представляется наглядным примером применения инновационных образовательных технологий, которые стали органичной частью информационной образовательной среды идущего в ногу со временем учебного заведения.

В основе Интернет-тренажеров заложена оригинальная методика для оценки знаний, умений и навыков обучающихся, целенаправленная тренировка в ходе многочисленного решения тестовых заданий.

Интернет-тренажеры включают теоретический минимум по отдельным дисциплинам, разнообразные варианты решения заданий; практический материал для самоконтроля на предмет закрепления знаний и умений, для проведения текущего контроля.

Для студентов очно-заочной и заочной форм обучения, а также при применении дистанционных технологий подготовки актуальной является допустимость задействовать Интернет-тренажеры в любое время в любой точке доступа к сети Интернет.

Интернет-тренажеры предназначены для следующих категорий пользователей:

- абитуриенты;
- студенты вузов/ссузов;
- преподаватели вузов/ссузов;
- поступающие в аспирантуру и соискатели.

Специально для поступающих в аспирантуру и соискателей разработаны Интернет-тренажеры, созданные для подготовки к вступительным и кандидатским экзаменам для следующих дисциплин: история и философия науки, английский язык.

Проект «Интернет-экзамен для выпускников бакалавриата/специалитета» выполнен в формате полидисциплинарного тестирования (режим on-line) по соответствующим дисциплинам ВПО. Интернет-экзамен позиционируется не только лишь как часть квалификационного экзамена для выпускников бакалавриата, но и как вступительные испытания для поступающих в магистратуру. Задачи проекта:

- установление степени соответствия уровня учебных достижений выпускников бакалавриата требованиям ГОС-П;
- оценивание подготовленности выпускников бакалавриата к осуществлению профессиональной деятельности и продолжению обучения в магистратуре;
- создание равных условий для поступления выпускников бакалавриата в магистратуру;

- обеспечение прозрачности конкурсного отбора и оперативности проведения приемной кампании в магистратуру.

По завершении бакалаврского Интернет-экзамена формируется информационно-аналитический отчет.

Проведение диагностического Интернет-тестирования студентов первого курса предусматривает оценку уровня фундаментальной подготовки первокурсников по предметам школьного курса, а также диагностику психологической готовности к обучению в вузе.

Проверка знаний и умений студентов-первокурсников, проводимая в начале учебного года, дает возможность определить, которым разделам учебной программы необходимо уделить в большей степени внимания на занятиях с определённой студенческой группой, предусмотреть пути устранения обнаруженных пробелов в студенческих знаниях.

Диагностическое тестирование в 2013 году проводится по девяти учебным предметам школьного курса: английский язык, биология, информатика, история, математика, обществознание, русский язык, физика, химия.

По данным, полученным по результатам диагностического тестирования, по всем из девяти учебных предметов составляется информационно-аналитический отчет «Диагностика знаний студентов первого курса», направленный представителям образовательных учреждений.

Для вузов, многократно участвующих в диагностическом тестировании студентов первого курса, ведется мониторинг результатов, который дает возможность раскрыть динамику уровня обязательной подготовки первокурсников.

С 2012 года в рамках текущего проекта дополнительно проводится диагностика готовности студентов первого курса к продолжению обучения в вузе с целью выявления психологических детерминант качества учебной деятельности студента-первокурсника и оценивания перспектив ее успешности на различных этапах вузовского обучения.

Впервые в 2013 году прошла Открытая Интернет-олимпиада для учащихся вузов по трем дисциплинам среднего профессионального образования: «Математика», «Информатика», «Русский язык». В Олимпиаде приняли участие 3606 студентов из 70 образовательных учреждений, реализующих программы СПО.

За пять лет развития проекта «Открытые международные студенческие Интернет-олимпиады» значительно расширился перечень дисциплин, категория и география участников. Планируется и в дальнейшем развивать олимпиадное движение. Это даст возможность раскрыть достижения студентов по различным дисциплинам, а также обобщенно увидеть уровень их подготовленности, а следовательно, оценить качество образования на международном уровне.

Результаты и их обсуждение. В Волгоградской государственной академии физической культуры регулярно проводятся мероприятия по интернет-тестированию знаний студентов, результаты которых отражались на сайте ВГАФК и в открытой печати [3]. Разработана и эксплуатируется сетевая программа «Тесты» для проверки приобретаемых студентами знаний и компетенций при прохождении материала учебных дисциплин [4, 5].

В соответствии с приказом ректора академии от 30.04. 2014 г. № 02.1 – 02/178 «Об участии студентов ФГБОУ ВПО «ВГАФК» в проекте «Федеральный Интернет-экзамен в сфере профессионального образования (ФЭПО)» по утвержденной схеме участия с 05.06.2014 г. по 27.06.2014 г. проведена процедура тестирования студентов в компетентностном (ФГОС) подходе.

Изначально согласно схеме участия планировалось провести тестирование в 25 группах, однако по причине отсутствия ПИМ из списка были исключены 5 групп по дисциплине «Педагогика».

Таким образом, в интернет-экзамене приняли участие 20 групп со списочным составом 548 студентов. Фактическое число студентов, принявших участие в тестировании, составило 501 студент (91%). Учитывая, что отдельные группы тестировались по нескольким дисциплинам, всего было проведено 35 интернет-экзаменов. Итоги тестирования приведены в таблице 1.

Таблица 1

Итоги интернет-экзамена (ФЭПО) по учебным дисциплинам ООП в ФГБОУ ВПО "ВГАФК", проведенного службой качества с 05.06.2014 по 27.06.2014 года

Компетентностный (ФГОС) подход

№	Шифр ООП	Дисциплина	Число групп	Протестировано студентов	Средний балл	Процент студентов, получивших положительные оценки
1	080200.62	Экономическая теория	1	18	2,39	33,33
		Бухгалтерский учет	1	19	3,16	63,16
		Маркетинг	1	19	2,74	52,63
		Социология	1	18	2,61	55,56
		Философия	1	19	4,84	100,0
		Иностранный язык	2	34	4,09	91,18
2	034300.62	История	4	52	3,96	84,62
		Безопасность жизнедеятельности	8	99	3,29	74,75
		Правоведение	4	56	3,57	89,29
		Иностранный язык	7	93	3,90	88,17
3	034400.62	Иностранный язык	1	20	3,75	90,00
4	050400.62	Иностранный язык	1	10	4,5	100,00
		Анатомия и возрастная физиология	1	15	3,47	86,67
		Социология	1	15	3,73	80,00
		Безопасность жизнедеятельности	1	14	3,29	85,71
Всего			35	501	3,51	79,84

Из таблицы следует, что средняя оценка протестированного студента составляет 3,51 балла, а в целом по академии процент студентов, получивших положительные оценки, - 79,84 %.

Несмотря на положительные в целом итоги интернет-тестирования, имеются существенные пробелы в знаниях студентов по отдельным учебным группам и дисциплинам.

Так группа 101-М получила неудовлетворительные оценки по дисциплинам: «Экономическая теория» (средний балл 2,39; процент положительных оценок – 33,33%), «Маркетинг» (средний балл 2,74; процент положительных оценок – 52,63%), «Социология» (средний балл 2,61; процент положительных оценок – 55,56%) .

Неудовлетворительные оценки получили студенты гр. 303 ФКб (средний балл – 2,5; процент положительных оценок – 40%) и гр. 307 ФКб (средний балл 2,5; процент положительных оценок – 50%). Имеются и другие негативные моменты.

Выводы:

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

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

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

- выбранные преподавателями конфигурации тестов были не всегда оптимальными по количеству вопросов в базе теста и (или) по коэффициенту вариативности;
- содержание некоторых ситуационных задач было упрощенным, вследствие чего порой вся учебная группа студентов полностью завершала тестирование в течение 15 – 20 минут.

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

Литература

1. Братчиков, А.П. Интернет-тестирование в сфере образования / А.П. Братчиков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы подготовки специалистов в спортивных играх на основе современных технологий обучения» (Россия г. Волгоград, 31 октября-01 ноября 2013 г. ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры»). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – С. 24-27.

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

3. Братчиков, А.П. Основные особенности и порядок проведения внутривузов-

ского интернет-тестирования студентов ФГБОУ ВПО «ВГАФК»: методическая разработка / А.П. Братчиков, А.В. Карякин. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 25 с.

4. Научно-исследовательский институт мониторинга качества образования «Федеральный Интернет-экзамен в сфере профессионального образования». Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, 2013 (педагогический анализ результатов Интернет-экзамена в сфере профессионального образования на основе дисциплинарного подхода для ВГАФК).

5. Черкашин, В.П. Опыт проведения независимого внутривузовского контроля подготовленности студентов Волгоградской государственной академии физической культуры по преподаваемым учебным дисциплинам / В.П. Черкашин, А.П. Братчиков, А.С. Андреев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград, ФГБОУ ВПО «ВГАФК». 2014. – № 1 (7). – С. 88-94.

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ИНТЕРАКТИВНЫМИ МЕТОДАМИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Лущик И.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Государственные образовательные стандарты нового поколения, введенные в системе высшего профессионального образования, внесли коррективы в модель подготовки бакалавров, сделав упор на компетентностно-ориентированное обучение. В статье рассматриваются ситуационные задания, выполняющие роль не только средств обучения, а также формирования и контроля, освоенных студентами компетенций.

Ключевые слова: компетенции, биомеханика двигательной деятельности, ситуационные задачи, средство формирования и диагностики уровня сформированности компетенций.

COMPETENCES FORMATION BY INTERACTIVE METHODS IN THE STUDY OF THE DISCIPLINE «BIOMECHANICS OF MOTOR ACTIVITY»

Lushchik I.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The state educational standards of new generation which were introduced in the system of higher education had made the adjustments to the model of bachelors training with an emphasis on competence-based learning. The article deals with situational tasks that serve as learning tools and means of formation and control of students' mastered competencies.

Keywords: competence, biomechanics motor activity, case studies, means for generating and diagnostic level of competences formation.

В российских вузах идет интенсивная работа по реализации нового федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3+), зарегистрированного в Минюсте России 25.08.2014г. Модель подготовки бакалавров по

направлению 49.03.01 Физическая культура предполагает акцент на формировании компетенций будущих специалистов: общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных.

Рассмотрению проблематики компетенций в педагогической литературе посвящено большое количество работ. Отдельные авторы [3] выделяют две крайних точки зрения: компетентностной подход является новой парадигмой образования и компетентностной подход - трансформация традиционной «знаниевой парадигмы». У Гуревича А. М. [1] можно выделить несколько предлагаемых им трактовок компетенции:

- подлежащая оценке характеристика индивида, причинно связанная с эффективной деятельностью;
- любые индивидуальные характеристики, которые можно измерить или достоверно подсчитать и относительно которых можно утверждать, что они значимы для эффективного или неэффективного выполнения работы;
- основные способности и потенциальные возможности, необходимые для качественного выполнения определённой работы.

Наиболее точно, на взгляд автора, определение компетенции авторов Заниной Л.В. и Меньшикова Н.П. [2], включающее в себя совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним.

Реализация компетентностного подхода, заявленная во ФГОС 3+, позволит учитывать в процессе подготовки бакалавров ее практико-ориентированный аспект.

Целями освоения учебной дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» являются ознакомление студентов с основами движений, организацией и управлением движений, качественного и количественного содержания двигательных действий, а также формирование нескольких компетенций: общепрофессиональной – способность определять биомеханические особенности физкультурно-спортивной деятельности и профессиональной – способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

Для формирования вышеуказанных компетенций при изучении дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» используются ситуационные задачи, которые выполняют функции, как методов обучения, так и методов контроля знаний и умений. Так как компетенция - это, в общем, умение, т.е. способность человека применять знания в практической деятельности, следовательно, такие задачи можно рассматривать как одно из основных дидактических средств подготовки студентов к профессиональной деятельности.

Ситуационные задачи предполагают самостоятельное выполнение действий по определенным формулам, которые студенты изучают в ходе теоретической подготовки, как данного курса, так и предыдущих изучаемых дисциплин. Условия задачи могут быть многообразными, исходная информация может быть с недостающими или избыточными данными. Студент, прежде чем решить задачу, должен установить, удовлетворяет ли его полнота данных, а также способ отыскания недостающих данных и сведений, что может быть важным для решения задачи.

Например, задача № 1: Тензодинамограмма (ТДГ) представляет собой запись вертикальной составляющей силы давления спортсмена на тензоплатформу при выполнении прыжка вверх с места (рис. 1). По скорости движения фотобумаги в осциллографе ($V_{\text{регистр}} = 100 \text{ мм/с}$) определяется коэффициент времени (Kt), который показывает, за какое время фотобумага проходит 1 мм, другими словами, сколько секунд содержится в 1 мм по оси времени (горизонтالي):

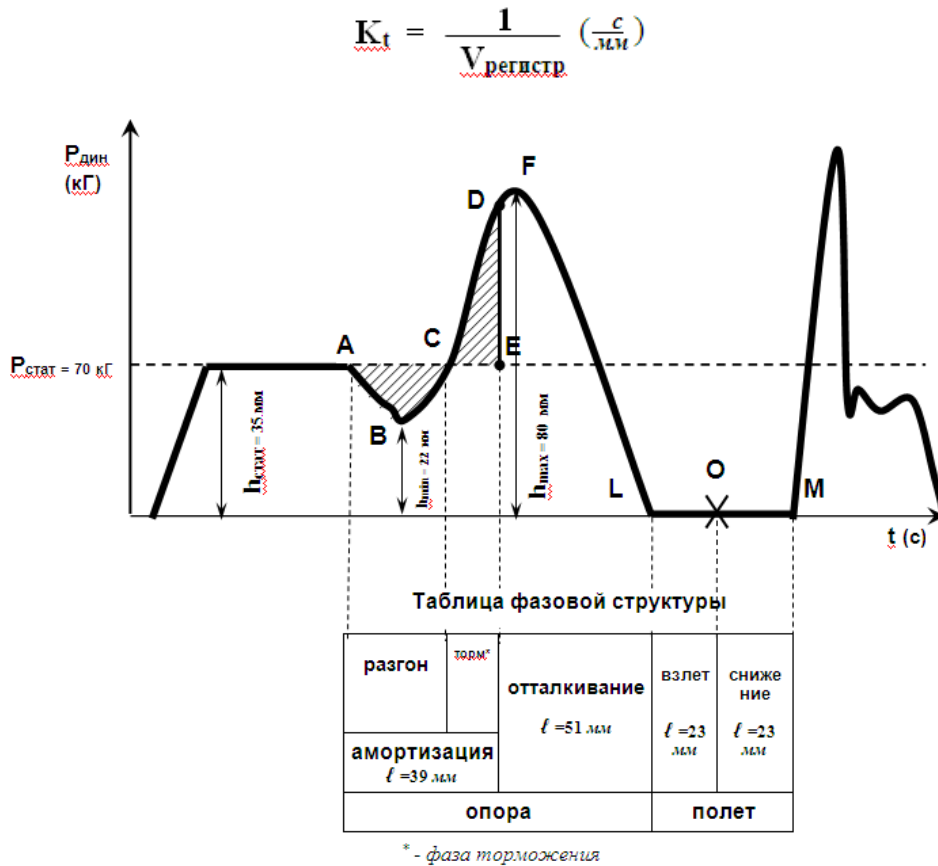


Рис. 1. Тензодинамограмма и хронограмма прыжка вверх толчком двумя ногами

Задание 1. Рассчитайте, используя тензодинамограмму, коэффициент давления (K_p). *Задание 2.* Рассчитайте, используя ранее вычисленный коэффициент давления, максимальное давление на опору во время прыжка (P_{\max}). *Задание 3.* Определите величину динамического веса в начале прыжка. *Задание 4.* Определите величину динамического веса в момент минимальной силы давления на опору во время прыжка.

Задача № 2: Статическая нагрузка в суставе определяется суммой моментов сил тяжестей всех звеньев, создающих нагрузку в этом суставе с учетом их знака. Момент силы - это мера вращательного действия силы на ее плечо. Величина момента силы определяется по формуле:

$$M = P \cdot d, \quad \text{где } P - \text{сила тяжести; } d - \text{плечо силы.}$$

Масштаб изображения показывает, во сколько раз уменьшено или увеличено изображение. Для определения масштаба используется масштабная линейка на РАС, изображенная рядом с фигурой спортсмена. Каждое деление линейки в действительности равно 100 мм. На расчетно-аналитической схеме деление линейки равно 14 мм.

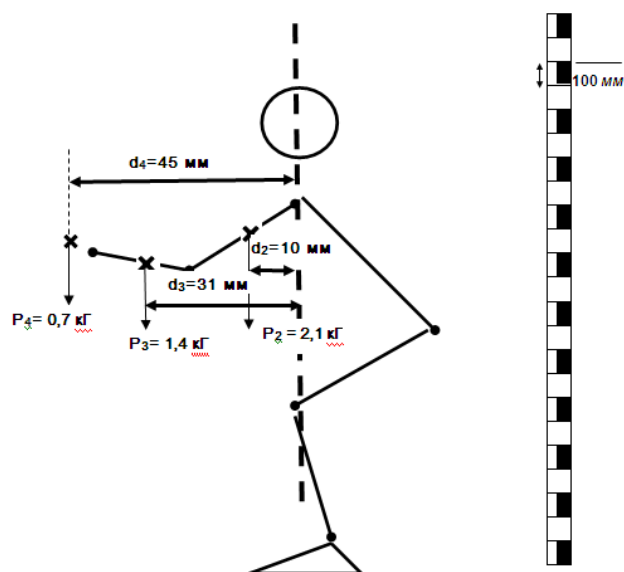


Рис. 2. Плечи сил тяжести звеньев относительно вертикальной оси, проведенной через плечевой сустав

Задание 1. Определить масштаб изображения. *Задание 2.* Рассчитать статическую нагрузку в плечевом суставе, предварительно найдя истинную величину плеч сил тяжестей звеньев и выразив эту величину в метрах.

Решение данных и подобных ситуационных задач позволяет интегрировать знания и умения, полученные при изучении учебных дисциплин, связанных на содержательно-методическом уровне: «Естественнонаучные основы ФК: математика и физика», «Спортивная метрология». Данные дисциплины образуют необходимые «входные» знания, умения и готовности студента.

Применение подобных ситуационных задач, носящих практико-ориентированный характер при изучении дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности», позволяет выделить общепрофессиональную и профессиональную компетенции в обучении, моделировать профессиональную деятельность будущих специалистов в области физической культуры и спорта. В соответствии с данным подходом формирование общих и профессиональных компетенций обучающихся рассматриваются как процесс построения и изучения реально существующих проблем практики физкультурно-спортивной деятельности, формирования способности проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

Таким образом, помимо преимуществ ситуационных задач по сравнению с учебными задачами, состоящего в их проблемном характере, в котором заложены контексты будущего профессионального труда специалиста, ситуационные задачи можно использовать также как средство формирования и диагностики уровня сформированности компетенций, включая результаты прохождения студентами тестирования по «знаниемым» и «компетентностно-ориентированным» разделам тестов в зачетные требования или условия допуска к экзаменам.

Литература

1. Гуревич, А.М. Ассесмент: принципы подготовки и проведения / А.М. Гуревич // М.: Речь, 2005. - С. 11–13.
2. Занина, Л.В. Компетентностный подход к рассмотрению деятельности преподавателя // М.: Речь, 2005. - С. 11–13.

давателя педколледжа / Л.В. Занина, Н.П. Меньшиков // Основы педагогического мастерства / Серия «Учебники, учебные пособия». - Ростов н/Д.: Феникс, 2008. - С.110-115.

3. Чекалина, Т. А. Теоретические основы формирования компетенций студентов вузов / Т. А. Чекалина // Молодой ученый. - 2013. - №2. - С. 411- 413.

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ И МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Науменко Ю.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье предлагается авторский подход к поуровневой дифференциации личностных и метапредметных результатов обучения в начальной школе. Данный подход основывается на семантических представлениях о содержании понятий «компетенция» и «компетентность» (в трактовке А.В. Хуторского). В результате педагог не только осознает содержание профессиональной деятельности на каждом этапе (уровне) формирования личностных и метапредметных результатов обучения учащихся начальной школы, но и осознаёт особенности контроля за своей профессиональной деятельности со стороны администрации образовательной организации и имеет возможность спроектировать педагогически оправданную и разумную индивидуальную образовательную траекторию для каждого учащегося.

Ключевые слова: знание, понимание, оценка, стремление, готовность.

MODEL FORMATION OF PERSONAL AND METASUBJECT RESULTS OF EDUCATION

Naumenko J.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The article offers the author's approach to tiered differentiation of personal and interdisciplinary learning results in primary school. This approach is based on semantic representations about the content of definitions "competence" and "competency". As a result, the teacher was not only aware of the content of professional activities at each stage (level) of personal development and interdisciplinary learning results of students in primary schools, but also aware of the peculiarities of control over their professional activities by the administration of educational organization and has the opportunity to design semantically reasonable individual educational trajectory for each student.

Keywords: knowledge, understanding, evaluation, commitment, willingness.

С 1 сентября 2010 г. во всех школах России идет активное внедрение ФГОС начального общего образования [4], в основе которого лежит системно-деятельностный подход, согласно которому развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий составляет цель и основной результат образования.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования (личностным, метапредметным и предметным).

В частности, для учебной дисциплины «Физическая культура» указанные выше результаты подробно прописаны в примерной программе по физической культуре [2].

Педагогу необходимо только представить качественную динамическую характеристику процесса формирования каждого качества по годам обучения (особенно личностных и метапредметных).

Эта динамическая модель формирования личностных и метапредметных результатов обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» является необходимой для формирования критериальной оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования, деятельности педагогических работников, образовательных учреждений, функционирования системы образования в целом [4].

К сожалению, как показывают наши наблюдения и беседы с учителями физкультуры и администрацией общеобразовательных учреждений, именно представление такой динамической модели формирования личностных и метапредметных результатов обучающихся по всем предметам начального общего образования (а не только по физической культуре) является актуальной проблемой. Отсутствие понимания четкости и однозначности в последовательности формирования личностных и метапредметных результатов практически не позволяет педагогу реализовать стандарт именно в той методологической парадигме, как он был спроектирован.

Основываясь на наших методических находках [2] и на работах А.В. Хуторского [5], мы предлагаем следующее методологическое решение данной проблемы.

А.В. Хуторской, различая понятия «компетенция» и «компетентность», предлагает следующие определения [5]:

- *Компетенция* – включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним.

- *Компетентность* – владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности.

С точки зрения требований к уровню подготовки выпускников образовательные компетентности (личностные и метапредметные результаты) представляют собой интегральные характеристики качества подготовки учащихся, связанные с их способностью целевого осмысленного применения комплекса знаний, умений и способов деятельности в отношении определенного междисциплинарного круга вопросов [5].

Следовательно, этапы целевого осмысления учащимися применения комплекса знаний, умений и способов деятельности (обобщенная динамическая модель формирования личностных и метапредметных результатов обучения) могут быть описаны в следующих терминах: *ЗНАНИЕ – ПОНИМАНИЕ – ОЦЕНКА – СТРЕМЛЕНИЕ – ГОТОВНОСТЬ*.

ЗНАНИЕ предполагает прямое (дословное) воспроизведение фактов и действий по изучаемой дисциплине.

ПОНИМАНИЕ – объяснений фактов (последовательности выполнения действий или просто действий) с привлечением примеров из реальной жизни (спорта).

ОЦЕНКА – оценивание своих и чужих действий (поступков) на соответствие определенным эталоном (ценностям, правилам).

СТРЕМЛЕНИЕ помочь педагогу (однокласснику) в совершении определенного действия и/или применения знания – как сознательная попытка самостоятельно получить результат и/или внести коррективы в определенную деятельность для повышения ее эффективности.

ГОТОВНОСТЬ – выполнение определённых действий (поступков) с минимальной поддержкой педагога в результате убежденности в необходимости их совершения

(в определённой последовательности, по заданным правилам, в соответствии с данными образцами) и с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей.

Используя предложенные термины, дадим развернутую характеристику формирования личностных и метапредметных результатов обучения младших школьников [3] по годам обучения. В качестве примера покажем, как это можно сделать для личностных и метапредметных результатов, прописанных в рабочей программе В.И. Ляха [1] (табл. 1 и 2).

Таблица 1

**Динамическая модель формирования личностных результатов
в соответствии с рабочей программой по физической культуре В.И. Ляха**

Классы	Уровни сформированности личностных результатов
<i>ФОРМИРОВАНИЕ ЧУВСТВА ГОРДОСТИ ЗА СВОЮ РОДИНУ, РОССИЙСКИЙ НАРОД И ИСТОРИЮ РОССИИ, ОСОЗНАНИЕ СВОЕЙ ЭТНИЧЕСКОЙ И НАЦИОНАЛЬНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ</i>	
1 класс	Объяснение смысла и символики Олимпийских игр, знание успехов российских спортсменов (не менее 2 человек в каждом из основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол, зимние виды спорта, водные виды спорта).
2 класс	Знание истории олимпийского движения и участия в ней России. Знание спортсменов-земляков, участвовавших в Олимпиадах и международных чемпионатах по основным видам спорта.
3 класс	Понимание разницы между чемпионатами мира, Европы и Олимпиадами. Знание истории побед отечественных спортсменов (в том числе земляков) в различных спортивных состязаниях по базовым видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол, зимние виды спорта, водные виды спорта).
4 класс	Понимание (осознанное и вразумительное объяснение на конкретных примерах) – почему участие и победы отечественных спортсменов в различного рода международных соревнованиях повышают престиж России. Оценка вклада спортсменов-земляков в спортивные победы страны.
<i>ФОРМИРОВАНИЕ УВАЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К КУЛЬТУРЕ ДРУГИХ НАРОДОВ</i>	
1 класс	Знание национальных (этнических) видов спорта (спортивных игр), в первую очередь характерных для национальностей малой Родины
2 класс	Знание национальных (этнических) видов спорта (спортивных игр), распространенных в разных регионах России
3 класс	Знание национальных (этнических) видов спорта (спортивных игр) государств, имеющих устойчивые дружественные связи с Россией (Казахстан, Белоруссия, Китай)
4 класс	Знание особенностей национальных (этнических) видов спорта других народов мира
<i>РАЗВИТИЕ МОТИВОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛИЧНОСТНОГО СМЫСЛА УЧЕНИЯ, ПРИНЯТИЕ И ОСВОЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ РОДИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</i>	
1-2-е классы	Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) соблюдения правил поведения во время занятий физической культурой и ее необходимость каждый день для успешной учебы без переутомления и болезней.
3-4-е классы	Оценка собственного и поведения одноклассников на уроках физической культуры с точки зрения соблюдения правил для учащихся. Оценка пове-

	дения всех при организации соревнований на соблюдение правил поведения и участия в соревнованиях. Готовность к активному участию в различного рода социальных акциях по пропаганде занятий физической культурой и спортом.
<i>РАЗВИТИЕ ЭТИЧЕСКИХ ЧУВСТВ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-НРАВСТВЕННОЙ ОТЗЫВЧИВОСТИ, ПОНИМАНИЯ И СОПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВАМ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ</i>	
1 класс	Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах из спорта) принципа «Фэйр плэй». Знание примеров следования принципу «Фэйр плэй» отечественных спортсменов.
2-3-и классы	Оценка собственных поступков и поступков одноклассников на уроках физической культуры и при проведении спортивных соревнований на соответствие принципа «Фэйр плэй».
4 класс	Оценка собственных поступков и поступков окружающих в повседневной жизни на соответствие принципа «Фэйр плэй».
<i>РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ СОТРУДНИЧЕСТВА СО СВЕРСТНИКАМИ И ВЗРОСЛЫМИ В РАЗНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ, УМЕНИЕ НЕ СОЗДАВАТЬ КОНФЛИКТЫ И НАХОДИТЬ ВЫХОДЫ ИЗ СПОРНЫХ СИТУАЦИЙ</i>	
1 класс	Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах из спорта) понятия «командный дух». Знание примеров проявления «командного духа» отечественными спортсменами.
2-4-е классы	Стремление поддерживать «командный дух» в различных ситуациях на уроках физкультуры и при проведении спортивных соревнований. Готовность разрешать спорные ситуации путем переговоров и взаимных уступок для сохранения «командного духа» и достижения общего успеха и общего благополучия. Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) необходимости в различных социальных ситуациях действовать на достижение общественного благополучия («командный дух» России).
<i>РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СВОИ ПОСТУПКИ НА ОСНОВЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О НРАВСТВЕННЫХ НОРМАХ, СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ И СВОБОДЕ</i>	
1-2-е классы	Понимание (разумное и доступное объяснение) личной ответственности за свои поступки на примерах жизни параолимпийцев и поведения известных спортсменов в экстремальных ситуациях и в ситуациях проявления личной гражданской мужественности. Готовность проявлять личную ответственность за свое отношение к занятиям физической культурой и за свои поступки на занятиях и во время проведения соревнований.
3-4-е классы	Оценка собственных поступков и поступков одноклассников на уроках физической культуры и при проведении спортивных соревнований на проявление личной ответственности и самостоятельности. Готовность оценивать собственные и действия окружающих в различных социальных ситуациях на проявление личной ответственности и самостоятельности.
<i>ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ЦЕННОСТЕЙ И ЧУВСТВ</i>	
1-2-е классы	Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах из спорта) понятий «красота тела» и «красота движения». Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) необходимости занятиями физической культурой для формирования красивого тела и красоты движений.

3-4-е классы	Оценка красоты тела и движений собственных и окружающих людей. Готовность к разумным и индивидуально обусловленным усилиям по формированию красоты тела и движений.
ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВКИ НА БЕЗОПАСНЫЙ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	
1-2-е классы	Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) понятия «здоровый и безопасный образ жизни». Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) необходимости соблюдения здорового и безопасного образа жизни. Знание элементарных процедур закаливания и упражнений оздоровительной гимнастики.
3-4-е классы	Убежден и может доказать (на конкретных примерах) необходимость занятий физической культурой и ведения здорового образа жизни как ресурса личного благополучия и жизненной успешности. Может привести примеры (показать упражнения) закаливающих процедур и оздоровительной гимнастики. Готовность к активному участию в различного рода социальных акциях по пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Понимание (может на конкретных примерах объяснить) гражданской (социальной) ответственности каждого человека за соблюдение здорового образа жизни.

Таблица 2

**Динамическая модель формирования метапредметных результатов
в соответствии с рабочей программой по физической культуре В.И. Ляха**

Классы	Уровни сформированности метапредметных результатов
ОВЛАДЕНИЕ СПОСОБНОСТЬЮ ПРИНИМАТЬ И СОХРАНЯТЬ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПОИСКА СРЕДСТВ ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ	
1-2-е классы	Понимание (разумное объяснение с минимальной поддержкой педагога) цели конкретного занятия физической культуры, а также понимание результатов, которые необходимо достигнуть, и какие усилия (действия) необходимо для этого приложить.
3-4-е классы	Готовность самостоятельно определить для каждого занятия физической культурой: а) личные задачи, которые необходимо решить на конкретном занятии; б) ожидаемые личные результаты; в) личные ресурсы для достижения ожидаемых результатов.
ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ ПЛАНИРОВАТЬ, КОНТРОЛИРОВАТЬ И ОЦЕНИВАТЬ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ПОСТАВЛЕННОЙ ЗАДАЧЕЙ И УСЛОВИЯМИ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ; ОПРЕДЕЛЯТЬ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ПУТИ И СПОСОБЫ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА	
1-2-е классы	Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) последовательности проведения занятия физической культурой и выполнения комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей направленности. Знание основных показателей физического развития и физических способностей, а также доступных методов контроля своего самочувствия и физических нагрузок, приемы экспресс-диагностики физического развития.
3-4-е классы	Готовность самостоятельно (или с минимальной поддержкой педагога) применять доступные методы контроля личного самочувствия и физических нагрузок, а также приемов экспресс-диагностики физического развития для оценки эффективности личных усилий для достижения желаемого результата. Готовность самостоятельно (или с ми-

	<p>нимальной поддержкой педагога) выполнять комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, а также при необходимости показать (провести) другим учащимся. Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) коррекции собственных действий при выполнении упражнений для достижения желаемого результата.</p>
<p><i>ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЩЕЙ ЦЕЛИ И ПУТЕЙ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ; УМЕНИЕ ДОГОВАРИВАТЬСЯ О РАСПРЕДЕЛЕНИИ ФУНКЦИЙ И РОЛЕЙ В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ВЗАИМНЫЙ КОНТРОЛЬ В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, АДЕКВАТНО ОЦЕНИВАТЬ СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ</i></p>	
1-2-е классы	<p>Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) распределения игровых ролей (функций) в команде на соревнованиях и при выполнении командных игровых упражнений. Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) необходимости применения эталонов оценки собственного поведения и поведения окружающих на занятиях физической культурой и при проведении соревнований. Знание эталонов поведения на занятиях физической культурой и при проведении соревнований.</p>
3-4-е классы	<p>Готовность самостоятельно (или с минимальной поддержкой педагога) проводить распределение игровых ролей (функций) в команде на соревнованиях и при выполнении командных игровых упражнений. Готовность самостоятельно (или с минимальной поддержкой педагога) проводить оценку собственного поведения и поведения окружающих на занятиях физической культурой и при проведении соревнований на основе сравнения с эталонами.</p>
<p><i>ГОТОВНОСТЬ КОНСТРУКТИВНО РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ ПОСРЕДСТВОМ УЧЕТА ИНТЕРЕСА СТОРОН И СОТРУДНИЧЕСТВА</i></p>	
1-2-е классы	<p>Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах из спорта) необходимости разрешать конфликты посредством учета интереса сторон и сотрудничества («командный дух»). Активная помощь педагогу в разрешении конфликтных ситуаций между одноклассниками посредством учета интереса сторон и сотрудничества (охранение и укрепление «командного духа»).</p>
3-4-е классы	<p>Убежден и может доказать (на конкретных примерах) необходимость разрешать конфликты посредством учета интереса сторон и сотрудничества («командный дух»). В большинстве ситуаций проявляет желание разрешать конфликтные ситуации с одноклассниками посредством учета интереса сторон и сотрудничества (охранение и укрепление «командного духа»).</p>
<p><i>ОВЛАДЕНИЕ НАЧАЛЬНЫМИ СВЕДЕНИЯМИ О СУЩНОСТИ И ОСОБЕННОСТЯХ ОБЪЕКТОВ, ПРОЦЕССОВ И ЯВЛЕНИЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ С СОДЕРЖАНИЕМ КОНКРЕТНОГО ПРЕДМЕТА</i></p>	
1 класс	<p>Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) понятий «физическая культура» и «здоровье».</p>
2-4-е классы	<p>Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) влияния различных компонентов физической культуры (регулярные занятия, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья человека (физического и психического) и достижение состояния благополучия (социальной успешности).</p>

<i>ОВЛАДЕНИЕ БАЗОВЫМИ ПРЕДМЕТНЫМИ И МЕЖПРЕДМЕТНЫМИ ПОНЯТИЯМИ, ОТРАЖАЮЩИМИ СУЩЕСТВЕННЫЕ СВЯЗИ И ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ОБЪЕКТАМИ И ПРОЦЕССАМИ</i>	
1-2-е классы	Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) понятий «органы человека» и «системы организма человека», их основные характеристики. Знание доступных процедур контроля за деятельностью органов человека и систем организма.
3-4-е классы	Понимание (разумное и доступное объяснение на конкретных примерах) влияния регулярных занятий физической культуры на развитие человека (органов и систем организма) и повышения работоспособности. Готовность к доступному самоконтролю за функционирование органов и систем организма (в частности при выполнении физических упражнений).

Литература

1. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 64 с.
2. Науменко, Ю.В., Науменко, О.В. Методическое сопровождение управления формированием универсальных учебных действий в основной школе / Ю.В. Науменко, О.В. Науменко // Инновации в образовании: Научно-методический журнал. № 6, 2013. – М.: Изд-во Современный гуманитарный университет.- С. 50-60.
3. Примерная программа по физической культуре // Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2010. – С. 98-126. – Стандарты второго поколения.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / М-во образования и науки рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2010. – 31 с. – Стандарты второго поколения.
5. Хуторской, А.В. Определение общепредметного содержания и ключевых компетенций как характеристика нового подхода к конструированию образовательных стандартов / А.В. Хуторской // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/2002>.

ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА

ПРАВИЛА ПУБЛИКАЦИИ

в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»

Журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка» публикует теоретические и экспериментальные работы, содержащие информацию о методических разработках и путях их использования, обзоры научных исследований, рецензии на монографии и другие публикации, в соответствии со следующей рубрикацией:

- Теория физического воспитания и спортивной тренировки,
- Методика и педагогические технологии физического воспитания и спортивной тренировки.
- Вопросы адаптивной физической культуры
- Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки,
- Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки,
- Менеджмент в сфере физической культуры и спортивной тренировки.
- Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта,
- Краткие сообщения.

Статья должна содержать:

- Название статьи;
- И.О. Фамилии авторов;
- Полное название организации
- Аннотация к статье – не более 10 строк;
- Ключевые слова;
- Название статьи на английском языке;
- И.О. Фамилии авторов на английском языке;
- Полное название организации на английском языке;
- Аннотация на английском языке – не более 10 строк;
- Ключевые слова на английском языке;
- Для исследовательских работ рекомендуются следующие разделы статьи: введение, методика исследования, результаты и их обсуждение, заключение (выводы), список литературы, использованной в статье.
- Объем рукописи, включая список цитируемой литературы (не более 10 наименований), не должен превышать 10 страниц для теоретических работ и 8 страниц для исследовательских работ. Краткие сообщения и методические работы – 4-5 страниц.
- К статье прилагаются: сведения об авторе (почтовый адрес, E-mail, Ф.И.О., специальность, ученое звание или ученая степень, место работы, должность); рецензия на статью, подписанная доктором наук из числа членов редакционной коллегии журнала; распечатка с сайта www.antiplagiat.ru с информацией о процентном показателе заимствований в данной статье.
- Каждый рисунок (не более 3) должен иметь объяснения значений всех компонентов рисунка, свой порядковый номер, название, расположенные под рисунком. В тексте на него дается ссылка. Сокращения слов в рисунках не допускаются.

- Каждую таблицу (не более 3) следует снабдить порядковым номером и заголовком, расположенным над таблицей. Все графы в таблице должны иметь заголовки с прописной буквы, сокращения слов в таблице не допускаются. Таблицы ориентируются по вертикали.

- Цитируемая в статье литература (автор, название, место издания, год издания, страницы) приводится в виде списка в конце статьи по алфавиту. В тексте статьи ссылка на источник делается путем указания в квадратных скобках порядкового номера цитируемой статьи [1].

- Рукописи, не принятые в печать не возвращаются.

- Статья предоставляется в виде файла формата MS Word (*.doc) и одного экземпляра распечатки. Рукописный вариант должен быть подписан всеми авторами.

- Рукопись печатается через 1,5 интервала на листах формата А4 с полями 25 мм. Все страницы рукописи, включая таблицы и иллюстрации, должны быть пронумерованы. Функция «автоматическая расстановка переносов» должна быть включена. При наборе текста используются шрифты Times New Roman – 12 pt и Symbol. Формульные выражения выполняются только в «Редакторе формул».

- Рисунки выполняются в графических редакторах и представляются в виде черно-белых графических файлов формата *.jpg с разрешением 300x300 dpi.

- Все иллюстрации сопровождаются подрисуночными подписями, включающими в себя номер, название иллюстрации и при необходимости – условные обозначения.

Научное издание

Научно-методический журнал
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

№ 1 (11) – 2015 год

Ответственный редактор
Неретин А.В.

Редакторы:
Бабашев А.Э., Бганцева И.В.

Подписано в печать 30.03.2015.
Формат 210x294. Усл. печ. листов 13,9.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1317.

ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры»
400005, Волгоград, пр. Ленина, 78