

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**

3 (13) – 2015  
СОДЕРЖАНИЕ

## **55-летний юбилей Волгоградской государственной академии физической культуры**

В.Ю. Ростовский. Запечатленное время ..... 5

## **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)  
NOWOSIEN 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**

- Д.А. Брюханов. Повышение эффективности тренажерной подготовки гребцов на байдарках и каноэ ..... 10
- Л.Г. Гаврилова, И.В. Орлан. Методические аспекты обучения подаче мяча в безопорном положении в волейболе ..... 13
- Е.Ю. Лалаева, Н.Л. Горячева, Т.А. Андреев. Развитие координационных способностей у акробатов начальной подготовки ..... 18
- Н.В. Седых, М.В. Хан. Обучение спортивным способам плавания с использованием нетрадиционных вспомогательных средств ..... 22
- Н.Ю. Петров. Анализ выступления сборной России на XV чемпионате мира по лёгкой атлетике в Пекине - 2015 ..... 25
- Н.Л. Сулейманов. Методические аспекты воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов ..... 29
- Д.В. Таможников, И.В. Мананников, А.В. Неретин. Сравнительный анализ технико-тактических действий высококвалифицированных футболистов российской премьер-лиги и ведущих европейских чемпионатов ..... 33
- Н.В. Финогенова, Д.В. Решетов. Влияние элементарно-спортивных игр на становление социально-значимых качеств дошкольников ..... 39
- В.В. Чёмов, Е.Ю. Барабанкина, О.В. Иванов. Влияние средств эргогенического воздействия на развитие специальной выносливости у бегунов на 400 метров ..... 43

## **Вопросы адаптивной физической культуры**

- Е.И. Глазкова, И.Н. Иванов. Теоретико-методологические аспекты дифференцированной двигательной реабилитации лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца ..... 49
- Н.А. Куропаткина, О.И. Коршунов, В.С. Бакулин. Научно-теоретическое обоснование средств, форм и методов лечебной физкультуры и кинезиореабилитации ..... 52

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

- Е.П. Горбанева, А.Ю. Ступина, Е.С. Бабичева. Влияние физических нагрузок в месячном цикле тренировок на показатели внешнего дыхания и физическую работоспособность спортсменов фитнес-аэробики ..... 57
- С.В. Погодина. Физиологические особенности эндокринного, вегетативного и кардио-гемодинамического компонентов стресс-реакции в организме высококвалифицированных спортсменов различных поло-возрастных групп ..... 63

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

- О.А. Кравченко. Мотивация спортивных волонтеров ..... 72

А.С. Орлан. Изучение проблемы межличностных отношений в гандбольной команде .....	76
И.Ф. Саркисян. Проблема образовательной мотивации в контексте гуманизации и гуманитаризации современного отечественного высшего образования .....	80
<b>Менеджмент в сфере физической культуры и спортивной тренировки</b>	
Е.М. Губина. Условия эффективности деятельности образовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта .....	85
Д.И. Дегтярева, Е.В. Турчина. Современные фитнес-программы. Тенденции и перспективы российской фитнес-индустрии .....	91
Н.В. Кучковская, М.П. Бондаренко. Инвестиционная активность спортивных организаций .....	96
В.М. Степанян. Методы профилактики стрессов в практической деятельности менеджера .....	107
Е.Ю. Чернявская. Современное состояние предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта. ....	110
<b>Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта</b>	
Н.В. Геращенко. Профессионально-речевая культура будущего специалиста ФКиС .....	119
В.В. Горбачева. Роль профессионально-прикладной физической культуры в процессе подготовки специалистов сферы физической культуры, спорта и туризма вузами физкультурной направленности .....	125
Л.Б. Держинская, С.Г. Держинский. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по специальности 036401.65 «Таможенное дело»..	128
<b>От редакции журнала</b>	
Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» .....	134

# 55-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ ВОЛГОГРАДСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## ЗАПЕЧАТЛЁННОЕ ВРЕМЯ

Ростовский В.Ю.

### Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье описана история создания Волгоградской государственной академии физической культуры. Поэтапное становление высшего учебного заведения, начиная от первого ректора и первых выпускников, оставивших след в истории волгоградского спорта, до современных свершений и предстоящего 55-летнего юбилея.

**Ключевые слова:** Волгоградская государственная академия физической культуры, история создания, юбилей, ректор, профессорско-преподавательский состав.

## INSCRIBED TIME

Rostovsky V.Y.

### Volgograd State Physical Education Academy

The article describes the history of the Volgograd State Physical Education Academy. The stepwise formation of higher education, starting from the first rector and the first graduates left their mark in the history of Volgograd sport to modern achievements and the upcoming 55-year anniversary.

**Keywords:** Volgograd State Physical Education Academy, history, anniversary, rector, teaching staff.

Самый невосполнимый ресурс в жизни человека – это время. Спрессованное в минуты, месяцы, годы, оно навсегда уносит в небытие события и имена, безжалостно стирая память о минувшем. Но человечество нашло способ остановить его мгновенья, собирая и храня наиболее интересные и характерные предметы своей деятельности. Это собрание получило название «музей». За стеклом музейной витрины оживает история ушедших поколений, воплощённая в предметах-памятниках прошлых лет.

Распахнув свои двери после масштабной реконструкции к полувековому юбилею, музей ВГАФК ведёт кропотливую поисковую работу, раскрывая забытые страницы истории вуза, освещая, в том числе, и этапы развития физкультурного образования в нашем крае.

Становление профессионального образования в сфере физической культуры и спорта прослеживаются ещё в Царицыне, в начале прошлого века. Становление Советской республики в условиях военного окружения требовало постоянной заботы о подготовке боеспособных резервов для Красной Армии, всестороннего, систематического и всеобщего обучения взрослого населения военному делу без различия пола. Поэтому в первые годы Советской власти централизованная пропаганда и практическое внедрение физической культуры в массы осуществлялись «Главным управлением всеобщего военного обучения и формирования частей Красной Армии» (Всевобуч). Определён-

ный опыт работы в сфере физического воспитания позволял сохранять некоторое время за его военизированными подразделениями приоритетное право на развитие физической культуры в РСФСР и после завершения боёв Гражданской войны. Под эгидой Всевобуча 7 сентября 1921 г. был сформирован 1-й Царицынский военно-спортивный центр. В его задачу входило «планомерное проведение допризывной подготовки и всеобщей спортизации пролетариата, крестьянства и остальных групп трудящихся».\* Сфера деятельности военно-спортивного центра предполагала самый широкий и разнообразный охват населения физкультурной работой. Практическая работа центра строилась, в том числе, и на:

- организации учебных и агитационных экскурсий, лекций, бесед по вопросам физического воспитания;

- создании школ-студий, курсов усовершенствования, практического изучения физической культуры и подготовки инструкторов.\* Это был первый опыт обучения профессиональных физкультурных кадров. Уникальные фотографии тех далёких лет, представленные в музее, запечатлели юных воспитанников Центра и их наставников перед началом парада физкультурников 1922 г.

Следующим этапом в развитии физкультурного образования стало открытие, благодаря инициативе энтузиастов физкультурного движения в нашем крае, Сталинградского техникума физической культуры в 1925 г. Он стал вторым в истории Советской России после Московского. В техникум могли поступать все желающие в возрасте от 17 до 30 лет, имеющие 7-летнее образование. Обучение здесь продолжалось в течение 3 лет. Техникум готовил инструкторов, учителей физической культуры и тренеров по различным видам спорта.\* За 35 лет своего существования он выпустил сотни специалистов, заложивших основы будущих достижений Волгоградского спорта.

Учебные будни техникума отражены в фотографиях, документах, спортивных наградах его учащихся и преподавателей. И первым среди них представлено фото заслуженного врача РСФСР, доцента И.Л. Глезера. Он был среди инициаторов создания техникума в нашем городе, и он и возглавил его в первый учебный год. Здесь же можно увидеть достаточно трогательный документ — телеграмма Исаака Лазаревича, присланная им из Москвы в адрес коллектива техникума с поздравлением в день 30-летия образовательного учреждения.

Значительный раздел экспозиции музея посвящён основателю нашего вуза и первому ректору Б.П. Гончарову. С именем этого человека связан самый сложный период в истории академии — период становления.

Возглавив местный комитет по физической культуре и спорту в середине 50-х гг. и окунувшись в проблемы физкультурного движения, Борис Павлович постепенно приходил к мысли о том, что послевоенный Сталинград, даже при наличии большого количества молодёжи, вовлечённой в спортивные секции и дворовые команды, может рассчитывать на значительные спортивные результаты только при наличии высокопрофессиональных тренерских кадров. Возникла идея создания в городе физкультурного вуза и предпосылки к этому были на лицо. Страна уже сумела, в основном, ликвидировать последствия войны, растущие предприятия Сталинграда способствовали привлечению молодого поколения, к тому же в городе действовал один из старейших в СССР техникум физической культуры, на базе которого и было решено формировать новый вуз.

Итогом более чем семилетнего пребывания на посту ректора Б.П. Гончарова стал неуклонно растущий авторитет нового образовательного учреждения Волгограда, орден Знак почёта, которого глава института был удостоен в 1967 г. и перевод на высшую должность в Центральный Комитет КПСС, что само по себе свидетельст-

вовало о высоких профессиональных качествах первого руководителя физкультурного вуза.

С 1968 г. и на протяжении 20-ти лет Борис Павлович возглавлял сектор физкультуры и спорта Отдела пропаганды ЦК КПСС, который курировал всю спортивную сферу деятельности в нашей стране и особенно спорт высоких достижений, обеспечивая организационно-идеологическое сопровождение.

Свидетельством профессиональных успехов Б.П. Гончарова стали его личные документы, хранящиеся в музее, среди которых комплекс символики руководителя команды Сталинградской области на Спартакиаде народов РСФСР 1959 г., удостоверение №1 директора (ректора) Сталинградского института физической культуры 1960 г., предметы советской олимпийской символики разных лет. Особенно выделяется здесь комплекс экспонатов, связанных с проведением XXII летних Олимпийских игр в Москве, одним из организаторов которых был Б.П. Гончаров. Это олимпийский факел, форменная одежда члена олимпийской сборной СССР, нагрудный знак участника соревнований и другие не менее интересные предметы.

Организаторский талант и многолетний опыт Б.П., Гончарова проявился и в первые годы существования Российской Федерации. Он стал ведущим разработчиком Федерального закона «О физической культуре и спорте» принятого Государственной думой в 1999 г. Музей академии как ценный экспонат хранит рукопись проекта этого закона под грифом «Государственная Дума Федерального Собрания Российской Федерации» с личными правками автора.

После торжественной церемонии открытия 1 октября 1960 г., пять выпусков дипломированных специалистов очной формы обучения и чуть меньше заочной осуществил вуз под руководством первого ректора. Но, как правило, пристальное внимание общественного мнения привлекают первые из ступивших на профессиональную стезю. Как в дальнейшем сложилась их судьба, насколько прочные знания сумел дать им вуз, как распорядились ими бывшие выпускники.

Интересную и непростую поисковую работу в этом направлении провёл музей накануне своего 55-летия. За основу одного из таких исследований была взята, пожалуй, самая тиражируемая фотография в истории академии, посвящённая первому звонку. На фото - учащийся выпускного курса Сталинградского техникума физической культуры Валерий Колобцов, будущий студент и студентка первого курса Сталинградского государственного института физической культуры Надежда Аверьянова дают символический сигнал к началу первого учебного года. Миссия, которая всегда считается достаточно почётной.

Как выяснилось, выбор судьбы оказался не случайным. Годы, отданные нашими старшими коллегами физической культуре, подтвердили их высокий профессионализм и преданность избранному делу. Надежда Тихоновна Аверьянова (Родионова), ставшая тренером по прыжкам в воду подготовила 10 мастеров спорта СССР и мастеров спорта СССР международного класса, представлявших советскую сборную команду на мировом уровне. Через три года после окончания вуза ей было присвоено звание судьи республиканской категории, а ещё через четыре года звание заслуженного тренера РСФСР. Валерий Васильевич Колобцов, окончивший институт с отличием, на протяжении двадцати лет возглавлял городской Комитет по физической культуре и спорту в подмосковных Мытищах, добиваясь наивысших показателей спортивной деятельности в регионе. Их исторические материалы представлены в музее.

Впрочем, как и других бывших студентов, составивших славу первого выпуска. Это и заслуженный мастер спорта СССР марафонец Борис Андреевич Гришаев, впервые представлявший Сталинградский спорт на олимпийской арене, и обладатель «Почётного знака Мастер спорта», чемпионка РСФСР по гимнастике Наталья Александровна

ровна Теплова, и мастер спорта, двукратный чемпион СССР по плаванию Пётр Николаевич Пикалов, и заслуженный преподаватель ВГАФК, первый выпускник института получивший диплом с отличием Александр Фёдорович Рогачёв, и неоднократный чемпион мира по пауэрлифтингу Валерий Васильевич Быстров.

В числе первых волгоградских преподавателей физической культуры-выпускников вуза почётного звания «Заслуженный учитель школы РСФСР» получили воспитанники заочного факультета первых трёх наборов — Н.И. Коваленко, Г.М. Гончаров, В.В. Каверин и А.А. Кручинин.

Широко представлен музейный материал по основным структурным подразделениям вуза – кафедрам. Выпускники и преподаватели первых лет с искренним уважением вспоминают руководителей ведущих спортивных кафедр вуза, которые сочетали в своей деятельности значительный научно-теоретический потенциал с практикой подготовки спортсменов международного уровня. Среди них заведующий кафедрой плавания заслуженный тренер СССР Ю.В. Чуксин, заведующий кафедрой гребли, заслуженный тренер СССР Ю.К. Шубин, заведующий кафедрой лёгкой атлетики, заслуженный тренер РСФСР П.Г. Шорец, основатель кафедры спортивных игр, заслуженный работник физической культуры В.В. Мерзляков, заведующий кафедрой тяжёлой атлетики, серебряный призёр Олимпийских игр 1956 г. Н.Н. Саксонов и заведующий кафедрой бокса и тяжёлой атлетики, заслуженный тренер РСФСР П.Г. Левитан. В 2015 г. вместе с юбилеем вуза отмечают 50-летие выпуска его первые воспитанники, обучавшиеся по специальности «бокс», набор на которую впервые состоялся в 1961 г.

Должное внимание в материалах экспозиции проявлено к нашим коллегам, за годы своей работы в вузе показавшим вместе с высокими профессиональными результатами, особую ему преданность. Символичны в этом смысле фотографии выпускницы института Г.А. Чикаловой. Вот перед нами десятилетняя Галя Данилова на занятиях в секции художественной гимнастики института. Далее – студентка, мастер спорта СССР международного класса Г. Данилова. И наконец – заведующая кафедрой кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Г.А. Чикалова.

На одной из фотографий экспозиции запечатлён студент-заочник А. Сучилин в процессе сдачи государственного экзамена, а рядом фото доктора педагогических наук, профессора, ректора академии А.А. Сучилина, дополненное его многочисленными профессиональными наградами, в том числе и благодарностью Президента РФ за вклад в развитие олимпийского движения.

С именем А.А. Сучилина связан очередной этап в жизни нашего вуза. В апреле 1996 г. приказом Госкомспорта РФ по высшему образованию № 604 наш институт был переименован в Волгоградскую государственную академию физической культуры. Под его руководством профессорско-преподавательским коллективом была проделана значительная работа по закреплению статуса академии.

Волгоградская академия с первых лет существования принимает активное участие в международном олимпийском движении, как в разработке его теоретических основ, так и в подготовке тренеров экстра-класса, чьи воспитанники не раз поднимались на высшие ступени олимпийского пьедестала.

В 1994 г. в Волгоградском государственном институте физкультуры под руководством профессора Н.В. Печёрского была создана кафедра Олимпийского образования, основным направлением работы которой стала образовательная и просветительская деятельность среди студентов и молодёжи на основе идеалов олимпийского движения. Через два года коллектив кафедры был удостоен от имени Олимпийского комитета России диплома «Фейр Плей» за внедрение олимпизма в процесс обучения, а Н.В. Печёрский награждён дипломом за II-е место во всероссийском конкурсе «Олимпийское образование России».

В соавторстве профессоров вуза – Н.В. Печёрского и А.А. Сучилина был подготовлен учебник для физкультурных вузов под названием «Олимпийское образование», признанный в 2003 г. лучшим учебным пособием года, а его авторы объявлены – лауреатами города-героя Волгограда в области образования. В 1994 и 1998 гг. учёные уже становились лауреатами премии НОК за лучшие научно-исследовательские работы в области олимпийского движения.

Международное признание получили олимпийские тандемы наших выпускников «спортсмен-тренер». Олимпийская чемпионка О. Бондаренко и заслуженный тренер СССР В. Бондаренко, олимпийская чемпионка А. Петров и заслуженный тренер РФ А. Перов, олимпийский чемпион М. Опалев и заслуженный тренер РФ В. Марченко, трёхкратный олимпийский чемпион Е. Садовый и заслуженный тренер СССР В. Авдигин, двукратная олимпийская чемпионка Е. Исинбаева и заслуженный тренер РФ Е. Трофимов. Их спортивные трофеи украшают экспозицию и являются гордостью музея.

В 1996 г. спортивный мир отмечал столетие возрождения Олимпийских игр. Это событие не осталось без внимания и в нашем вузе. Заведующий кафедрой социально-гуманитарных наук (ныне кафедра философии) профессор А.Н. Бугреев подготовил монографию под названием «Современный олимпизм (вопросы теории и практики: социально-философский аспект)». Работа была создана автором на основе многолетних исследований в области спорта, международного олимпийского движения и материалов научно-практических конференций, постоянным участником которых он являлся.

Исследование доктора философских наук А.Н. Бугреева было признано уникальным и удостоено первой премии Олимпийского комитета России. Автор стал лауреатом Всероссийского конкурса, посвящённого 100-летию олимпийских игр современности. Его фотография занимает почётное место в Олимпийском музее в Лозанне, как человека, внёсшего значительный вклад в утверждение идеалов олимпийского спорта.

Заслуги нашего коллектива на олимпийском поприще отмечены самыми высокими наградами, представленными в музее академии. В 2010 г. к полувековому юбилею вуз был удостоен высшей коллективной награды Национального Олимпийского комитета за вклад в подготовку тренеров и спортсменов по олимпийским видам спорта, а в год своего 55-летия коллективу вуза была вручена памятная медаль и диплом президента России за вклад в проведение Сочинской олимпиады.

Впереди новые планы, старты и достижения, воплотить которые предстоит последующим поколениям выпускников.

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

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНАЖЕРНОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

**Брюханов Д. А.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье освещены некоторые вопросы организации общей физической подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ. Описаны критерии, обеспечивающие реализацию принципа динамического соответствия и повышающие специализированность средств ОФП. В соответствии с современными теоретическими положениями системы подготовки спортсменов уточняется место тренажерной подготовки гребцов в классификации тренировочных средств. Приведен пример, иллюстрирующий возможность повышения специализированности выполняемой на гребном тренажере работы.

**Ключевые слова:** гребля на байдарках и каноэ, гребной тренажер, средства подготовки.

## **INCREASING THE EFFECTIVENESS OF SIMULATOR TRAINING OF KAYAKS AND CANOES ROWERS**

**Bruchanov D. A.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article analyses some organization questions of general physical training of young kayaks and canoes rowers. The criteria for ensuring implementation of dynamic compliance principle and increasing specialization means GPT are described. According to modern theories of athletes' training system, clarifies the place of rowers training according to classification of training means. The possibility of specialization increasing on rowing machine work is demonstrated.

**Keywords:** rowing and Canoeing, rowing equipment, means of training.

Проблемы общей физической подготовки гребцов юношеского возраста являлись предметом исследований широкого круга специалистов. Между тем вопросы целесообразности применения ряда средств в тренировке юных гребцов остаются не решенными. Актуальность исследования определяется необходимостью обоснования современных методов подготовки и выбора средств развития физических качеств юных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ [2].

Несмотря на то, что основной частью содержания тренировки на общеподготовительном этапе годового цикла является общая подготовка, ее удельный вес не всегда намного превышает удельный вес специальной подготовки. Современная подготовка спортсменов независимо от возраста и квалификации с первых дней подготовительного периода строится на материале упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. В связи с этим



ведущими средствами будут служить избирательно направленные специально-подготовительные упражнения, которые по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных, и в значительной степени быть приближенными к общеподготовительным [4].

На основании анализа литературных источников нами выявлен ряд критериев, соответствие которым делает применение того или иного тренировочного средства предпочтительным с точки зрения предпосылок для последующей специальной подготовки. Эти критерии приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Критерии для оценки специализированности средств подготовки**

Тренировочные средства должны соответствовать соревновательному упражнению по:	группам мышц, вовлекаемым в работу;
	амплитуде и направлению движения;
	акцентируемому участку амплитуды движения;
	величине усилия;
	времени его развития;
	скорости движения;
	режиму работы мышц;
	сходство биомеханических характеристик движений;
	иметь высокую, достоверную корреляцию, между их результатами и достижениями в соревнованиях.

Исходя из этих критериев определяются исходное положение, кинематическая схема движений, величина внешнего сопротивления, характер проявления усилий и, наконец, метод выполнения упражнения.

Тренажерные устройства и гребные аппараты, по данным ряда авторов, являются средствами специальной подготовки гребцов. Однако необходимо отметить, что ни на одном из описанных в литературе типов тренажеров не удается добиться полного воспроизведения биомеханической структуры соревновательного упражнения, а также динамических акцентов, имеющих место при работе в лодках. Нарушение биомеханической и динамической структуры проявляется в следующем. Каждый из тренажеров обеспечивает соответствие биомеханике гребли только на определенном участке амплитуды гребка. Подробно соответствие различных компонентов техники упражнений на тренажерах описано в таблице 2.

Таблица 2

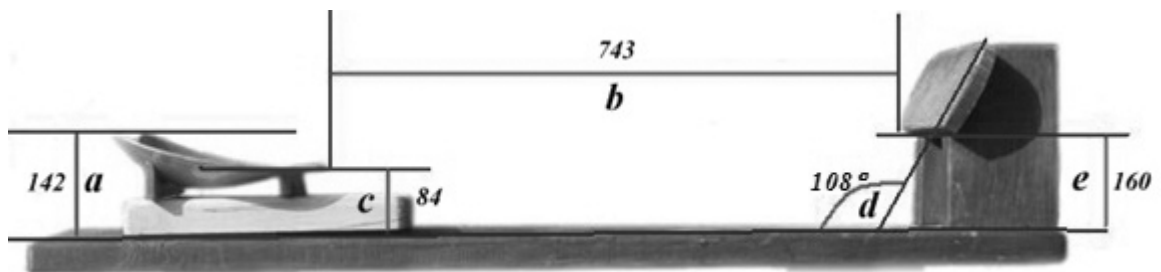
**Биомеханическое соответствие упражнений на тренажерах различного типа движениям при гребле**

Тип тренажера	Компонент техники упражнений	
	Биомеханически подобный	Биомеханически Несоответствующий (нарушаемый)
<b>Пружинно-рычажный</b>	Динамика преодолевающих усилий Темп движений одной рукой Ритм (соотношение возвратной и рабочей фазы) Амплитуда и траектория движений	Уступающие усилия в конце и начале движения Раздельная работа рук (байдарка)

<b>Изокинетический (механический, гидравлический)</b>	Градиент силы Динамика усилий Амплитуда и траектория движений	Темп и ритм движений Раздельная работа рук на одном аппарате
<b>Гравитационный (блок-противовес, качающаяся тележка)</b>	Поступательное перемеще- ние спортсмена (тележки) Амплитуда и траектория движений	Уступающие усилия Темп и ритм движений Динамика усилий
<b>Фрикционный</b>	Темп и ритм движений Попеременная работа двух рук (байдарка) Амплитуда и траектория движений	Динамика усилий Попеременная работа рук (каноз)

Приведенные данные, несмотря на характеристику некоторыми авторами тренажерных устройств как средств специальной подготовки, позволяют нам сделать следующие заключения. На основании современных классификаций [3] тренировочных средств, к группе специальных (соревновательных) средств относятся те, которые служат средством ведения спортивной борьбы, и выполняются по возможности в том же виде, что и в условиях состязаний по избранному виду спорта. Таким образом, тренажерные устройства при использовании в работе с ними методов, обеспечивающих сходные гребле в лодках проявления качеств и интенсивность работы функциональных систем, будут относиться к группе специально-подготовительных средств подготовки. В случае если методы тренировки или конструктивные особенности тренажерного устройства не обеспечивают соответствия работе в лодке, по сдвигам в деятельности функциональных систем организма, то тренажеры и гребные аппараты следует рассматривать как вспомогательные (полуспециальные).

Для реализации принципа динамического соответствия (о критериях которого говорилось выше) при использовании тренажерных устройств и гребных аппаратов необходимо учесть основных параметров гоночного судна. Гребные аппараты и тренажеры должны быть идентичны гоночным байдаркам по параметрам, представленным на рисунке 2: расстоянию от упора до сидения ( $b$ ), высоте сидения относительно места расположения пяток спортсмена ( $c$ ), углу установки сидения относительно горизонтальной оси лодки ( $a$ ), высоте упора (места установки валика) относительно дна лодки в месте расположения пятки спортсмена ( $e$ ), углу наклона упора ( $d$ ).



**Рис. 2. Индивидуальные параметры байдарки (в мм)**

Необходимость уточнить перечисленные показатели была подтверждена в ходе проведенного на кафедре ТИМ ВВС ВГАФК мастер-класса “Особенности использования тренажера Лидер-А в подготовке гребцов” [1]. В ходе мероприятия эксперты отметили, что произвольная установка нерегулируемого упора и сидения в варианте трена-

жера для байдарочников искажает специфические ощущения гребца и не позволяет воспроизвести оптимальные пространственно-временные характеристики гребка. Нами проведены измерения для выявления интересующих нас величин, которые также указаны на рисунке 2.

Исходя из сказанного, необходимо отметить, что гребец на байдарках должен знать свои индивидуальные значения указанных выше параметров, так как эти параметры зависят от положения гребца в лодке относительно центра тяжести и от индивидуальных антропометрических параметров. Например, сохраняя одинаковое расстояние между упором и сидением, но смещаясь при этом либо к носу, либо к корме лодки, будет меняться и угол расположения лодки относительно поверхности воды, а соответственно, и все углы, характеризующие положение упора и сидения. Также эти углы будут различаться, если в одну и ту же лодку будут садиться спортсмены с разным соотношением веса звеньев тела.

Проведенные в ходе исследования измерения характеризуют индивидуальные параметры гребца, участвующего в наблюдении. В практике каждый спортсмен должен провести подобные измерения. Зная полученные результаты, гребец сможет настроить элементы тренажера идентично своей гоночной лодке. Выполнение предложенных нами рекомендаций приведет к более полной реализации принципа динамического соответствия.

### Литература

1. Брюханов, Д. А. Особенности использования тренажера Лидер-А в подготовке гребцов на каноэ / Д. А. Брюханов, С. И. Агапонов, А. И. Быков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2(120). – С. 23–26.
2. Брюханов, Д. А. Совершенствование методики обучения гребле на байдарках и каноэ на основе использования комплекса специальных упражнений / Д. А. Брюханов, Д. С. Петров // Вестник Сочинского государственного университета. – 2015. – № 2 (35). – С. 146–148.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
4. Сазонова, И.М. К вопросу о целесообразности совершенствования отдельных видов координационных способностей / И. М. Сазонова, Н. И. Бородин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). – С. 19–23.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧЕ МЯЧА В БЕЗОПОРНОМ ПОЛОЖЕНИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Волгоградская государственная академия физической культуры

Гаврилова Л. Г., Орлан И. В.

В тексте раскрыто содержание основных методических подходов в обучении подаче мяча в безопорном положении детей 10 – 12 лет на учебно-тренировочных занятиях в ДЮСШ.

**Ключевые слова:** методические подходы, безопорное положение, подача мяча.

## METHODOLOGICAL ASPECTS OF TEACHING BALL DELIVERY IN UNSUPPORTED POSITION IN VOLLEYBALL

Volgograd State Physical Education Academy

Gavrilova L. G., Orlan I. V.

The article analyses the content of main methodological training approaches of ball delivery in unsupported position of children 10 – 12 years training in youth sport schools.

**Key words:** methodological approaches, unsupported positions, ball delivery.

Подача мяча в волейболе относится к важнейшим техническим элементам игры. Высокий уровень владения этим приемом может сразу принести команде очко за счет ошибки игроков противника на приеме. Если подача сложная, то прием мяча настолько затруднен, что противник лишается возможности эффективно осуществлять нападающие действия. А это облегчает подающей команде организацию защитных действий, и в свою очередь, создает предпосылки для результативных действий в нападении при организации контратаки [2,4,6].

Доля, отводимая подачам в арсенале технических средств волейболистов, составляет от 13% до 15 %, что далеко не свидетельствует об их преимущественном положении. По данным исследований «чистый» выигрыш от подачи составляет 7–10%, при этом затруднения при приеме мяча с подачи имеют место в 35–60% случаев [1,2,4,5].

В современном волейболе техника подачи претерпевает значительные изменения. Хорошие физические данные игроков позволяют им выполнять подачу в безопорном положении, т.е. в прыжке, посылая мяч с высокой скоростью и точностью.

Многие тренеры ДЮСШ, согласно программному материалу, сначала обучают технике верхней прямой подачи (наиболее эффективными являются – планирующая и силовая), что в целом имеет большое отличие по биомеханической структуре от подачи в безопорном положении и предполагает коррекцию методики обучения при освоении данного технического элемента.

С введением новых правил в волейболе (подсчет очков в партии ведется по «теннисной» системе, то есть потеря подачи – это выигранное соперником «очко») важнейшей задачей учебно-тренировочного процесса волейболистов является повышение эффективности и стабильности подач мяча.

В настоящее время ведется поиск более совершенных средств и методов специальной подготовки волейболистов, позволяющих эффективнее управлять учебно-тренировочным процессом волейболистов и значительно ускорять процесс овладения этим сложным техническим элементом.

Сегодня возникает необходимость в разработке целенаправленной, высокоэффективной методики обучения детей в группах начальной подготовки ДЮСШ основам техники выполнения подачи в безопорном положении, что позволило бы повысить качественные показатели при использовании игроками данного технического приема.

Техника подачи мяча в безопорном положении имеет свои особенности - игрок выполняет подбрасывание мяча на высоту 2–4 м.

Техника выполнения подачи подразделяется на четыре фазы: разбег, прыжок, собственно подача и приземление.

Во время выполнения подачи и прыжка усилия волейболиста направлены на выполнение двух основных задач - достижение наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча.

Разбег по своему ритмическому рисунку разделяется на три подфазы: начало, середину и напрыгивание. В первой, стартовой подфазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча, выполняет один или два шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой.

Во второй подфазе игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения.

В третьей подфазе - подпрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

При напрыгивании стопу вынесенной вперед ноги ставят на пятку, другую ногу присоединяют к ней, выпрямленные руки отводят назад для предстоящего махового движения.

Несмотря на то, что отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок времени, в нем также отчетливо выделяются три микрофазы. Первая начинается с постановки пятки стопы на поверхность площадки.

Во второй микрофазе толчка стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки, происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища - в тазобедренном. Руки волейболиста в этой микрофазе начинают маховое движение.

В третьей микрофазе - происходит отталкивание от опоры в результате разгибания ног в коленных суставах, а туловища в тазобедренном суставе.

В заключительный момент толчка происходит сгибание стопы, то есть непосредственное отталкивание от опоры одновременно с маховыми усилиями рук. Это движение способствует завершению отталкивания.

Высота прыжка в значительной степени обусловлена взрывным характером сокращения мышц, максимальным наращиванием скорости маховых движений рук в начале отталкивания и замедления движений в конце толчка.

Удар по мячу составляет третью фазу подачи в безопорном положении. Здесь также движение разделяется на две подфазы: подфазу взлета и замаха, и собственно ударное движение. Замах бьющей руки по мячу выполняется в момент окончания отталкивания от опоры. В это время другую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, останавливают на уровне груди или головы, а бьющей рукой, согнутой в локтевом суставе, продолжают начатое движение и отводят назад за голову.

Удар по мячу осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. В момент удара рука выпрямляется, игрок прогибается в пояснице. После удара рука продолжает движение вниз.

Заключительной фазой подачи в безопорном положении является приземление.

В настоящее время многие тренеры придерживаются общепринятой методики обучения верхней прямой подаче в волейболе. Суть ее заключается в том, что подача разучивается расчлененным методом с помощью подводящих и имитирующих упражнений. Что касается подачи в безопорном положении, то процесс обучения начинается на этапах совершенствования, когда занимающиеся уже имеют фундамент техники выполнения всех приемов игры. Обучение подаче в безопорном положении идет на базе навыка выполнения нападающего удара. Обучение проводится целостным методом, техника исправляется и корректируется индивидуально для каждого игрока.

Как правило, на обучение верхней прямой подаче отводится в среднем 3–5 занятий, что составляет 6–10 академических часов, далее идет процесс закрепления и со-

вершенствования данного технического элемента. В академических часах это составляет приблизительно около 100 часов.

Исследуя эту проблему, нами была предложена программа по обучению подачи в безопорном положении, которая включает в себя следующие этапы:

1. Имитация подачи. Важно, при выполнении имитации, обучить правильной технике выполнения этого технического приема, создать чувство ритма движения. Имитация выполняется на расстоянии 3-6 метров от сетки.

2. Выполнение ударного движения. Занимающиеся располагаются друг против друга на расстоянии 5-6 метров. Игрок подбрасывает мяч над собой, делает замах и выполняет удар по мячу, придавая мячу вращение вперед, то есть выполняет накатывающий удар. Траектория полета мяча вперед – верх – вниз.

3. Выполнение ударного движения (через сетку). Игроки располагаются парами через сетку на расстоянии 5–6 метров от сетки. Выполнение удара производится, как и в предыдущем упражнении. Мяч должен перелететь через сетку.

4. Следующим этапом обучения является выполнение подачи по неподвижному мячу. Это упражнение выполняется аналогично тому, которое использовалось при обучении нападающему удару, с той лишь разницей, что расстояние от сетки 5–6 метров. Мяч находится в держателе. Игрок выполняет разбег, прыжок и удар. Удар выполняется как в упражнении 2. Расстояние от сетки увеличивается и достигает лицевой линии.

5. Обучение подбрасыванию. Игрок выполняет подбрасывание мяча перед собой (высота 3–4 метра). Мяч должен приземляться в 2–3 метрах прямо перед игроками.

6. Выполнение подачи с укороченного расстояния. Игрок выполняет подачу из-за трехметровой линии, то есть аналогично нападающему удару с задней линии с собственного подбрасывания. Постепенно расстояние увеличивается и достигает 9 метров, то есть лицевой линии.

7. Выполнение подачи в прыжке.

При дальнейшем совершенствовании этого приема волейболисты должны добиться выполнения подачи в реальных условиях игры, то есть мяч подбрасывается на площадку, и игрок после выполнения подачи должен приземлиться на площадке. Подачам уделялось достаточное количество времени на каждом занятии. Обучение и совершенствование техники подач входило в основные задачи занятия. На тренировках выделялось для выполнения подачи от 15 до 20 минут в основной части занятия.

Примерные упражнения для совершенствования подачи в безопорном положении.

1. Подачи в правую или левую половину площадки.

2. Подачи в определенную цель на площадке.

3. Подачи с максимальной скоростью полета мяча.

4. Подачи с максимальной скоростью полета мяча в определенную цель на площадке.

Для повышения уровня физического развития, нами рекомендованы физические упражнения, направленные на развитие плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса. Во всех упражнениях использовался набивной мяч весом 1 кг.

Примерный комплекс физических упражнений:

1. Метание мяча двумя руками из-за головы с места.

2. Метание мяча двумя руками из-за головы с 1-го шага.

3. Метание мяча двумя руками из исходного положения наклон вперед.

4. Метание мяча двумя руками через голову, стоя спиной к партнеру.

5. Метание мяча в прыжке с места.

6. Метание мяча в прыжке с разбега.
7. Метание мяча в прыжке с разбега через сетку.
8. Метание мяча одной рукой, стоя боком к партнеру.
9. Метание мяча от груди.
10. Метание мяча от груди в прыжке из приседа.

Данный комплекс рекомендуется проводить не реже двух раз в неделю, на первом и последнем занятии в недельном цикле. Упражнения выполнять в заключительной части тренировочного занятия. Нагрузка должна дозироваться следующим образом:

- первый месяц каждое упражнение выполнять – 6 раз,
- второй месяц – 10 раз,
- третий месяц – 12 раз,
- последние два месяца каждое упражнение выполнять – 14 раз.

При обучении верхней прямой подаче мяча в безопорном положении юных волейболистов 12–13 лет целесообразно соединять методики обучения прямому нападающему удару и верхней прямой подаче, причем обучение следует начинать с нападающего удара и по мере усвоения материала занимающимися, включать в процесс обучения элементы подачи в безопорном положении. Целесообразна последовательность при обучении юных волейболистов верхней прямой подаче следующим образом: вначале изучается техника разбега и выпрыгивания вверх с использованием подводящих и вспомогательных упражнений, далее изучается техника удара по мячу с использованием тренажера («подвесной мяч») и после этого техника приземления.

### Литература

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 184с., ил. (Школа тренера).
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков // под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Издательский центр «Академия» 2002. – 520с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. // под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
4. Клещев, Ю. Н. Волейбол: школа тренера / Ю. Н. Клещев. – М.: ФиС, 2005. – 400 с.: ил.
5. Клещев, Ю.Н. Эволюция техники и тактики волейбола / Ю. Н. Клещев. - М.: РГАФК, 1997. – 67 с.
6. Орлан, И. В. Волейбол: методика обучения технике и тактике игры: учебно-методическое пособие / И.В. Орлан, Т.П. Чуксева, Л.Г. Гаврилова. – Волгоград: ФГОУВПО "ВГАФК", 2009. – 56 с.

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У АКРОБАТОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Волгоградская государственная академия физической культуры

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

В статье представлены комплексы упражнений для развития координационных способностей акробатов начальной подготовки. Представленные материалы могут быть использованы тренерами детских спортивных школ, а также преподавателями физической культуры.

**Ключевые слова:** акробаты, начальная подготовка, координационные способности, упражнения, средства, комплексы.

## DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF ACROBATS WITH INITIAL TRAINING ACTIVITY

Volgograd State Physical Education Academy

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

The article presents the set of exercises for coordination abilities development of acrobats with initial training. The presented materials can be used by children's coaches at sports schools as well as teachers of physical education.

**Keywords:** acrobats, initial training, coordination abilities, exercise facilities, complexes.

**Введение.** В настоящее время спортивная акробатика достигла значительных высот в своем развитии, омолодился состав занимающихся, усложнилась соревновательная программа.

Однако наряду с развитием динамики роста достижений в этом виде спорта обозначились проблемы, тормозящие рост спортивного мастерства. Одна из существенных проблем связана с недостаточной научно-методической разработанностью вопросов подготовки спортсменов на ранних этапах тренировочного процесса.

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки является важной ступенью на пути становления мастерства спортсмена, и от того, насколько эффективно он выстроен, во многом будет зависеть реализация намеченной цели.

Существующая на сегодняшний день тенденция к резкому снижению качества двигательного-координационного совершенствования в процессе обучения акробатическим упражнениям, имея в виду их универсальный характер, оказывает негативное влияние на освоение техники двигательных действий. В связи с этим от спортсмена требуется высокий уровень развития точности, быстроты, устойчивости и разносторонней координации движений во времени и пространстве [4].

Одной из характерных черт спортивной акробатики является прогрессирующее усложнение соревновательных программ. Процесс этот развивается, в частности, по пути освоения спортсменами сложных в координационном отношении упражнений в балансировании и темповых упражнениях, которые являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора. Поэтому одной из специфических особенностей акробатики является зависимость спортивных результатов в этом виде спорта от координационных возможностей и вестибулярной устойчивости [1, 2, 3].



Наряду с большим количеством научно-исследовательских работ по проблеме развития и совершенствования координационных способностей в литературе отсутствуют работы, направленные на обоснование целесообразности применения этих упражнений в тренировочном процессе юных акробатов. В научно-методической литературе довольно подробно освещаются вопросы сущности координационных способностей, исследования степени их развития и методики совершенствования у представителей разных видов спорта и возрастных групп. Однако проблема методов и средств развития координационных способностей продолжает оставаться исключительно важной в процессе подготовки акробатов. В этой связи тема развития координационных способностей будет своевременна, что в итоге и определяет актуальность данного исследования.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс у акробатов на этапе начальной подготовки.

В основе комплексов были положены выявленные в ходе литературного анализа компоненты координационных способностей юных акробатов: вестибулярная устойчивость, пространственная ориентация, умения воспроизводить и дифференцировать временные параметры движений, степень мышечных усилий, статическое и динамическое равновесие, а также основные положения теории и методики спортивной акробатики. Общая схема разработанных средств приведена на рисунке 1.



**Рис. 1. Средства координационных способностей у акробатов начальной подготовки**

Для развития вестибулярной устойчивости мы предлагаем комплекс несложных акробатических упражнений из различных исходных положений, упражнений на батуте с поворотами различной сложности и упражнения на диске «Здоровье». Учебные задания на диске «Здоровье» позволяют повысить вестибулярную устойчивость спортсмена, изменяя скорость вращения и положения тела. В комплекс включены базовые элементы техники, способствующие улучшению функциональной подготовки и освоению техники механизмов безынерционных вращений.

Комплекс упражнений на пространственную ориентацию направлен на точность выполнения упражнений руками и ногами, а также упражнения на батуте и на диске «Здоровье».

Третий комплекс упражнений отличается от предыдущих быстрыми и медленными движениями, умением выполнять упражнения с максимальным и минимальным мышечным усилием. Необходимо, чтобы спортсмены научились отличать, сопоставлять и сравнивать эти действия.

Комплексы упражнений для развития статического и динамического равновесия направлены на выработку правильной «рабочей» осанки, обозначение стойки на голове, руках, в различных вариантах и условиях, качественное формирование «работы» мышц в режиме взаимозаменяемости, что обеспечит длительное удержание работоспособности.

*Примеры комплексов:*

*I. Упражнения на диске «Здоровье» (для вестибулярной устойчивости и пространственной ориентации)*

1. Стоя лицом к гимнастической стенке на диске, руки на уровне живота – поворот на  $360^0$  (по 5-7 поворотов в каждую сторону).
2. То же с поворотом на  $720^0$  (по 5 поворотов).
3. Стоя лицом к гимнастической стенке на диске, руки на стене на уровне живота. Поворот на  $360^0$  в упор присев и встать и.п. (по 5-7 поворотов в каждую сторону).
4. То же с поворотом на  $720^0$  (по 3 поворота).
5. В упоре присев с опорой о гимнастическую стенку, поворот на  $360^0$  в положение встать и обратно в и.п. (в обе стороны 5-7 повторений).
6. То же с поворотом на  $720^0$  (по 5 поворотов).
7. Стойка с опорой руками о гимнастическую стенку, поворот на  $360^0$  в положение наклон прогнувшись и выпрямиться в и.п. (5 поворотов в каждую сторону).
8. Стойка на левой (правой) на диске, правая (левая) на полу, руки в стороны. Толчком правой (левой) ногой привести корпус во вращение на  $360^0$  (по 7 поворотов в каждую сторону).
9. То же с поворотом на  $720^0$  (5 поворотов).
10. То же упражнение, но руки в повороте прижать к груди. Поворот на  $360^0$  (7 поворотов в каждую сторону).
11. То же с поворотом на  $720^0$  (5 поворотов в каждую сторону).
12. То же упражнение, но выполнять с отягощением (0,5-0,7 кг в каждой руке) (5-7 поворотов).
13. То же с поворотом на  $720^0$  (5 поворотов.)
14. Стойка на руках на вращающейся платформе.

*II. Упражнения на пространственную ориентацию*

1. Стоя спиной к экрану, на котором очерчены градусы, на расстоянии 0,5 м, выполнять движения руками; в стороны - книзу, в стороны, вверх - наружу и вверх; то же опуская руки вниз. Каждое упражнение выполнять на четыре счета.

2. Стоя боком к экрану, выполнять движения руками вперед - книзу, вперед, вперед - кверху и вверх.

3. Стоя боком к экрану, выполнять движения ногой вперед на 45 и 90°, назад на 45°, руками и туловищем.

4. Стоя спиной к экрану, выполнять движения руками и ногами: ногу в сторону на 45°, руки в стороны - книзу; ногу в сторону, руки в стороны; ногу в сторону на 45°, руки вверх - наружу; ногу вниз, руки вверх. При опускании рук движение выполняется другой ногой.

5. Стоя боком к экрану, движения руками и ногой в аналогичной последовательности.

#### **Выводы:**

1. Анализ научно-методической литературы в сложно-технических видах спорта показал, что разнообразно освещается ряд важных вопросов теории и классификации координационных способностей спортсменов: вестибулярная устойчивость, виды равновесий, пространственная ориентация, межмышечная координация, точность и выразительность движений. Однако, научно-методические работы, посвященные специальным упражнениям в формировании конкретных координационных способностей, отсутствуют, что определенным образом тормозит развитие теории и практики спортивной акробатики.

2. Развитие координационных способностей у акробатов начального этапа подготовки включает в себя использование методов целостного и расчлененного выполнения упражнения. Разработанные комплексы упражнений, средствами которых являются акробатические упражнения, упражнения на батуте, на диске «Здоровье», несложные упражнения физической подготовки, дают положительный эффект в развитии и совершенствовании функций вестибулярной устойчивости, пространственной, мышечной и временной ориентации, а также сохранении статического и динамического видов равновесий.

### **Литература**

1. Анцыперов, В.В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий: дис. ... д-ра пед. наук / В.В. Анцыперов. – Волгоград: ВГАФК, 2008. – 452 с.

2. Бейлин, В.Р. Обучение акробатическим упражнениям: учебное пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120 с.

3. Морозевич, Т.А. Методология развивающейся базы как система подготовки акробатов: концептуальное представление / Т.А. Морозевич // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 6-8.

4. Урлова, О.Н. Развитие специальных координационных способностей у юных фигуристов на этапе предварительной подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук / О.Н. Урлова. — Хабаровск, 2004. – 24 с.

## ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Седых Н.В., Хан М.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В настоящее время большое число детей занимается в секциях плавания. Обучение плаванию включено в школьную программу физического воспитания. На территории Российской Федерации действуют свыше восьми тысяч плавательных бассейнов, огромный штат тренеров и инструкторов ведет активную работу по обучению детей плаванию. Однако очередная проверка плавательной подготовленности школьников младшего возраста показала, что 90 % из них не умеют плавать.

**Ключевые слова:** плавание, методика обучения, вспомогательные средства, дети младшего школьного возраста.

## TEACHING SWIMMING USING UNCONVENTIONAL TOOLS

Sedykh N.V., Han M.V.

Volgograd State Physical Education Academy

Nowadays, a large number of children engaged in swimming sections. The swimming lessons are included in the curriculum of physical education; in Russia there are more than eight thousand swimming pools; huge staff of coaches and instructors has been active in teaching children to swim. However, regular checking of swimming readiness of younger schoolchildren showed that 90% of them do not know how to swim

**Key words:** swimming, methods of teaching, learning tools, children of primary school age.

**Введение.** В настоящее время вопросам методики начального обучения плавания уделено большое внимание. В изученной нами литературе большинство научных и научно-методических работ представлено по проблемам методики обучения плаванию в детских садах, оздоровительных лагерях, центрах досуга и отдыха. При этом работ исследовательского характера, посвященных начальному этапу обучения плаванию в условиях глубокого бассейна, недостаточно. Основные усилия учёных направлены на изучение техники плавания, отбор и многолетнюю подготовку [2, 3].

Следует отметить, что использование вспомогательных средств предъявляет определенные требования к подбору упражнений на этапе начального обучения плаванию и, соответственно, иные методические указания к применяемым упражнениям. Это послужило основанием для выбора направления данного исследования [1, 3].

**Цель исследования** – разработка и научное обоснование методики начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста в условиях глубокого бассейна с использованием нетрадиционных вспомогательных средств.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследований:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, экспертный опрос специалистов и анкетирование родителей, педагогические наблюдения, метод исследования психического состояния, педагогические контрольные испытания, спирометрия, методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхатель-

ной систем организма, методы оценки подвижности опорно-двигательного аппарата, видеосъёмка, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось поэтапно в период с 2012 по 2014 гг. на базе плавательного бассейна ОАО «ОЭМК» г. Старого Оскола, бассейна «Спартак» г. Белгорода, бассейна «Искра» г. Волгограда и ДЮСШ № 64 г. Москвы.

Изучив содержание и структуру традиционных методик обучения плаванию, и проанализировав поурочные планы работы тренеров, мы выявили, что все они рассчитаны на занятия в мелких бассейнах. Кроме того, на начальном этапе планируется только обучение одному или двум видам спортивного плавания («кроль» на груди или на спине).

В процессе исследования учебно-тренировочные занятия проводились по традиционной программе ДЮСШ по плаванию, рассчитанной на 48 занятий в условиях глубокого бассейна.

В контрольной группе соотношение занятий на суше и на воде не менялось и составляло 10-15 мин. – суша, 25-30 мин. – вода. В процессе исследования детям не рекомендовалось выполнять упражнения у опоры, так как работая ногами, ребёнок не чувствует продвижения вперёд. Упражнения на воде (особенно в первом мезоцикле) выполнялись в среднем темпе, запоминались двигательные и мышечные ощущения. С первых занятий включалось как можно больше упражнений на удержание туловища на поверхности воды с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами (умение находить опору). Упражнения выполнялись только в движении и скольжении, обеспечивая тем самым развитие у детей «чувства воды» и тактильной чувствительности.

Экспериментальная методика предполагала параллельно-последовательное обучение спортивным способам плавания кроль на груди – кроль на спине, баттерфляй – брасс. Применение на суше упражнений диафрагмального характера в сочетании с применением на воде дыхательной трубки способствовало быстрому усвоению сложнокоординационных движений в воде, повышению мощности гребка, выработке естественного чувства ритма и темпа движений и совершенствованию параметров дыхания. В четвертом мезоцикле и в дальнейшем занятия на воде проводились по принципу комплексного плавания, то есть использовались упражнения и элементы 4-х спортивных способов.

Вспомогательные средства на воде рекомендовалось использовать в следующем порядке: с 1 по 6 занятие – ласты; с 6 по 36 занятие – ласты и дыхательная трубка; с 37 по 39 занятие – дыхательная трубка. Колобашка применялась на каждом занятии.

Результаты функциональных показателей свидетельствовали о том, что достоверные изменения показателей ЖЕЛ детей экспериментальной группы носили прогрессирующий характер. Разница в результатах указывает на более высокие темпы прироста данных показателей у детей экспериментальной группы, что связано с применением на суше дыхательных упражнений и дыхательной трубки на воде. Исходя из этого, можно сделать вывод, что использование предлагаемой методики позволяет эффективно влиять на повышение функции дыхательной системы.

С целью диагностики физической работоспособности и состояния здоровья детей в своих исследованиях мы применяли гарвардский степ-тест. Индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) перед началом эксперимента в контрольной и в экспериментальной группах соответствовал оценке «среднее значение».

В конце эксперимента значение ИГСТ выросло в обеих группах, но наиболее значимый прирост работоспособности наблюдался в экспериментальной группе. Это позволяет судить об эффективности разработанной нами методики. В конечном итоге

мы получили подтвержденное улучшение величин, характеризующих физическую работоспособность, функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для определения подвижности в суставах и гибкости у детей экспериментальной и контрольной групп мы использовали показатели шести тестов. Выявлялась динамика изменений и уровень достоверности различий между исследуемыми показателями в экспериментальной и контрольной группах.

В начале проведения исследования значения всех исследуемых показателей подвижности и гибкости у детей экспериментальной и контрольной групп существенно не различались. Уровень всех показателей в обеих группах в конце эксперимента улучшился. В контрольной группе в тесте на подошвенное сгибание в голеностопном суставе, в тесте на подвижность в плечевых суставах, ротации кнаружи в коленных и тазобедренных суставах показатели изменились незначительно, тогда как в экспериментальной группе наблюдаются достоверно значимые различия.

По окончании эксперимента у детей экспериментальной группы наблюдались достоверные различия в результатах тестирования физической подготовленности по сравнению с детьми контрольной группы по следующим показателям: 5-ти минутный бег и поочередное вращение прямых рук назад. Различия других показателей при незначительном приросте не достоверно.

В процессе исследования оценивалась техника плавательных движений в способах кроль на спине (на 36 уроке), кроль на груди (на 48 уроке) и сравнительный анализ результатов соревнований на дистанциях 25 м кролем на спине и 25 м кролем на груди.

Для оценки техники движений в плавании способами баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди была проведена видеосъемка. Оценка проводилась по 5-ти балльной системе с использованием разработанных нами шкал ошибок.

Сравнительный анализ средних показателей оценки техники плавания выявил существенные и статистически значимые различия в способах плавания баттерфляй, кроль на груди и брасс, тогда как при оценке техники плавательных движений в плавании способом кроль на спине в контрольной и экспериментальной группах различия между средними показателями невелики и статистически недостоверны.

Это обусловлено тем, что новички быстрее осваивают технику плавания на спине, так как дыхание в этом способе облегчено; выполняя движение, ребёнок может дышать произвольно, не погружая лицо в воду, чего нельзя делать в других способах.

Анализ результатов соревнований на дистанции 100 м комплексного плавания показал, что испытуемые экспериментальной группы имели заметное преимущество над детьми контрольной группы.

**Заключение.** Экспериментальная методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста спортивными способам плавания в условиях глубокого бассейна с использованием нетрадиционных вспомогательных средств обеспечивает ускоренное освоение техники спортивных способов плавания, способствует достижению более высоких показателей функционирования дыхательной, сердечно-сосудистой системы, подвижности в голеностопном и плечевом суставе и создает благоприятный эмоциональный фон учебно-тренировочных занятий.

## Литература

1. Блайт, Л. Плавание: 100 лучших упражнений /Л. Блайт. – М.: ЭКСМО, 2010. – 280 с.
2. Воронова, Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду / Е.К. Воронова. – С. Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. – 80 с.

3. Соломатин, В.В. Индивидуальный подход в построении многолетней тренировки юных пловцов / В.В. Соломатин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – №3 (61). – С. 103–107.

## **АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ РОССИИ НА XV ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ПЕКИНЕ - 2015**

**Петров Н.Ю.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье проведен сравнительный анализ результатов, показанных отечественной сборной на Московском – 2013 и Пекинском – 2015 чемпионатах мира по легкой атлетике. Рассмотрены основные направления развития мирового легкоатлетического спорта высших достижений.

**Ключевые слова:** Чемпионат мира, чемпион, лёгкая атлетика, легкоатлет, мировой рекорд.

## **ANALYSIS OF RUSSIAN NATIONAL TEAM PERFORMANCE AT XV WORLD ATHLETICS CHAMPIONSHIPS IN BEIJING, 2015**

**Petrov N. Y.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article analyses the results of Russian national team in Moscow – 2013 and in Beijing – 2015 World Athletics Championships. Moreover, the article reviews the main tendencies in the development of international athletic sport achievements.

**Key words:** World Championship, champion, athletics, athlete, world record.

Чемпионат мира по лёгкой атлетике в Пекине (Китай) состоялся в период с 22 по 30 августа 2015 г. На турнире было разыграно 47 комплектов наград: 24 – у мужчин и 23 – у женщин [2, 3].

Обладателями золотых медалей стали представители 19 стран, это на одну сборную больше, чем на предыдущем чемпионате в Москве. Представители 43 сборных команд стали обладателями медалей чемпионата мира. Для сравнения на Московском чемпионате в 2013 году это удалось представителям 38 сборных [2, 3]. Данные факты свидетельствует о незначительном расширении списка стран, способных составить конкуренцию лидирующим сборным в борьбе за медали в отдельных легкоатлетических дисциплинах.

Сборная России выступила в Китае крайне неудачно. В Пекине наша команда смогла завоевать только 4 медали: 2 золотые (С. Шубенков – 110 метров с барьерами и М. Кучина – прыжок в высоту) 1 серебряную (Д. Кудрявцев – 400 метров с барьерами) и 1 бронзовую (А. Чичерова – прыжок в высоту) [2, 3].

Этот результат является низким и по сравнению с Московским чемпионатом двухлетней давности, где Россия смогла победить в общем медальном зачете, завоевав при этом 17 медалей различного достоинства (таблица 1).

**Таблица 1**

**Медальные для России виды спорта на чемпионатах мира по легкой атлетике  
2013-2015 гг.**

Место - год проведения	Золото	Серебро	Бронза	Всего
<b>Пекин - 2015</b>	110 метров с барьерами (1) Прыжок в высоту (1)	400 метров с барьерами (1)	Прыжок в высоту (1)	
<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
<b>Москва - 2013</b>	Ходьба 20 км (2) Прыжок в длину (1) Прыжок в высоту (1) Прыжок с шестом (1) Метание молота (1) Эстафета 4х400 метров (1)	800 метров (1) Ходьба 20 км (1) Ходьба 50 км (1) Тройной прыжок (1)	400 метров (1) 110 метров с барьерами (1) Прыжок в высоту (1) Метание копья (2) Эстафета 4х400 метров (1)	
<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>17</b>

*Примечание: в скобках указано количество медалей*

Более детальный анализ результатов, продемонстрированных разными сборными, показывает, что Пекинский чемпионат оказался неудачным не только для нашей команды, но и для ряда других стран. Так сборные Новой Зеландии, Кот-д-Ивуара, Ботсваны, Венгрии, Италии, Катара, Доминиканской республике в Китае медалей не завоевали, в Москве же, наоборот, представители этих стран входили в тройку сильнейших в отдельных дисциплинах. А вот представители таких стран как Белоруссия, Словакия, Эритрея, Багамы, Бельгия, Бразилия, Египет, Израиль, Таджикистан, Тунис, Бахрейн, Босния и Герцеговина, Гренада, Греция, Казахстан, Латвия, Марокко, Португалия в Пекине были в числе победителей и призеров в некоторых дисциплинах. В 2013 году у этих сборных медалей не было [2, 3]. Динамика выступлений стран-лидеров в общем зачете представлена в таблице 2.

**Таблица 2**

**Динамика медального зачета в Пекине – 2015 и Москве - 2013  
(мужчины и женщины)**

Сборная	Пекин 2015					Москва 2013					Разница				
	З	С	Б	Всего	Место	З	С	Б	Всего	Место	З	С	Б	Всего	Место
Кения	7	6	3	16	1	5	4	3	12	4	2	2	0	4	-3
Ямайка	7	2	3	12	2	6	2	1	9	3	1	0	2	3	-1
США	6	6	6	18	3	6	14	5	25	2	0	-8	1	-7	1
Великобр.	4	1	2	7	4	3		3	6	7	1	1	-1	1	-3
Эфиопия	3	3	2	8	5	3	3	4	10	6	0	0	-2	-2	-1
Польша	3	1	4	8	6	1	2		3	11	2	-1	4	5	-5
Германия	2	3	3	8	7	4	2	1	7	5	-2	1	2	1	2
Канада	2	3	3	8	8		1	4	5	21	2	2	-1	3	-13
Россия	2	1	1	4	9	7	4	6	17	1	-5	-3	-5	-13	8
Куба	2	1		3	10		1	2	3	23	2	0	-2	0	-13

*Примечание: З – золото, С – серебро, Б – бронза*



Прошедший чемпионат мира показал, что, по-прежнему, в беге на 100 и 200 м как у мужчин, так и у женщин лидерами являются представители Ямайской сборной (таблица 3). Усэйн Болт в Пекине выиграл три золота (100, 200 метров, а также в составе сборной победил в эстафете 4x100 м. Шэлли-Энн Фрейзер-Прайс из Ямайки первенствовала в двух дисциплинах (100 м и эстафета 4x100) [2, 3].

Таким образом, Болт возглавил список самых титулованных атлетов в истории чемпионатов мира – 11 золотых и 2 бронзовые медали [2, 3].

Кенийцы по-прежнему входят в тройку сильнейших практически во всех дисциплинах, связанных с бегом на выносливость, а на этом чемпионате еще и в метании копья (таблица 3). Их нет только среди призеров мужского марафона и женского бега на 5000 м. В беге на 5000 и 10000 м у мужчин все так же лидирует Великобритания за счет умелого использования стратегии натурализации спортсменов. Речь идет о лидере на этих дистанциях – Мохаммеде Фарахе – англичанине сомалийского происхождения [1]. Дисциплины, ставшие медальными для той или иной страны, представлены в таблице 3.

Также стоит отметить, что на чемпионате мира 2015 года был установлен один мировой рекорд (Эштон Итон, мужское десятиборье - 9045) [2, 3].

**Таблица 3**

**Результаты выступления на чемпионате мира по легкой атлетике  
2015 г. (мужчины и женщины)**

Мужчины				Женщины			
Дисциплина	Золото	Серебро	Бронза	Дисциплина	Золото	Серебро	Бронза
100 м	Ямайка	США	США, Канада	100 м	Ямайка	Нидерланды	США
200 м	Ямайка	США	ЮАР	200 м	Нидерланды	Ямайка	Ямайка
400 м	ЮАР	США	Гренада	400 м	США	Багамские Острова	Ямайка
800 м	Кения	Польша	Босния и Герцеговина	800 м	Белоруссия	Канада	Кения
1500 м	Кения	Кения	Марокко	1500 м	Эфиопия	Кения	Нидерланды
5000 м	Великобритания	Кения	Эфиопия	5000 м	Эфиопия	Эфиопия	Эфиопия
10 000 м	Великобритания	Кения	Кения	10 000 м	Кения	Эфиопия	США
Марафон	Эритрея	Эфиопия	Уганда	Марафон	Эфиопия	Кения	Бахрейн
Эстафета 4x100 м	Ямайка	КНР	Канада	Эстафета 4x100 м	Ямайка	США	Тринидад и Тобаго
Эстафета 4x400 м	США	Тринидад и Тобаго	Великобритания	Эстафета 4x400 м	Ямайка	США	Великобритания
110 м с/б	Россия	Ямайка	США	100 м с/б	Ямайка	Германия	Белоруссия
400 м с/б	Кения	Россия	Багамские Острова	400 м с/б	Чехия	США	США
Бег на 3000 м с/п	Кения	Кения	Кения	3000 м с/п	Кения	Тунис	Германия
Ходьба на 20 км	Испания	Китай	Канада	Ходьба на 20 км	Китай	Китай	Украина

<b>Ходьба на 50 км</b>	Словакия	Австралия	Япония				
<b>Прыжок в высоту</b>	Канада	Украина, Китай		<b>Прыжок в высоту</b>	Россия	Хорватия	Россия
<b>Прыжок с шестом</b>	Канада	Германия	Франция, Польша, Польша	<b>Прыжок с шестом</b>	Куба	Бразилия	Греция
<b>Прыжок в длину</b>	Великобритания	Австралия	Китай	<b>Прыжок в длину</b>	США	Великобритания	Сербия
<b>Тройной прыжок</b>	США	Куба	Португалия	<b>Тройной прыжок</b>	Колумбия	Израиль	Казахстан
<b>Толкание ядра</b>	США	Германия	Ямайка	<b>Толкание ядра</b>	Германия	Китай	США
<b>Метание диска</b>	Польша	Бельгия	Польша	<b>Метание диска</b>	Куба	Хорватия	Германия
<b>Метание копья</b>	Кения	Египет	Финляндия	<b>Метание копья</b>	Германия	Китай	ЮАР
<b>Метание молота</b>	Польша	Таджикистан	Польша	<b>Метание молота</b>	Польша	Китай	Франция
<b>Десятиборье</b>	США	Канада	Германия	<b>Семиборье</b>	Великобритания	Канада	Латвия

Подводя итог, необходимо отметить что, не смотря на неудачи некоторых сборных, отдельных спортсменов, в том числе и Российских, в целом мировая легкая атлетика высших достижений прогрессирует.

- Увеличивается число стран, чьи спортсмены могут бороться за медали в различных дисциплинах.

- Прошедший чемпионат показал нам, что европейские спортсмены могут бороться с ямайскими в спринте. Об этом свидетельствует результат, показанный Дафной Шипперс (100 м - 2 место; 200 м – 1 место). Выходцы с африканского континента способны не только бегать, но и побеждать в метаниях (метание копья: Джулиус Его – Кения, Ихаб-Абделрахман Эль-Саед – Египет 1,2 место у мужчин; Санет Вилйун – ЮАР 3 место у женщин). Также европейцы могут выигрывать в беге на длинные дистанции (Марина Арзамасова - Белоруссия, 800 м – 1 место) [2, 3].

- Многие из победителей и призеров продемонстрировали личные рекорды или рекорды сезона в мире (Сергей Шубенков установил рекорд России 110 м/б – 12,98 и др.) [2, 3], что свидетельствует о правильной подготовке к главному старту, хорошей работе тренеров, и, наконец, о важности такого события как чемпионат мира по легкой атлетике.

- Некоторыми странами довольно успешно используется стратегия натурализации атлетов. Ярчайшим примером является Великобритания.

- Мировой рекорд в десятиборье говорит о бескрайних человеческих возможностях.

Анализируя результаты отечественных спортсменов можно увидеть ряд проблем в стане нашей сборной:

- Во-первых, отсутствие многих наших ведущих спортсменов в перспективных для нас видах (Исинбаева и др.);

- Во-вторых, отсутствие спортивного резерва, в частности, ближайшего во многих дисциплинах легкой атлетике. Все это приводит к тому, что если ведущий спортсмен в какой-либо дисциплине прекращает выступать на соревнованиях (причины мо-

гут быть различными: дисквалификация, завершение карьеры, травмы и т.д.), то ему не находится достойной замены.

- В-третьих, ошибки некоторых тренеров на заключительном этапе подготовки: неправильная подводка к главным соревнованиям, плохая подготовка к климатическим условиям Пекина [3].

При условии детального анализа ошибок, допущенных при подготовке к прошедшему чемпионату, анализа соревновательной деятельности, индивидуальных тренировочных планов отечественных легкоатлетов и внесении необходимых корректировок, а также учитывая некоторые положительные факты – большинство наших чемпионов и призеров Пекина относятся к молодому поколению, присутствие достаточно большого числа спортсменов Российской сборной в финалах различных дисциплин, возвращение лидеров команды, пропустивших чемпионат 2015 г. по ряду причин – мы можем рассчитывать на определенный успех на Олимпийских играх 2016 года.

### Литература

1. Фатьянов, И.А. Результаты и перспективы использования стратегии натурализации атлетов в беге на выносливость / И.А. Фатьянов, Н.Ю. Петров // Научно-методический журнал. – Физическое воспитание и спортивная тренировка / ФГБОУ ВПО «ВГАФК». – Волгоград, 2015. – № 1 (11). – С. 30–34.

2. [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)

3. [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)

### МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Сулейманов Н.Л.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье освещены некоторые вопросы воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов. Рассматривается роль спортивных школ в воспитании подрастающего поколения в современных социально-экономических условиях. Приводятся методические рекомендации тренеров-практиков по реализации этой работы в процессе профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** воспитание, воспитательная работа, учебно-тренировочный процесс, тренер, тяжелая атлетика.

### METHODOLOGICAL ASPECTS OF EDUCATIONAL WORK IN THE TRAINING PROCESS OF WEIGHTLIFTERS

Suleymanov N. L.

Volgograd State Physical Education Academy

The article analyses some questions of educational work in weightlifters training process. The role of sports schools in the education of younger generation in the modern socio-economic conditions is given. The coaches' guidelines on the implementation of this work in the course of professional activities are provided.

**Keywords:** education, educational work, the training process, coach, weightlifting.

В настоящее время все более очевидной становится важность воспитательной работы подрастающего поколения [3]. В послании Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному Собранию особо подчеркнуто, что «Влияние школы на формирование детей и подростков в последние годы ослабло. У неё появились сильные конкуренты: интернет, электронные СМИ» [4]. Тренировочные занятия в спортивных школах по различным видам спорта также стали носить преимущественно узкую направленность на достижение максимально высоких результатов, вытесняя на второй-третий план воспитательную работу. Родители зачастую приводят детей в секцию не для общего физического развития и оздоровительных целей, а для того чтобы ребенок нашел себя в спорте, с помощью спорта сделал карьеру в дальнейшей жизни.

Отсутствие систематичной воспитательной работы приводит к тому, что многие молодые люди, вступая во взрослую жизнь, не имеют нравственных ориентиров: уважения, сочувствия, сострадания друг другу, поддержки и взаимопомощи [6]. В этой связи очевидна потребность совершенствования воспитательной компоненты в системе образования, с учетом современных социально-экономических условий.

Система спортивной подготовки, как педагогический процесс, помимо направленности на достижения максимально возможного соревновательного результата, должна решать задачу более высокого порядка - воспитания достойного человека, гражданина страны.

Воспитание имеет тесную взаимосвязь с обучением и организацией учебно-тренировочного процесса. Постоянно изучать своих воспитанников и направлять развитие их нравственности - первостепенная обязанность педагога. При этом успех воспитательной работы во многом зависит от личного примера педагога, тренера.

С 2011 года по настоящее время, нами проводятся научные консультации с ведущими тренерами по тяжелой атлетике, с целью выявления их взглядов на роль воспитания в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов.

За указанный временной период нами было опрошено 28 тренеров высшей квалификации, шесть из которых имеют почетное звание «Заслуженный тренер России». Большинство респондентов указывают на тот факт, что воспитательная работа в их профессиональной деятельности является более важной, чем спортивная. В этой связи, приведем высказывание одного из них: «За 35 лет работы я подготовил одного чемпиона Европы, нескольких победителей и призеров чемпионатов страны, более трех десятков мастеров спорта, но самым главным своим достижением считаю, то, что все мои ребята после окончания спортивной карьеры, повзрослев, стали порядочными людьми достойными членами общества. Занимаясь тяжелой атлетикой, они имели ясную, осознанную цель добиться высоких спортивных достижений, что в подростковом возрасте позволило закалить характер, развиться физически, избежав влияния дурных друзей, вредных привычек».

Одной из главных задач на первом году обучения является создание устойчивого интереса к занятиям тяжелой атлетикой. По мнению специалистов это очень важный момент. Если юноша не имеет психологической склонности к избранному виду спорта и не получает удовольствия от занятий, то принудительное воздействие родителей и тренера на ребенка не приведёт к положительным результатам. В этой связи, родителям, приводящим ребенка в спортивную секцию, необходимо понимать, от кого исходит желание заниматься тяжелой атлетикой – от самого ребенка или от них [5]. Однако, такое полное неприятие – довольно редкое явление.

Талантливый, увлечённый своим делом педагог, способен воспитать у ребенка любовь к избранному виду спорта, по-настоящему заинтересовать его, так что на после-

дующих этапах обучения его уже не нужно будет заставлять ходить на тренировки, потому что у него уже будет сформирована глубокая внутренняя потребность к систематическим занятиям. Таким образом, тренер позитивно влияет на формирование личности молодого человека.

С точки зрения воспитания начинающих спортсменов важную роль играет правильное построение учебно-тренировочных занятий, в ходе которых ученики видят свой спортивный рост, обретают уверенность в своих силах и способностях.

В своей педагогической работе тренер должен стремиться воспитывать волевых спортсменов, способных целесообразно действовать в жестких условиях соревновательной борьбы. Успех на соревнованиях основан на волевых усилиях тяжелоатлета, на его стремлении развить максимальное мышечное усилие при подъеме тяжелого снаряда. Сила воли проявляется на помосте в мужестве, смелости, в уверенности и решительности действий, в стремлении бороться до последнего подхода, как бы трудно не складывалось выступление. В воспитании волевых качеств тяжелоатлета нужна постепенность, подводящая учеников к большим тренировочным нагрузкам, требующим больших усилий воли.

Правильно организованный тренировочный процесс способствует развитию самодисциплины: соблюдению норм и правил поведения, подчинению общественным интересам, выполнению принятых на себя обязательств. Воспитание самодисциплины возложено на спортивные школы, т.к. физические нагрузки способствуют развитию самообладания, силы воли, трудолюбия. Хорошей дисциплины можно добиться методом убеждения, а также высокой требовательностью к себе и к своим воспитанникам. Многие опрошенные нами специалисты, единодушны во мнении, что «убеждение — один из важнейших методов воспитания». Последние 25 лет граждане России прошли через естественный этап восстановления значимости своих частных интересов. В этой связи, сейчас, среди ребят нередко встречаются противники порядка и приоритета общественных интересов, ставящие во главу угла свои эгоистические желания и свободу выбора модели поведения. Тренеру необходимо путем убеждения и увещевания объяснить что, несмотря на индивидуальность и неповторимость человек является частью сообщества людей, вне которого жить он не может. Жизнь в обществе предполагает не только исполнение собственных желаний, но и выполнение обязательств по отношению друг к другу. Практика показывает, что ни суровые наказания или постоянные одергивания, ни систематические поучения или окрики, но благожелательная и открытая беседа с учениками, человечность педагога — наилучший метод воспитания.

Важно с первых дней приучать своих воспитанников к тому, чтобы они являлись на занятия точно в установленное время, в опрятном спортивном костюме. Если тренировка назначена на 17.00, точно в это время дежурный обязан доложить преподавателю о готовности группы. Такие жесткие требования дисциплинируют ребят. В случае опоздания ученика, педагог должен выяснить причину и если она уважительная, ограничиться замечанием. Следует иметь в виду, что не каждый подросток может назвать в присутствии всего коллектива истинную причину опоздания.

Важное дисциплинирующее воздействие оказывает требование поддерживать порядок на занятиях: соблюдать очередность в подходах, заменять диски для товарища, внимательно наблюдать за выполнением упражнения, опускать штангу без излишнего шума и т.д.

Добиваясь соблюдения определенных правил на занятиях, педагог в то же время должен учить ребят правильному поведению дома, в школе, на улице. Важно вникать в школьные дела своих подопечных, следить за их успеваемостью и участием в общественной жизни, контролировать их поведение. Если педагог обнаружит неуспеваемость по отдельным предметам, то лучше силами коллектива постараться помочь неуспе-

вающему восполнить пробел в учебе, чем отстранить его от тренировок [1].

Учебно-тренировочные занятия с подростками и юношами нужно проводить так, чтобы они способствовали расширению кругозора атлета. Объясняя, например, какие мышцы участвуют в выполнении того или иного упражнения, как и почему изменяется частота сердечных сокращений (пульс), педагог сообщает им сведения из анатомии и физиологии. Рассказывая о подвигах спортсменов во время Великой Отечественной войны, об истории, информируя о спортивных событиях в стране, о достижениях российских спортсменов на международных соревнованиях, педагог воспитывает патриотические чувства. Вовлечению подростков и юношей в активную жизнь спортивного коллектива способствуют различные поручения: найти в интернете опубликованный материал по отдельным вопросам, сделать сообщение о новостях спорта и т.д. Важно воспитывать у учеников стремление к активности на занятиях, к творческим поискам, а не приучать к использованию только готового материала, преподнесенного тренером. Хорошо, если тренер вместе с воспитанниками организует туристические походы или экскурсию в музей, посещение театра и другие мероприятия. Это даёт наставнику возможность глубже изучить ребят, определить дальнейшие пути их воспитания.

Основная роль в воспитании принадлежит родителям. Общаясь с родителями, легче научить подростков соблюдать требования личной гигиены, спортивный режим и дисциплину. Родители могут помочь педагогу в организации учебно-тренировочного процесса. Для этого следует чаще встречаться с ними, приглашать на соревнования и тренировочные занятия, при необходимости обращаться к ним за консультацией.

Важнейший фактор в нравственном развитии человека — труд. Естественно, труд должен быть посильным. Подростки могут выполнять определенные поручения. Например, обязанности дежурного по секции, в которой все должно строиться на самообслуживании и самоуправлении. Определив круг обязанностей дежурных, можно завести такое правило: оценку дежурства дают сами ребята. Работа должна быть организована так, чтобы порядок в зале, душевых, раздевалках поддерживался по принципу: каждый следит за своим рабочим местом, содержит в должном состоянии спортивный инвентарь. Участвуя в общественно полезном труде, разнообразных волонтерских движениях, ребята приобретают полезные навыки.

Спорт, как и любая другая сфера человеческой деятельности, имеет свои положительные и отрицательные стороны. Всем известны поговорки - «победителя не судят», «цель оправдывает средства», «у победы сто отцов, поражение - всегда сирота», «удел вторых – постоянно глотать пыль из-под колес первых». С одной стороны, положительные эмоции – поездки, соревнования, очки, победы, новые впечатления, с другой - поражения, невезение, конкуренция, разлука с домом. Следует понимать, что спортивная деятельность проявляет и развивает не только лучшие человеческие качества, – такие как честность, благородство, мужество, но и худшие – эгоизм, зависть, злость [2]. В этой связи, главной воспитательной задачей тренера является помощь в развитии позитивных свойств характера своего ученика и смирении негативных.

Развитию эгоизма, иногда не замечая того, способствует тренер: чрезмерно хвалит успевающего и быстро прогрессирующего спортсмена, слишком часто ставит его ребятам в пример. Работу в коллективе необходимо осуществлять так, чтобы ни в коей мере не развивались зазнайство и высокомерие. Чем выше спортивные достижения подростка или юноши, тем более требовательным он должен быть к себе.

В вопросах воспитания не может быть каких-то шаблонных рекомендаций, ибо методы воспитательной работы должны быть индивидуальны в каждом конкретном случае. По мнению респондентов необходимо учитывать индивидуальные особенности характера спортсменов: «одного надо пристыдить, - и это его мобилизует, так как ему

оскорбительно выслушивать о себе такое, похвала же его наоборот - расхолаживает. Другого атлета, напротив, лучше чаще подбадривать, иначе он может совсем расклеиться».

Итак, педагог обязан не только давать молодому атлету знания в области спорта, но и кропотливо, повседневно заниматься воспитательной работой, не забывая о высокой цели — воспитания полноценной личности, достойного гражданина России.

### Литература

1. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры / А.Н. Воробьев. – М.: Советский спорт, 1987. – 256 с.
2. Мололкин, В.А. Тренерские размышления / В.А. Мололкин. – ВОГУПП «Ленинская типография», 2007. – 59 с.
3. Масачук, Е.П. Воспитание ответственности у юных спортсменов в условиях ДЮСШ / Е.П. Масачук // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – С-Пб.: НГУФК, 2012. - №7 (89). – С. 86-89.
4. Послание Президента В.В. Путина Федеральному Собранию [Электронный ресурс] <http://www.kremlin.ru/events/president/news/17118> - Дата обращения: 15.09.2015.
5. Сулейманов, Н.Л. Основные критерии отбора наиболее одаренных и перспективных спортсменов в тяжелой атлетике / Н.Л. Сулейманов, А.А. Пономарев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – С-Пб.: НГУФК, 2015. - №8 (126). – С. 173-178.
6. Толстой, Л.Н. Педагогические сочинения / Л.Н. Толстой. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 600 с.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ РОССИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ И ВЕДУЩИХ ЕВРОПЕЙСКИХ ЧЕМПИОНАТОВ

Таможников Д.В., Мананников И.В., Неретин А.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Проведен сравнительный анализ результатов педагогических наблюдений за индивидуальной и командной соревновательной деятельностью футболистов профессиональных клубов. Выявлены наиболее характерные технико-тактические приемы. Определены количественные и качественные показатели соревновательной деятельности спортсменов. В характеристиках соревновательной деятельности необходимо учитывать количественные и качественные показатели. Также - условия: скорость, ограничения во времени и пространстве, наличие сбивающих факторов и соперника.

По видеозаписям и анимационным диаграммам игровых эпизодов информационно-компьютерной программы фирмы InstatFootball были проанализированы все матчи ведущих чемпионатов Европы (России, Испании, Германии и Англии). Регистрировались в количественном и процентном соотношении виды технико-тактических действий. Для сравнения брались средние показатели трех лучших футболистов на разных позициях. В итоге проведенное исследование показало, что тройка лучших футболистов России разных амплуа существенно уступает ведущим футболистам Европы практически по всем показателям.

**Ключевые слова:** футбол, техника, тактика, технико-тактические действия.

## COMPARATIVE ANALYSIS OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS HIGHLY SKILLED RUSSIAN PLAYERS PREMIER LEAGUE AND MAJOR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

Tamozhnikov D. V., Manannikov I.V., Neretin A.V.

**Volgograd State Physical Education Academy**

The comparative analysis of observations results of teaching individual and team competitive activity of professional football clubs is given. The most typical technical and tactical methods were revealed. The quantitative and qualitative indicators of competitive activities of athletes were noted. The characteristics of competitive activity must take into account both quantitative and qualitative indicators. Also - conditions: speed, limited in time and space, the presence of confounding factors and the opponent.

In videos and animated diagrams gaming scenes information and computer software firms InstatFootball analyzed all the matches of the leading European championships (Russia, Spain, Germany and England). Recorded in quantitative and percentage kinds of technical and tactical actions. For comparison, we were taken the average of the three best players in different positions. As a result, research has shown that three of the best players in different roles Russia is greatly inferior to the leading players in Europe in almost all indicators.

**Keywords:** football, technique, tactics, technical and tactical actions.

**Введение.** В 2018 г. в России пройдет Чемпионат Мира по футболу. Сборная России, согласно рейтингу ФИФА, занимает 31 позицию. Это указывает на большие проблемы в нашем футболе. При построении процесса тренировки сейчас необходимы достижения науки, статистической информации по лучшим сборным, игрокам для моделирования дальнейшего развития футбола и его совершенствования.

Проблема моделирования сегодня одна из наиболее актуальных в теории и практике футбола. Управление процессом тренировки спортсменов высокой квалификации требует изучения основных сторон их подготовленности. Успешное функционирование системы управления тренировочным процессом должно базироваться на составлении комплекса конкретных информативных идей, комплекса прогнозируемых модельных характеристик, а также средств и методов, обеспечивающих рост спортивного результата. В данной статье мы рассмотрим ряд общих количественных показателей, которые в определенной степени отражают некоторые закономерности развития футбола [1, 2].

**Методы и организация исследования.** По видеозаписям и анимационным диаграммам игровых эпизодов информационно-компьютерной программы фирмы InstatFootball были проанализированы все матчи ведущих чемпионатов Европы (России, Испании, Германии и Англии). Регистрировались в количественном и процентном соотношении виды технико-тактических действий (ТТД). Полученные в процессе исследования показатели с помощью математических расчетов преобразовывались в количественные и качественные величины.

**Результаты исследования.** Подводя итоги чемпионата Мира по футболу 2014, где сборная Германии завоевала золотые медали, мы можем констатировать, что эта победа стала закономерной и это наглядно отражает сравнительный анализ технико-тактических действий футболистов разных стран. Начнем с анализа игры лучших вратарей (таблица 1).



Таблица 1

## Сравнительный анализ ТТД вратарей

Всего за сезон					в среднем за матч
	пропущенные голы	удары отбитые/%	сейвы	игра на выходе/%	передачи/%
Россия	20	66/77%	17	79/95%	26/80%
Испания	26	68/73%	21	77/91%	21/85%
Германия	27	83/76%	31	108/94%	33/87%
Англия	33	85/75%	30	112/93%	23/80%

В России топовые вратари пропустили значительно меньше всех - 20 голов. Также у них лучший процент отраженных ударов - 77%. Однако по количеству сейвов (17) они значительно уступают Германии (31) и Англии (30). Тем не менее, важно отметить первенство голкиперов РФПЛ по проценту удачной игры на выходах - 95% подобных попыток топовых представителей на этой позиции становятся успешными.

Таблица 2

## Сравнительный анализ ТТД левых защитников

Всего за сезон					В среднем за матч		
	голы/голевые передачи	удары/в створ	фолы/на нем	передачи/%	единоборства/%	Обводки/%	Отборы/%
Россия	1/1	19/5	29/30	56/82%	16/61%	2/63%	4/62%
Испания	2/4	19/8	25/31	63/83%	14/55%	3,4/61%	3,5/66%
Германия	3/2	26/11	33/28	70/84%	15/58%	2,4/75	2,8/65%
Англия	1,3/3,3	12/4	25/24	59/81%	14/61%	1,5/65%	3,7/71%

Левым защитникам в России приходится чаще всего вступать в отбор и борьбу. Если по качеству отборов они сильно уступают (62%) лидирующей здесь Англии (71%), то в плане единоборств делят с ней 1-ое место - по 61% удачных единоборств. По количеству передач, как в случае с защитниками противоположного фланга, здесь впереди немцы с идентичным показателем в 70 передач за матч. Также они лидируют и по количеству ударов по воротам - 26 раз в сезоне. Необходимо отметить и лучшее качество дриблинга на этой позиции в Бундеслиге - 75% успешных обводок.

Таблица 3

## Сравнительный анализ ТТД правых защитников

Всего за сезон					В среднем за матч		
	голы/голевые передачи	удары/в створ	фолы/на нем	передачи/%	единоборства/%	Обводки/%	Отборы/%
Россия	1,3/4,3	19/6	37/45	53/83%	18/57%	2,5/60%	4/66%
Испания	0/4	11/2	41/29	63/84%	16/56%	2,5/60%	5/64%
Германия	0/1	8/1	14/14	70/83%	12/55%	1,3/62%	2,5/66%
Англия	2/5	18/6	36/21	59/85%	15/61%	1,6/67%	4/71%

Правые защитники российской премьер-лиги нанесли больше всех ударов по воротам – 19 раз. Всего на 1 удар меньше в английской премьер-лиге. В Германии примечательна низкая вовлеченность правых защитников в единоборствах (12 за игру). От-

сюда вытекает и очень низкое количество нарушений правил, как самими защитниками (14 раз), так и против них (14 раз). Для сравнения, у остальных стран эти показатели выше в 2-3 раза. Однако в Бундеслиге на этой позиции выполняется значительно больше передач в среднем за матч, чем в России: 70 против 53. Что касается игры в отборах, то здесь снова выделяются показатели немцев - в среднем 2,5 отбора за матч - это в 1,5-2 раза меньше, чем у остальных стран.

Таблица 4

## Сравнительный анализ ТТД центральных защитников

	Всего за сезон			В среднем за матч			
	голы/ голевые передачи	удары/ в створ	фолы/ на нем	переда- чи/%	единоборст- ва/%	Обвод- ки/%	Отбо- ры/%
Россия	1,6/2	15/6	21/18	56/85%	11/73%	0,5/87%	2,4/67%
Испания	4/0,7	24/9	29/26	56/86%	14/68%	0,8/73%	2,5/67%
Германия	3/0,7	31/9	31/19	65/85%	14/70%	0,5/88%	2,8/68%
Англия	3/0	16/6	18/15	56/86%	14/71%	0,3/63%	1,9/72%

Немецкие центральные защитники - самые бьющие (31 удар по воротам), у игроков российской премьер-лиги здесь худший показатель - 15 ударов. Однако игроки российского чемпионата мало фолят (21 раз), меньше только англичане - 18. Во всех чемпионатах примерно одинаковая точность передач, однако в Германии этих передач совершается намного больше - 65 за игру. По количеству отборов первыми идут также немецкие центрбэки - 2,8 отбора за матч. По количеству единоборств центральные защитники РФПЛ уступают топовым лигам (11 за игру), однако превосходят их в проценте выигранных - 73%.

Таблица 5

## Сравнительный анализ ТТД опорных полузащитников

	Всего за сезон			В среднем за матч			
	голы/ голевые передачи	удары/ в створ	фолы/ на нем	Передачи /%	Единоборства /%	Обводки /%	Отборы /%
Россия	5/3	36/14	53/35	62/83%	19/56%	2,4/64%	6/52%
Испания	3/5	21/7	33/55	68/89%	15/57%	1,2/79%	4,5/51%
Германия	2/1,3	35/9	57/46	85/89%	17/56%	1,3/76%	3,7/57%
Англия	5/7	52/17	36/25	80/87%	16/51%	2,2/71%	4,3/49%

Очень активны топовые опорные полузащитники в Германии - соперники совершили на них 55 фолов, а они всего 33. Это абсолютно лучшие показатели среди всех стран. Зато немецкие оборонительные полузащитники редко забивают - всего 2 гола. Лидерами здесь являются англичане - 5 голов и 7 голевых передач. Российские отличаются огромным числом попыток отбора - 6 раз за матч. Причем эффективность отборов (52%) уступает только английской (57%). Нельзя не отметить и креативность опорных полузащитников РФПЛ - 2,4 обводки - лучший количественный показатель дриблинга на этой позиции. Правда, с качеством дела обстоят хуже всех - 64% успешных попыток.

Таблица 6

## Сравнительный анализ ТТД левых полузащитников

Всего за сезон				в среднем за матч			
	голы/ голевые передачи	удары/ в створ	фолы/ на нем	Передачи / %	Единоборства / %	Обводки / %	Отборы / %
Россия	5/5	43/18	20/32	51/77%	15/44%	3,5/64%	3/44%
Испания	13/10	80/35	38/69	55/81%	22/47%	8/62%	3/48%
Германия	8/3	51/22	31/46	45/81%	22/41%	5,6/55%	2,5/54%
Англия	14/8	85/38	30/77	58/83%	20/45%	6,6/66%	2,6/44%

В Германии на этой позиции топовые игроки очень любят применять дриблинг - по 8 раз за матч. В России у левых полузащитников не принято идти в обводку столь часто - всего 3,5 раза за матч. Кроме того, они зарабатывают намного меньше штрафных (всего 32), чем их коллеги из Испании (69) или Англии (77). Также на их счету меньше всего голов - всего 5 за сезон.

Таблица 7

## Сравнительный анализ ТТД правых полузащитников

Всего за сезон				В среднем за матч			
	голы/ голевые пе- редачи	удары/ в створ	фолы/ на нем	Передачи / %	Единоборства / %	Обводки / %	Отборы / %
Россия	10/4	68/26	22/45	42/77%	20/38%	6/53%	2,6/47%
Испания	19/11	102/46	31/59	49/81%	21/49%	7/60%	2,4/48%
Германия	10/6	73/31	36/44	51/75%	19/46%	6/66%	2,2/52%
Англия	2/7	52/19	26/35	53/79%	16/46%	3,6/64%	2,6/52%

В испанском чемпионате фланговые полузащитники любят смещаться в центр, как нигде в других первенствах. Именно поэтому они с большим отрывом лидируют по числу ударов 102 за сезон. Соответственно, они лидируют и по количеству забитых мячей - 19 раз. На удивление мало голов забили ведущие правые полузащитники Англии - всего 2 за сезон. В России игроки этой позиции мало задействованы в игре по сравнению с другими первенствами - всего 42 передачи за матч. Для сравнения, в Англии у игроков этого амплуа - 53 паса за матч. Также правые полузащитники РФПЛ слабо действуют непосредственно в борьбе - только 38% выигранной.

Таблица 8

## Сравнительный анализ ТТД центральных полузащитников

Всего за сезон				в среднем за матч			
	голы/ голевые пе- редачи	удары/ в створ	фолы/ на нем	Передачи / %	Единоборства / %	Обводки / %	Отборы / %
Россия	7/9	58/23	28/52	64/80%	21/46%	6/74%	2,6/36%
Испания	10/9	47/20	28/54	66/86%	15/45%	2,6/62%	3,6/48%
Германия	7/11	68/26	49/36	59/80%	21/46%	4/63%	3/53%
Англия	8/7	90/33	29/45	58/84%	17/42%	4,4/64%	3,3/44%

Центральные атакующие полузащитники (плеймейкеры) в РФПЛ чаще, чем в топовых чемпионатах, берут игру на себя и идут в обводку. В среднем они совершают 6 обводок с эффективностью в 74%. Наименьший показатель здесь в испанской Примере,

где больше плеймейкеры (в Испании их называют медиапунта) нацелены на передачу партнеру (центрфорварду), чем на собственные индивидуальные действия. По обводкам у них худший результат и по количеству и по качеству - 2,6 (62%). Зато в точности передач игрокам испанского чемпионата и близко нет равных - 86%. В российском чемпионате даже лучшие игроки на этих позициях приносят мало пользы в оборонительных действиях. В среднем они совершают только 2,6 попытки отбора за матч с ужасающим показателем эффективности отборов - 36% успешных. Что касается английского футбола, то здесь эти футболисты очень часто бьют по воротам - суммарно 90 раз (вторыми идут немцы с показателем в 68 ударов). Немцы отличаются быстротой действий - соперник часто попросту не успевает сфолиить на атакующих полузащитниках - всего 36 фолов на них, зато сами игроки этого амплуа регулярно срывают атаки соперников - 45 фолов. В других странах ситуация с нарушениями правил прямо противоположная.

Таблица 9

## Сравнительный анализ ТТД нападающих

	Всего за сезон			в среднем за матч			
	голы/ голевые передачи	удары/ в створ	фолы/ на нем	Передачи /%	Единоборства /%	Обводки /%	Отборы /%
Россия	11/3	54/27	35/31	22/72%	26/39%	2/48%	1/43%
Испания	29/10	122/57	29/43	34/79%	24/40%	4/56%	1,4/49%
Германия	15/4	69/33	23/36	29/78%	17/45%	2,6/74%	1,4/47%
Англия	20/5	93/43	31/26	31/79%	24/39%	3,3/53%	1,3/41%

Испанские нападающие выделяются большим количеством индивидуальных действий. В частности, - дриблингом, совершая в среднем 4 попытки обводки. Самые слабые показатели дриблинга в РФПЛ: как по количеству - всего 2 попытки обводки, так и по качеству - 48%. Также в РФПЛ самая низкая точность передач среди топовой тройки нападающих - 72%. В России команды реже, чем в топовых чемпионатах, используют высокий прессинг. Всего 1 попытка отбора в среднем за матч (Германия и Испания - 1,4), Англия - 1,3 попытки отбора за матч. Однако нападающие РФПЛ чаще всех в среднем идут в борьбу - 26 раз за матч с эффективностью в 39%. Для сравнения, в Германии полузащитники чаще стараются доставлять мяч в свободные зоны. Как следствие - форварды в Бундеслиге в среднем проводят только 17 единоборств за игру, но делают это с большей эффективностью - 45%.

**Выводы.** По большинству показателей топовых представителей на своих позициях российская премьер-лига уступает ведущим европейским чемпионатам. РФПЛ отстает в плане задействованности фланговых защитников в атакующих действиях. В России действия баланс разрушение/созидание больше склоняется в сторону разрушения. Действия защитников больше направлены на быстро расставание с мячом. По количеству контратак в среднем за игру Россия уверенно занимает 1 место (22 контратаки за матч).

Топовые фланговые полузащитники российской премьер-лиги реже задействованы в игре и индивидуальных действиях, чем коллеги по амплуа из европейских чемпионатов. Это компенсирует активные индивидуальные действия плеймейкеров (центральных атакующих полузащитников) и их малая задействованность в общих оборонительных действиях команды. В России успешность командных действий больше зависит от действий опорных полузащитников, которые выполняют значительно больший объем работы (как созидательной, так и разрушительной), чем их европейские

коллеги. В РФПЛ выделяется зависимость форвардов от действий атакующих полузащитников. Они редко берут на себя игру как в виде дриблинга, так и участия в комбинационной атакующей игры команды.

### **Литература**

1. Гаджиев, Г.М. Структура соревновательной деятельности как основа комплексного контроля и планирования подготовки футболистов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гаджиев Г.М. - М., 1984. - 22 с.

2. Голомазов, С.В. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники: метод разработки для слушателей ВШТ. Вып. 1 / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М.: [б.и.], 1997. - 43 с.

3. Голомазов, С.В. Аналитические закономерности взятия ворот: метод разработки для слушателей ВШТ. Вып. 14 / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: Рос. гос. акад. физ. культуры, 2000. - 31 с.

4. Чирва, Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 231 с.

## **ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНО-СПОРТИВНЫХ ИГР НА СТАНОВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Финогенова Н.В., Решетов Д.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры  
Политехнический колледж им. Вернадского**

В статье рассматриваются результаты включения в содержание физического воспитания детей дошкольного возраста элементарно-спортивных игр. Показаны основы классификации подвижных игр, позволяющие оказывать влияние на социально-личностное развитие и двигательную подготовленность за счет изменения взаимоотношений детей во время проведения командных элементарно-спортивных игр. Наблюдения за взаимоотношением детей как в ходе игр, так и в свободное время показало положительное влияние данной работы на изменение показателей социально-личностного развития и двигательной подготовленности.

**Ключевые слова:** дети старшего дошкольного возраста, элементарно-спортивные игры, показатели коммуникативного развития, двигательная подготовленность.

## **INFLUENCE OF ELEMENTARY SPORTS GAMES ON THE FORMATION PRESCHOOL CHILDREN'S SOCIO-SIGNIFICANT QUALITIES**

**Finogenova N.V., Reshetov D.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy  
Polytechnic College of Vernadsky**

The article analysis the results of including in the content of pre-school children physical education the elementary sports games. The basis classification of sport games that allow influence on the social and personal development of motor readiness by changing the rela-

tionship of children during command elementary sports games are presented. Observations of the interrelation of children both during the Games and Leisure showed a positive effect of this work to change the parameters of social and personal development and motor fitness.

**Keywords:** children preschool age, elementary sports games, communicative development indicators, motor readiness

**Введение.** Дошкольный возраст это время первоначального склада личности. Именно в этот период начинают формироваться механизмы поведения, усваиваются социальные нормы. Социально-личностное развитие – процесс, растянутый во времени, в результате которого у дошкольников развиваются умения решать конфликты, достигать соглашения со сверстниками, устанавливать дружеские взаимоотношения, подчиняться правилам. Что в дальнейшем приводит к формированию положительного отношения ребёнка к себе, окружающим его взрослым и сверстникам, коммуникативной и социальной компетентности детей [1,4].

Успех социально-личностного развития дошкольников будет значительным, если его становление протекает непрерывно, и развивающее воздействие на ребенка происходит во всех видах образовательной деятельности детского сада, а также игровой деятельности и общении детей со взрослыми и сверстниками.

**Организация исследования.** Необходимость общаться со сверстниками изначально развивается в игровой деятельности, так как ребенку необходимо устанавливать игровые контакты, соблюдать игровые нормы поведения, приспосабливаться к игровой ситуации, владеть навыками игровой деятельности. При этом подвижные игры имеют дополнительное преимущество перед другими видами игр. В них психический и двигательный компоненты переплетаются между собой. Дети реализуют потребность в движениях, закрепляют основные двигательные действия, и в то же время учатся быть членами игрового коллектива, согласовывая свои действия с действиями других игроков, проявлять инициативность, самостоятельность, настойчивость, осваивают навыки владения собой. Необходимость включения подвижных игр с правилами в практике физического воспитания дошкольников отмечается многими специалистами [2,5], тогда как элементарно-спортивные игры включаются в содержание физкультурно-оздоровительной работы детского сада фрагментарно только в виде эстафет, что является недостаточным в старшем дошкольном возрасте.

В ходе исследований мы пришли к заключению о необходимости широкого использования на занятиях по физической культуре детей дошкольного возраста подвижных игр с элементами командных спортивных игр, таких как баскетбол, футбол, ручной мяч. При этом необходимо не только обучать детей техническим приемам, но и способствовать овладению ими командным взаимодействиям.

На первом, ознакомительном этапе, детям предлагались подвижные игры, где наряду со свободно передвигающимися по игровому полю участниками игры образовывались небольшие группы (2-3 ребенка). Это – водящие. Их основная задача, договорившись между собой о способах решения игровой задачи, как можно эффективнее ее выполнить. Чтобы детям было легче достигать соглашения о стратегии проведения игры, вначале водящие выбирались по желанию детей, а в дальнейшем на основе случайного выбора (считалки).

На втором, обучающем этапе, в содержание занятий включали игры с разделением на команды, но без их контакта. Эти игры соревновательной направленности, где обязательным условием было согласование взаимодействий всех участников команды, проявления доброжелательных отношений, умения ради достижения целей, поставленных перед командой, отказаться от своих желаний. При этом без значительных конфликтов.

На третьем, формирующем этапе, использовались также игры с разделением на команды, но уже с непосредственным контактом. В них детям необходимо не только согласовывать действия с игроками своей команды, но и соблюдая игровые правила оказывать противодействие команде-сопернице. Подвижные игры соревновательного характера отличаются более сложным построением игровых заданий. Появляется возможность дополнять действия партнеров по команде, выручать их в трудных ситуациях.

Для повышения уровня физической подготовленности все игры в зависимости от интенсивности выполняемых действий, согласно рекомендациям Р.В. Климковой и Е.Л. Жариковой [3], были также систематизированы (таблица 1). Занятия первого этапа состояли преимущественно из игр второй и третьей группы, на втором этапе добавлялись игры первой группы, а на третьем этапе подвижные игры первой группы включались в каждое занятие.

**Таблица 1**

**Группы подвижных игр, различные по интенсивности физической нагрузки и содержательной направленности**

<b>Группы</b>	<b>Характеристика подвижных игр, пульсовые значения</b>	<b>Характеристика нагрузки в игре и отдыха</b>	<b>Содержательная направленность подвижных игр</b>
1 группа: игры высокой интенсивности	Игры с элементами бега и прыжков. Максимальная ЧСС свыше 170 уд/мин., ЧСС во время игры 150-170 уд/мин.	Дозировка: повторить 2-3 раза, продолжительность до 5-7 мин., перерыв до 1 мин. Отдых: ходьба, дыхательные упражнения	Способствует развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники различных видов бега и прыжков
2 группа: игры средней интенсивности	Игры с короткими перебежками и лазанием. Максимальная ЧСС свыше 150 уд/мин. ЧСС во время игры 120-149 уд/мин.	Дозировка: повторить 3-4 раза, продолжительность 6-8 мин., перерыв до 30 сек., Отдых: упражнения на расслабление	Способствует развитию координации, ловкости, выносливости, повторение ранее изученных движений.
3 группа: игры низкой интенсивности	Игры с ходьбой и перестроениями, с элементами «школы мяча». Максимальная ЧСС свыше 110 уд/мин. ЧСС во время игры 90 –119 уд/мин.	Дозировка: повторить 1 – 2 раза, продолжительность до 3-4 мин., Проводить без перерывов	Способствует развитию гибкости, силы. Обучение двигательным навыкам.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Эффективность экспериментальных занятий оценивалась по различным критериям педагогического воздействия. Тестирование, проводимое по окончании эксперимента, показало, что среднегрупповой показатель внешнего наблюдения за коммуникативной деятельностью у детей, участвующих в эксперименте, стабильно изменялся в сторону увеличения. Конфликты, возникающие на почве желания играть в одну и ту же игрушку или выполнять одну и ту

же игровую роль, стали кратковременными, что повышало желание детей участвовать в совместных играх.

Также необходимо отметить, что успех игры во многом зависит от способности детей точно выполнять правила игры и правила взаимодействия участников игры. Понимая, что результат игры во многом зависит от точности воспроизведения игровых заданий, дети стали внимательно слушать объяснения педагога и не отвлекаться во время показа воспитателем особенностей техники игры, и, как следствие, среднегрупповой результат в тесте «Понимание ребенком задач деятельности» к концу эксперимента увеличился значительно (таблица 2).

**Таблица 2**

**Изменения показателей коммуникативных способностей в ходе эксперимента  
(n =24)**

Тесты	Статистические показатели	Этапы эксперимента			
		Начало	1 этап	2 этап	Окончание
Наблюдение за коммуникативной деятельностью	$\bar{X}$	3,29	3,78	4,07	4,29
	$\sigma$	1,08	0,77	0,65	0,69
	$\pm m$	0,22	0,16	0,13	0,14
	p	< 0,05			
Понимание ребенком задач деятельности	$\bar{X}$	3,19	3,49	4,12	4,60
	$\sigma$	1,06	0,86	0,72	0,87
	$\pm m$	0,39	0,21	0,12	0,16
	p	< 0,05			

В процессе занятий по физической культуре происходит адаптация организма к воздействию физических нагрузок, поэтому систематические повышенные нагрузки на занятиях второго и третьего этапа стало не только возможным, но и повлияло на уровень двигательной подготовленности участников эксперимента (таблица 3).

**Таблица 3**

**Изменения показателей двигательного развития в ходе эксперимента (n =24)**

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

Значительно и статистически достоверно увеличились результаты детей в тесте, характеризующие развитие координационных способностей (челночный бег 3x5 м) и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).



**Заключение.** Анализ полученных результатов исследования позволяет говорить о том, что включение в содержание занятий по физической культуре элементарно-спортивных игр создает условия для полноценного развития дошкольников. Анализ наблюдений за детьми в течение дня показал, что элементарно-спортивные игры способствуют увеличению двигательной активности детей за счет их использования не только на занятиях по физической культуре, но и во время самостоятельной двигательной деятельности на прогулках. И как следствие, происходит изменение в сторону увеличения показателей двигательной подготовленности детей, умение совместно решать игровые задачи, работать согласованно в составе группы, проявлять готовность к взаимовыручке, умению вести себя дружелюбно и справедливо.

### Литература

1. Бабунова, Т.М. Социально-личностное развитие и воспитание дошкольников: учеб. пособие / Т.М. Бабунова. – МаГУ, 2005. – 128 с.
2. 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.
3. Климкова, Р. В. Методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / Р. В. Климкова, Е. Л. Жарикова. - М.: Просвещение, 2000. - 246 с.
4. Коломийченко, Л.В. Концепция и программа социального развития детей дошкольного возраста / Л.В. Коломийченко. – Пермь, 2002. – 115 с.
5. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры: метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 151 с.

## ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ЭРГОГЕНИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ

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

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматривается влияние увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию на развитие специальной выносливости у легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 метров, дается описание динамики показателей физической и функциональной подготовленности в результате применения данного средства в тренировочном процессе легкоатлетов. Раскрываются способы целенаправленного сочетания основных тренировочных нагрузок и дополнительных средств эргогенического воздействия.

**Ключевые слова:** бегуны на 400 метров, специальная выносливость, гиповентиляция, тренировочный процесс.

## INFLUENCE OF ERGOGENIC MEANS ON DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE OF 400 METERS RUNNERS

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

Volgograd State Physical Education Academy

The article deals with influence of increased aerodynamic resistance to breath on development of special endurance of athletes specializing in 400 meters running is considered the description of dynamics indicators of physical and functional fitness as a result of application of this means in training process of athletes and also ways of a purposeful combination of the main training loads and additional resources of ergogenic influence reveal are presented.

**Keywords:** 400 meters runners, special endurance, hypoventilation, training process.

В настоящее время в беговых дисциплинах легкой атлетики сложилась высочайшая конкуренция, спортсменам за призовые места приходится бороться за каждую 0,001 секунды, балансируя на грани своих физических и функциональных ресурсов. На данный момент на международной арене в спринтерском беге до 400 метров включительно лидирующие позиции занимают спортсмены США, Ямайки, Канады. В беге на длинные и сверхдлинные дистанции практически не знают себе равных кенийские спортсмены. Отечественные спортсмены, к сожалению, отстают на ряд позиций от представителей данных стран. 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 18-19 лет. В связи с этим весьма актуализируется проблема всесторонней оптимизации и повышения эффективности тренировочного процесса бегунов на 400 метров 18-19 лет. При этом появляется необходимость оптимизации всех компонентов тренировочной и соревновательной деятельности [3].

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 их 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 [1, 3, 4].

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, 8, 9]. 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, 6].

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 [2, 5, 7, 8, 9].

Следует отметить, что использование этих средств становится в последнее время важным звеном современных технологий и методик тренировочного процесса спортсменов и всей подготовки в целом [2, 7]. Одним из таких средств является повышенное аэродинамическое сопротивление дыханию, эффективность которого уже доказана в работах ряда авторов [2, 6, 7, 8 и др.].

Исходя из вышесказанного, перед настоящим исследованием была поставлена цель – выяснить влияние данного средства на показатели выносливости у легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 метров.

Для реализации поставленной цели был организован педагогический эксперимент длительностью 6 недель, который охватывал специально-подготовительный этап подготовительного периода с участием 16 квалифицированных легкоатлетов (по 8 человек в экспериментальной и контрольной группе), специализирующихся в беге на 400 метров в возрасте 18-19 лет.

В отличие от контрольной экспериментальная группа часть тренировочной работы (10-25%) выполняла в условиях затрудненного дыхания, при этом каждую неделю увеличивая долю объема выполняемой работы в таком режиме вплоть до 25% к четвертой недели. Далее объем работы на фоне затрудненного дыхания не увеличивался.

Увеличенное аэродинамическое сопротивление дыханию создавалось посредством диафрагмирования инспираторно-экспираторных потоков. Диафрагма конструктивно была встроена в дыхательную маску и создавала сопротивление воздушным потокам равное 8-10 мм в.ст. Выполнение спортсменом упражнений, регламентированных экспериментальной тренировочной программой, осуществлялась при надетой маске под контролем тренера.

На данном этапе подготовки решалась задача повышения уровня таких функциональных свойств организма, как функциональная устойчивость и экономизация, имеющих решающее значение для повышения и проявления двигательной выносливости, особенно при завершении подготовительного периода.

Соответственно этой задаче тренирующие воздействия в экспериментальной группе подбирались таким образом, чтобы акцентировано повышать способность эффективно и экономично реализовать (утилизировать) уже достигнутый ранее потенциал функциональной мощности на фоне повышения устойчивости к существенным сдвигам во внутренней среде организма.

Так как данный этап подготовки непосредственно предшествует предсоревновательному этапу, то основной акцент делался на развитие анаэробной выносливости при использовании следующих основных средств:

1. Повторный бег по дорожке с соревновательной и сверхсоревновательной скоростью на дистанции 30-50% от соревновательной. Интервал отдыха – до полного восстановления.

- 3-5x400м/полное восстановление (ЧСС 120-130 уд/мин);
- 5-10x200м/ полное восстановление (ЧСС 120-130 уд/мин).

2. Интервальный бег по дорожке со скоростью близкой к соревновательной на дистанции 30-60% от соревновательной. Интервал отдыха - 3-4 минуты.

- 10x400м/400м м.б. (восстановление до ЧСС равной 140 уд/мин);
- 10x200м/200 м м.б. (восстановление до ЧСС равной 140 уд/мин).

3. Интервальный и повторный бег в гору со скоростью близкой к соревновательной на отрезках от 100 до 600м.

- бег в гору 10x400м/400м м.б.;

- бег в гору 10x200м/200 м м.б.

4. Повторный бег на отрезках от 30 до 60 м (скорость бега максимальная, пауза отдыха до полного восстановления):

- 5x50- 60м/2 серии;

- 5x30-60м /2-3 серии;

-5-10x60м.

Как отмечалось выше, высокий уровень выносливости спортсменов в большой мере определяется способностью экономно производить движения – меньше расходовать энергии на единицу выполненной работы. Для более эффективного достижения этой цели, кроме обычных беговых нагрузок соответствующей направленности, планировалось систематическое применение эргогенических средств, создающих условия гиперкапнии и гипоксии, в нашем случае таким средством являлось дыхание с увеличенным аэродинамическим сопротивлением. Формы и объемы экспозиции данного эргогенического средства описаны выше.

В качестве основных тренирующих воздействий использовались физические упражнения для развития анаэробной выносливости, развития общей силовой выносливости, совершенствования быстроты, повышения ёмкости гликолиза и повышения скорости включения механизмов энергообеспечения.

Анализ полученных при тестировании результатов позволяет сделать заключение о том, что тренировочная работа по экспериментальной программе на специально-подготовительном этапе подготовительного периода позволяет повышать уровень физической подготовленности бегунов более эффективно, чем при традиционной тренировке.

Из представленных данных можно видеть, что все показатели, отражающие уровень физической подготовленности в экспериментальной группе, возросли более существенно, чем в контрольной.

Прежде всего, следует отметить достоверное повышение уровня результатов на дистанциях, требующих проявления выносливости. Так, результаты в беге на 400 метров повысились в экспериментальной группе в среднем на 2,7% ( $P < 0,05$ ), в беге на 1500 метров на 2,3% ( $P < 0,05$ ), а в беге на 2000 метров на 1,6 % ( $P < 0,05$ ).

Одновременно в экспериментальной группе улучшились и относительные показатели уровня выносливости – индекс выносливости (ИВ) и коэффициент выносливости (КВ), рассчитанные как для дистанции 400 метров (ИВ – на 12,3%,  $P < 0,05$ ; КВ – на 2,4%,  $P < 0,05$ ), так и для дистанции 1500 метров (ИВ – на 8,4%,  $P < 0,05$ ; КВ – на 2,1%,  $P < 0,05$ ).

В контрольной группе изменение этих показателей также носили положительный характер, но было не столь существенно и находилось в диапазоне от 0,1 до 2,9%, ( $P > 0,05$ ).

Все другие параметры физической подготовленности также улучшились как в экспериментальной, так и в контрольной группах, но были статистически не значимы. Вместе с тем в экспериментальной группе это улучшение всё же было более выраженным.

По нашему мнению, более выраженный и более существенный рост показателей выносливости в экспериментальной группе был обусловлен продолжающимся существенным ростом параметров функциональной подготовленности бегунов, на который в свою очередь оказало позитивное влияние систематическое использование целенаправленных воздействий на дыхательную функцию эргогенического характера.

В таблице 1 представлена динамика показателей функциональной подготовленности бегунов на 400 метров обеих групп в начале и в конце специально-подготовительного этапа подготовительного периода.

Так за время второй части педагогического эксперимента в экспериментальной группе продолжился рост интегративных показателей функциональных возможностей - физической работоспособности (в тесте  $PWC_{170}$ ) и максимальной аэробной производительности (МПК). Увеличение этих показателей составило в среднем соответственно 7,2 и 5,3 % ( $P < 0,05$ ).

**Таблица 1**

**Изменение показателей функциональной подготовленности у бегунов на 400 метров в результате экспериментальной тренировки ( $\bar{X} \pm m$ )**

Показатели	Экспериментальная группа (n = 8)		Контрольная группа (n = 8)	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
ЧСС покоя, уд/мин	56,6±0,5	54,8±0,2*	57,6±0,8	56,0±0,7
$PWC_{170}$ , кгм/мин	1343,9±26,6	1440,6±24,6*	1281,6±43,1	1329,1±31,5*
МПК, мл/мин	4026,5±58,7	4238,8±40,3*	3889,6±94,8	3994,3±69,2
ЧСС мпк, уд/мин	181,3±0,4	180,5±0,3	181,6±0,7	181,1±0,6
КП мпк, мл/уд/мин	22,2±0,3	23,5±0,5*	21,4±0,6	22,1±0,4
СДМ вд., мм рт. ст.	126,0±2,8	137,0±3,0*	109,3±4,1	115,3±4,0
СДМ выд., мм рт. ст.	153,3±7,6	166,6±9,1	155,4±5,1	164,4±5,3*
ЖЕЛ, л	3,4±0,1	3,6±0,1	3,3±0,1	3,4±0,1
МВЛ, л	119,0±2,2	122,5±2,1	115,1±3,3	117,2±3,2
ЗД <sub>вд.</sub> , с	67,3±1,9	73,1±1,9*	56,4±3,8	61,0±3,5*
ЗД <sub>выд.</sub> , с	45,3±3,0	52,9±2,8*	37,0±2,4	40,9±2,3

Это обеспечивалось за счет роста уровня как функциональной устойчивости, так и уровня функциональной экономизации, что выразилось в повышении гипоксической устойчивости, определяемой в пробах с задержкой дыхания на вдохе и выдохе (соответственно на 8,6 и 16,8%,  $P < 0,05$ ), снижении ЧСС в покое (на 3,2%,  $P < 0,05$ ), увеличении кислородного пульса (на 5,7%,  $P < 0,05$ ) и улучшении функционального состояния дыхательной системы (на 2,9-8,7%).

Особо следует отметить существенное повышение в экспериментальной группе гипоксической устойчивости организма. Мы считаем, что данное обстоятельство обусловлено целенаправленным использованием в тренировке бегунов экспериментальной группы дыхания в условиях умеренной гипоксии и гиперкапнии, что подтверждается и литературными данными.

На наш взгляд, рост гипоксической устойчивости организма бегунов экспериментальной группы напрямую обусловил существенное повышение как скоростных и скоростно-силовых возможностей, так и особенно выносливости. Это можно объяснить тем, что физические нагрузки в условиях гиперкапнии и гипоксии способствуют совершенствованию как анаэробных, так и особенно аэробных механизмов энергообеспечения. Уже давно отмечалась взаимосвязь между устойчивостью организма к гипоксии,

которая отражает и функциональную устойчивость организма вообще, и уровнем выносливости у спортсменов.

Обращает на себя внимание и достоверное снижение величины частоты сердечных сокращений в условиях покоя в экспериментальной группе. В литературе такие изменения рассматриваются как проявление возрастающей функциональной экономизации, так как частота сердечных сокращений в условиях покоя является одним из показателей совершенствования функций вегетативного обеспечения организма.

В контрольной группе также наблюдалось прогрессивное увеличение параметров функционального состояния и функциональной подготовленности организма, но в несколько меньшей степени и находилось в диапазоне от 0,3 до 5,8%.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать заключение об эффективном повышении уровня выносливости у бегунов экспериментальной группы на специально-подготовительном этапе подготовительного периода вследствие как дифференцированного использования традиционных тренирующих воздействий, так и мощного влияния дополнительных эргогенических средств.

### Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов // Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Барабанкина, Е.Ю. Сравнительный анализ эффективности дополнительных средств оптимизации восстановления у легкоатлетов – стайеров / Е.Ю. Барабанкина Е.Ю., Чёмов В.В. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК». – 2012. – 2(4) – С. 36 – 43.
3. 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. Евсеева. – СПб.: СПбНИИФК, 2004, С. 31 - 36.
4. Зимкина, Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения специальной выносливости в спорте / Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 177 с.
5. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Воспитание выносливости спортсмена: лекция / Л.П. Матвеев. – М., 1978. – 60 с.
6. 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.
7. Солодков, А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам: лекция / А.С. Солодков. – 1988. – 39 с.
8. Солопов, И.Н. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов: монография / И.Н. Солопов, Е.П. Горбанёва, В.В. Чёмов, А.А. Шамардин, А.Г. Камчатников. - Волгоград: ВГАФК, 2010. – 346 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.

# ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА

Глазкова Е.И., Иванов И.Н.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Статья посвящена теоретико-методологическому обоснованию исследования, направленного на изучение средств и методов двигательной реабилитации лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца. Рассматривалась возможность применения дифференцированного подхода на поликлиническом (поддерживающем) этапе реабилитации, который позволил выявить доминирующие и отстающие показатели. На основании этого и дифференцировалось содержание занятий и их нагрузочность. Приводятся литературные сведения, характеризующие разработанность данной проблемы с позиции физической реабилитации.

**Ключевые слова:** двигательная реабилитация, дифференцированный подход, пожилой возраст, ишемическая болезнь сердца.

## THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF DIFFERENTIATED MOTOR REHABILITATION OF ELDERLY PATIENTS WITH CORONARY HEART DISEASE

Glazkova E.I., Ivanov I.N.

Volgograd State Physical Education Academy

The article is devoted to the theoretical and methodological basis of research aimed at studying the means and methods of motor rehabilitation of elderly patients with coronary heart disease. The possibility of differentiated approach to outpatient (supporting) rehabilitation phase, which revealed dominant and lagging indicators. On the basis of this and the content of lessons was differentiated and their load. The literature data characterizing the developed of this problem from the standpoint of physical rehabilitation are given.

**Keywords:** motor rehabilitation, differentiated approach, elderly, ischemic heart disease.

**Введение.** Болезни системы кровообращения являются одной из основных причин инвалидности и смертности людей, делая весьма актуальной проблему восстановительного лечения во всем мире. В России смертность населения от болезней системы кровообращения превышает 56% от общей смертности и наибольшая ее доля (53,3%) принадлежит ишемической болезни сердца [4].

Следует отметить, что психические расстройства оказывают выраженное негативное влияние на прогноз реабилитации и социальной адаптации пожилых людей с ишемической болезнью сердца. Одной из наиболее важной является проблема распространенности депрессивных расстройств среди больных сердечно-сосудистыми заболе-

ваниями, варьированность которых от 18 до 60% и тревожных расстройств – от 15 до 30% [3].

В настоящее время рядом исследователей изучается проблема реабилитации и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. В частности, Д.М. Аронов [1] показал, что длительные физические тренировки занимают центральное место в кардиореабилитации и вторичной профилактике людей, перенесших инфаркт миокарда. Г.П. Арутюнов [2] подтвердил, что физические тренировки позволяют восстановить физическую работоспособность и улучшить психоэмоциональное состояние. А.Б. Смулевич [3] отметил, что использование средств психорегуляции улучшает психоэмоциональное состояние кардиобольных за счет формирования гармоничного типа внутренней картины болезни и положительной динамики показателей качества жизни в процессе их реабилитации. Но к настоящему времени в научно-практической литературе недостаточно рассмотрена проблема актуализации двигательной активности лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца.

Таким образом, все вышеизложенное обосновывает актуальность темы настоящего исследования, которое относится к теоретико-методологическому обоснованию построения методики дифференцированной двигательной реабилитации лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца.

В связи с этим **цель** настоящего исследования заключается в разработке и научном обосновании возможности оптимизации соматического здоровья и психоэмоционального состояния у лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца путем индивидуально-направленного дифференцированного подхода в процессе двигательной реабилитации.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что методика дифференцированной двигательной реабилитации будет эффективной и педагогически целесообразной, если будет использоваться дифференцированный подход к применению средств и методов кардиореабилитации, оздоровительной физической культуры и психорегуляции к лицам пожилого возраста с ишемической болезнью сердца, после применения которых в эксперименте будет выявлена положительная динамика показателей соматического здоровья и психоэмоционального состояния данного контингента.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме разработанных методик и программ реабилитации при ишемической болезни сердца.

2. Изучить функциональные возможности организма (функции сердечно-сосудистой системы и уровень физической работоспособности) и психоэмоциональное состояние лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца на поддерживающем этапе.

3. Выявить необходимые средства, методы и формы организации для дифференцированной двигательной реабилитации лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца на поддерживающем этапе.

4. Определить основные критерии дифференцированного подхода для распределения по группам лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца.

5. Разработать и научно обосновать методику дифференцированной двигательной реабилитации лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца.

Для решения поставленных задач необходимо использовать следующие **методы**: анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ медицинских карт; анкетирование; методы оценки соматического здоровья; методы оценки психоэмоционального состояния; методы математической статистики.



**Организация исследования** предполагает на первом этапе проанализировать и обобщить данные научно-методической литературы и опыт практиков по избранной теме.

На втором этапе предполагается провести комплексное фоновое обследование показателей соматического здоровья и психоэмоционального состояния пожилых лиц с ишемической болезнью сердца. Исходя из полученных данных, определить общий уровень дифференцирования по разработанной оценочной шкале.

На третьем этапе следует, используя полученные результаты фонового обследования, подобрать адекватные средства, методы и формы организации занятий, разработать и провести экспериментальную методику с целью выявления эффективности дифференцированного подхода. По окончании этапа – проведение комплексного обследования аналогично предыдущему этапу.

Четвертый этап предполагает проведение математической обработки полученного экспериментального материала, его анализ, описание и оформление диссертационной работы.

Научная новизна исследования в этом направлении заключается в разработке методики дифференцированной двигательной реабилитации с получением новых данных, характеризующих показатели соматического здоровья и психоэмоционального состояния лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца. Определении основных критериев дифференцированного подхода для применения средств, методов и форм организации занятий данного контингента, в соответствии с оценочной шкалой общего уровня дифференцирования, что может служить теоретической базой нового подхода для совершенствования процесса реабилитации.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в дополнении теории и методики адаптивной физической культуры и оздоровительной физической культуры путем расширения и дополнения имеющихся методик двигательной реабилитации лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца с помощью применения дифференцированного подхода.

Практическая значимость результатов основывается на следующих положениях:

- выделение наиболее информативных методов определения показателей соматического здоровья и психоэмоционального состояния у лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца;
- определение общего уровня дифференцирования по оценочной шкале для рационального использования средств кардиореабилитации, оздоровительной физической культуры и психорегуляции в реабилитационных занятиях.
- повышение уровней показателей соматического здоровья и психоэмоционального состояния при улучшении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, физической работоспособности и гармоничного психологического статуса.

Материалы исследования могут быть использованы в деятельности лечебно-оздоровительных центров, курортно-санаторных и реабилитационных учреждениях.

## Литература

1. Аронов, Д.М. Методические вопросы организации и выполнения реабилитационных программ физических тренировок на поликлиническом этапе у больных с разными формами ишемической болезни сердца [Электронный ресурс] / Д.М. Аронов // Кардиосоматика: электрон. науч. журн. – 2013. – № 1. – URL: [www.con-med.ru/magazines/cardiosomatika/cardiosomatika-01-](http://www.con-med.ru/magazines/cardiosomatika/cardiosomatika-01-)

2013/metodicheskie\_voprosy\_organizatsii\_i\_vypolneniya\_reabilitatsionnykh\_programm\_fizicheskikh\_trenirovok. – Дата обращения: 24.10.2014.

2. Кардиореабилитация / под ред. Г.П. Арутюнова. – М.: МЕДпресс-информ. – 2013. – 336 с.: ил.

3. Смулевич, А.Б. Депрессии при сердечно-сосудистых заболеваниях [Электронный ресурс] / А.Б. Смулевич // Психические расстройства в общей медицине: электрон. науч. журн. – 2013. – № 4. – URL: [www.con-med.ru/magazines/psikhicheskie\\_rasstroystva\\_v\\_obshchey\\_meditsine/psikhicheskie\\_rasstroystva\\_v\\_obshchey\\_meditsine-04-2013/depressii\\_pri\\_serdechno\\_sosudistykh\\_zabolevaniyakh](http://www.con-med.ru/magazines/psikhicheskie_rasstroystva_v_obshchey_meditsine/psikhicheskie_rasstroystva_v_obshchey_meditsine-04-2013/depressii_pri_serdechno_sosudistykh_zabolevaniyakh). – Дата обращения: 24.10.2014.

4. Щербакова, Е. Демографические итоги I полугодия 2013 года (часть II) [Электронный ресурс] / Е. Щербакова // Демоскоп Weekly: электрон. науч. журн. – 2013. – № 567-568. – URL: <http://demoscope.ru/weekly/2013/0567/barom02.php>. – Дата обращения: 24.10.2014.

## **НАУЧНО - ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ, ФОРМ И МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И КИНЕЗИРЕАБИЛИТАЦИИ**

**Куропаткина Н.А., Коршунов О.И., Бакулин В.С.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье излагаются проблемы теории и методики современной ЛФК. Авторами предпринята попытка теоретического обоснования средств, форм организации занятий ЛФК и кинезиреабилитации, используя культурологический, деятельностный подходы, детерминационную концепцию медицины и теорию физической культуры.

**Ключевые слова:** средства, формы, методы, лечебная физкультура, кинезиреабилитация.

## **SCIENTIFIC - THEORETICAL JUSTIFICATION OF MEANS, FORMS AND METHODS OF PHYSIOTHERAPY EXERCISES AND KINESIS REABILITATION**

**Kuropatkina N.A., Korshunov O.I., Bakulin V.S.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article deals with problems of theory and technique of modern curative physical education. The authors made an attempt of theoretical justification of means, forms of curative physical education lessons and kinesis rehabilitation, using culturological, activity approaches, the determinations concept of medicine and the theory of physical education.

**Keywords:** means, forms, methods, therapeutic physical training, kinesis rehabilitation.

Лечение (therapeia) и предупреждение возникновения болезней (prophylacticos) составляют конечную цель практической и теоретической медицины. От слова «лечение» произошли названия некоторых медицинских методов лечения, таких как кинезитерапия, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия. Большая медицинская энциклопедия под лечением подразумевает совокупность мероприятий, имеющих целью вос-

становление здоровья, устранение или облегчение страданий больного человека. А является ли в действительности лечение и процесс лечения конечной целью медицины?

Даже первого взгляда на вопрос достаточно, чтобы увидеть незавершённость во времени и действии понятия слова «лечение», а тем более процесса лечения, в то время как в целеполагании этого медицинского понятия должны присутствовать определенность и результат деятельности.

Зарождение реабилитационного направления в социальной сфере, медицине, спорте поколебало прежнюю клиническую парадигму медицины. На смену так называемого клинического выздоровления больного пришла потребность функционального восстановления, т. е. избавление не только от клинических признаков болезни, но и от её остаточных явлений и прочих ограничений жизнедеятельности.

Кинезиреабилитация как раздел физической реабилитации и ЛФК в культурологическом аспекте – это система осознания и деятельности людей с целью лечения, реабилитации и профилактики, направленная на достижение объективно истинных знаний и систематизацию соответствующей информации, а с позиций физической культуры – целенаправленный процесс восстановления и компенсации частично, временно или полностью утраченных двигательных и вегетативных функций человека, а также лечение, реабилитация и профилактика травм и заболеваний физическими упражнениями и другими формами движения.

Теория кинезореабилитации, как раздела ЛФК представляет собой систему знаний о методах лечения и реабилитации двигательными действиями. В ней должны присутствовать все компоненты науки и учебной дисциплины: формулировка понятия, её цель и задачи, объект, предмет, методы научного познания и способы деятельности, понятийно-категориальный аппарат, средства и формы деятельности.

Что касается средств и форм кинезореабилитации, то они перечисляются в её формулировке – это двигательные действия в форме физических упражнений, массажа и некоторых специальных способов воздействия.

В теории физической культуры традиционно основным средством считаются физические упражнения и естественные факторы природы. Слово упражнение означает приучение. *Под физическими упражнениями подразумеваются двигательные действия, специально организованные для решения задач физического воспитания.* Видами физической культуры являются естественные локомоции, гимнастические упражнения, естественно-прикладные упражнения, спорт, игры, туризм.

С одной стороны физическое упражнение – это средство физической культуры, с другой – форма двигательных действий человека, а также способ деятельности (метод лечения, реабилитации и профилактики с помощью движений). Словарь русского языка понятие «форма» в близком к рассматриваемому вопросу значении трактует как вид, установленный образец [5], а словарь иностранных слов как структуру, систему организации чего-либо, средство внешнего выражения [7].

В ЛФК формами справедливо считаются разновидности её средств и методы организации занятий. Это кажущееся противоречие содержания понятий «форма» и «метод» объясняется схожестью его толкования словарём русского языка «средства» как способа действия для достижения чего-нибудь и «метода» как способа практического осуществления чего-нибудь.

В значении метода физическое упражнение, как и любое другое упражнение, предстаёт практическим способом осуществления цели действия. А.А. Тер-Ованесян пишет: «Упражнение как метод физической культуры – это целенаправленное, систематическое повторение определённых движений, действий, реализуемое для решения конкретных задач» [8]. Метод упражнения в теории физической культуры подразделяется на три разновидности: 1) метод строго регламентированного упражнения; 2) со-

ревновательный метод; 3) игровой метод. Сущность метода строго регламентированного упражнения раскрывается в его названии. Физические упражнения при этом подбираются в соответствии с их целью. Параметры физических упражнений чётко нормируются (пространственные, временные, пространственно-временные, ритмо-темповые, фазные, энергетические), а нагрузка дозируется. Метод строго регламентированного упражнения является основным в ЛФК и кинезиреабилитации. Игровой метод, хотя и труднее поддаётся строгой регламентации, также широко используется в ЛФК и кинезиреабилитации. Отличительной особенностью метода является наличие сюжетно-ролевой основы, отсутствие жёсткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности проявления творческих начал, возможность моделирования межличностных и межгрупповых отношений. Игровой метод может быть применён на материале любых физических упражнений. Соревновательный метод в ЛФК и кинезореабилитации применяется реже в качестве способа стимуляции интереса к занятиям и активации деятельности при выполнении отдельных упражнений.

ЛФК и кинезиреабилитация как медико-педагогический метод, кроме метода упражнения располагает и другими педагогическими методами: вербальным (рассказ, объяснение, инструктирование, указание, команда), наглядным (показ схем, кино и видеоматериала, способов выполнения задания), перцептивным (чувственное восприятие), словесной саморегуляции (самопроговаривания, самовнушения, самоприказа), идеомоторной регуляции, механотерапии, трудотерапии и т.п. Последние два метода по формальным критериям, заложенным в их названии, не могут относиться к кинезореабилитации, поскольку их цель (лечение) не совпадает с целью кинезиреабилитации (реабилитацией), хотя по существу использование тренажёров и трудовых операций приветствуется в реабилитологии.

В свою очередь, все методы ЛФК и кинезиреабилитации можно разделить на следующие группы [1]:

1. организационные методы (групповой, индивидуальный, консультативный, самостоятельных занятий);
2. методы, направленные на овладение двигательными навыками и умениями (метод целостного упражнения и метод расчленённого упражнения);
3. методы, направленные на развитие двигательных качеств (равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный).

Кроме того, можно выделить также группу методов собственно лечебно-реабилитационного воздействия:

1. упражнения в посылке волевых «импульсов»;
2. упражнения на расслабление мышц;
3. постизометрическая релаксация;
4. дыхательная гимнастика;
5. методы воспроизведения конкретных форм движений (самообслуживания, локомоций, трудовых операций);
6. методы профилактики, закаливания, тракции и пр.

В современных учебниках ЛФК общепринятыми средствами ЛФК считаются: физические упражнения, лечебный массаж, естественные факторы природы, механотерапия, трудотерапия, двигательный режим.

По нашему мнению, настоящая классификация средств ЛФК уязвима для критики. Во-первых, в классификации современных средств физической культуры и физического воспитания не фигурирует массаж как средство. Поэтому можно лишь предположить, что авторы классификации средств ЛФК относят его к группе гигиенических факторов, как и двигательный режим. Во-вторых, к какой группе средств отнести трудотерапию и механотерапию? По-видимому, к физическим упражнениям. Но тогда по-

чему они рассматриваются как самостоятельные средства ЛФК? А если к методам, то тем более. По нашему мнению, механотерапия и трудотерапия это методы ЛФК, а не средства.

В современных учебниках ЛФК категория «методы ЛФК» или отсутствует, или представлена тремя методами – индивидуальный, групповой, самостоятельные занятия [2, 3, 6].

Теперь о средствах кинезореабилитации. В.М. Выдрин, выделяя двигательную реабилитацию как самостоятельный компонент физической культуры, ее средством почитал исключительно двигательные действия в форме физических упражнений, не оставив места для лечебного массажа как традиционного средства лечебной физкультуры, и удалив из неё в гигиену гигиенические и естественные природные факторы. Мы полагаем, что лечебный массаж может законно считаться средством и методом ЛФК и кинезореабилитации как исторический предшественник медицинской гимнастики, так и по существу, поскольку в его основе лежат двигательные действия массажиста.

Медико-биологическим содержанием физических упражнений и массажа считаются механические, психологические, физиологические и биохимические процессы, сопровождающие выполняемые программы движений и вызывающие соответствующие изменения в организме.

Действующими факторами физических упражнений и массажа являются характеристики двигательной подсистемы структуры системы движения (темп, ритм, быстрота, продолжительность, сила, энергетика движения и пр.).

Педагогическим содержанием физического упражнения являются решаемые с помощью физических упражнений задачи и то педагогическое влияние, которое они оказывают.

Медико-педагогическое содержание физических упражнений обеспечивает лечебно-реабилитационное, профилактическое, оздоровительное и образовательное влияние на личность больного, реконвалесцента и реабилитанта.

Физические упражнения обладают свойствами полиструктурности и многофункциональности [4]. Т.е. двигательное действие состоит из двигательной, информационной и координационной подсистем и может влиять на разные функции организма одновременно (движения, кровообращения, дыхания, метаболизм). Структура системы движения была обоснована Д.Д. Донским в 1968 году. Элементами двигательной подсистемы системы движения являются пространственные, временные, пространственно-временные, ритмовые, энергетические и фазные характеристики движений, каждая из которых или их совокупность может быть системообразующим фактором лечебно-реабилитационного процесса. Поэтому от медико-педагогического содержания физического упражнения будет зависеть эффект кинезореабилитации.

По Ю.Ф. Курамшину эффекты физической культуры, а, следовательно, и кинезореабилитации бывают: 1) оздоровительными, образовательными, воспитательными, физкультурно-развивающими, рекреационными и реабилитационными (в зависимости от решаемых задач); 2) специфическими и неспецифическими (в зависимости от характера применения упражнения); 3) положительными, отрицательными или нейтральными (в зависимости от достигнутого результата); 4) срочными (острое последствие), текущими (отставленное последствие), кумулятивными (отдалённое последствие) (в зависимости от временного фактора).

Что касается классификаций физических упражнений в физической культуре и физическом воспитании, то все они в определенной мере используются и в кинезореабилитации. Классификация физических упражнений: 1) по признаку исторически сложившихся систем определяет 4 группы видов физических упражнений: гимнастику, иг-

ры, спорт, туризм; 2) по признаку целевой направленности физические упражнения подразделяются на общеразвивающие, лечебно-реабилитационные, профессионально-прикладные, спортивные; 3) по признаку преимущественного развития двигательных качеств (на силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость); 4) по признаку преимущественного развития двигательных навыков и умений; 5) по структуре движений (циклические, ациклические, смешанные); 6) по интенсивности выполнения движений (зонам мощности); 7) по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения; 8) по анатомическому признаку; 9) по признаку режимов работы мышц (преодолевающий, уступающий, статический, баллистический); 10) по признаку применения упражнений из различных видов спорта.

В ЛФК и кинезореабилитации также используются классы упражнений специальной медицинской направленности: пассивные движения, дыхательные, дренажные, рефлекторные упражнения, упражнения на растягивание (тракции), равновесие, координацию и др.

Формами физических упражнений являются их разновидности (гимнастика, игры, терренкур и мн. др.). Формами организации занятий ЛФК и кинезореабилитации являются групповое (урочное) занятие, индивидуальное занятие с методистом или самостоятельное занятие по заданию, консультативное занятие.

Кинезореабилитация как прикладная наука исследует содержание, структуру, функции кинезореабилитации, ее законы и принципы, цели и задачи, методы и содержание видов, раскрывает сложные взаимосвязи кинезореабилитации с другими областями медицины и физической культуры.

Как учебный предмет физкультурного образования теория и методика кинезореабилитации является разделом ЛФК, относящимся к медико-биологическому циклу знаний, интегрируя в себе знания о методе.

## Литература

1. Алексина, А.И. Методы лечебной физкультуры / А.И. Алексина, О.И. Коршунов, Н.А. Куропаткина / Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях: Тезисы докладов конференции, посвящённой 60-летию победы в Великой отечественной войне. – Волгоград, 2005. – С.56-58.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 607с.
3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-МЕДИА, 2006. - 567 с.
4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
5. Ожегов, С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов. – М.: Русский язык, 1984. – 816с.
6. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. – М.: Академия, 2008. – 413с.
7. Словарь иностранных слов.– М.: Советская энциклопедия, 1964. – 607с.
8. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 207с.

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В МЕСЯЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОК НА ПОКАЗАТЕЛИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОК ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Горбанева Е.П., Ступина А.Ю., Бабичева Е.С.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Проведено исследование спортсменок специализации фитнес-аэробика различного возраста и квалификации, с целью определения влияния месячного цикла тренировок на показатели внешнего дыхания. Установлено влияние специфической мышечной деятельности на функциональное состояние дыхательной системы.

**Ключевые слова:** внешнее дыхание, функциональная подготовленность, фитнес-аэробика, физическая работоспособность.

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITIES IN A MONTHLY CYCLE OF TRAINING ON THE PERFORMANCE OF EXTERNAL RESPIRATION AND PHYSICAL ACTIVITY OF FITNESS AEROBIC ATHLETES

Gorbaneva E.P., Stupina A.J., Babicheva E.S.

Volgograd State Physical Education Academy

The research of female athletes of fitness aerobic specialization of all ages and qualifications, in order to determine the influence of menstrual cycle of training on the performance of external respiration was conducted. The influence of specific muscle activity on the functional state of respiratory system was determined.

**Keywords:** external respiration, functional fitness, aerobic fitness, physical performance.

**Введение.** Система дыхания является одной из ведущих системы вегетативного обеспечения мышечной деятельности, поэтому во время физической работы её функциональная активность увеличивается. При этом изменяются показатели, характеризующие функциональное состояние дыхательной системы (увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность лёгких и т.д.).

У спортсменов высокой квалификации сформированы различные адаптационные механизмы, позволяющие увеличивать специальную и общую выносливость, но при этом могут нарушаться функции некоторых систем, в частности, функция внешнего дыхания, что ведет к снижению спортивных результатов. Внешнее дыхание вполне может лимитировать выносливость, вопреки мнению, что общая выносливость находится в прямой зависимости только от кислородтранспортной способности крови, кардиореспираторной производительности, мощности систем тканевого дыхания, степени

васкуляризации мышц и совершенства регуляторных механизмов, обеспечивающих адекватное кровоснабжение их во время работы [1].

Оценка функции внешнего дыхания является важнейшей частью общей оценки и интерпретации изменений, происходящих в организме человека под влиянием различных факторов: изменений внешней среды, занятий физкультурой и спортом, болезни. [2].

В связи с вышеизложенным, изучение влияния тренировочных нагрузок на показатели внешнего дыхания является актуальным.

**Методы и организация исследования.** В исследовании участвовали спортсменки специализации фитнес-аэробика 13 лет (начальный этап спортивной тренировки) I юношеского разряда, 9 человек и 17 лет (заключительный этап) I спортивного разряда, 8 человек. Исследование было организовано на базе фитнес-клуба «Нью стайл» и ВГАФК (сборная команда по фитнес-аэробике).

Для оценки состояния внешнего дыхания использовалась методика оценки легочных объемов и ёмкостей, в которой определялись: дыхательный объем, резервный объем вдоха и выдоха и жизненная емкость легких, методика определения легочной вентиляции и бронхиальной проводимости, в которой фиксировались такие показатели как минутный объем дыхания и максимальная вентиляция легких и метод пневмотахометрии. Физическая работоспособность оценивалась в тесте  $PWC_{170}$

**Результаты исследования.** При анализе физической работоспособности и функционального состояния дыхательной системы спортсменок фитнес-аэробики до месячного цикла тренировок выявлены следующие особенности (табл. 1).

Так, из девяти обследованных спортсменок возраста 13 лет у семи выявлен средний уровень физической работоспособности, их показатели соответствуют интервалу 355,20 - 447,45 кгм/мин. При этом у двух спортсменок группы зарегистрированы показатели теста  $PWC_{170}$ , соответствующие уровню выше среднего. Средний результат показателя  $PWC_{170}$  составил  $458,54 \pm 33,29$  кгм/мин. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) спортсменок в среднем составила  $2,08 \pm 0,17$  л, это показатель среднего уровня для здоровых детей 11-13 лет, поскольку нормальными считаются значения 1,8 – 2,2 л для девочек [1, 6, 8]. Частота дыхания (ЧД) и дыхательный объем (ДО) в пределах нормы для детей 11-13 лет [3]. Минутный объем дыхания (МОД) в среднем по группе составил  $6,01 \pm 0,42$  л/мин. Объемно-временные параметры дыхания, оцениваемые по коэффициенту соотношения дыхательного объема к частоте дыхания ( $V_t/fb_{\text{покоя}}$ ), зарегистрированы на уровне  $21,72 \pm 1,66$  у.е. Гипоксическая устойчивость по данным проб Генча и Штанге, соответствуют норме для детей 11-13 лет.

**Таблица 1**

**Показатели дыхательной системы спортсменок 13 лет специализации фитнес-аэробика по тренировке**

№	ФИО 11-13	$PWC_{170}$	Рост	Вес	ЖЕЛ	МОД	ДО	ЧД	$V_t/fb_{\text{покоя}}$	$T_{вд}/T_{вд}$	ЗДвд.	Здвд.
1.	Поснова А. А.	673,20	164,00	55,00	2,10	5,49	370,00	15,01	24,65	1,45	24,00	14,00
2.	Чичкова А. С.	355,20	152,00	37,00	1,67	6,79	390,00	17,99	21,68	1,08	22,00	26,00
3.	Сергиенко А. А.	419,29	157,00	55,00	2,08	6,31	320,00	15,86	20,18	0,89	31,00	10,00
4.	Фатеева А. А.	391,00	139,00	39,00	1,82	5,72	390,00	14,60	26,71	1,39	40,00	12,00
5.	Кошелева А. А.	407,20	163,00	59,00	1,78	4,36	350,00	12,33	28,39	1,49	27,00	49,00
6.	Макрякова В. А.	418,90	157,00	45,00	1,34	3,87	230,00	16,96	13,56	1,44	50,00	18,00



7.	Бондарева В. С.	444,70	155,00	46,00	2,42	6,93	420,00	16,49	25,47	0,74	56,00	17,00
8.	Медведева К. Г.	569,90	151,00	48,00	2,61	7,72	320,00	17,54	18,24	0,99	51,00	50,00
9.	Овчинникова Ю. А.	447,45	165,00	49,00	2,92	6,88	290,00	17,47	16,60	1,37	40,00	23,00
	<b>М</b>	<b>458,54</b>	<b>155,89</b>	<b>48,11</b>	<b>2,08</b>	<b>6,01</b>	<b>342,22</b>	<b>16,03</b>	<b>21,72</b>	<b>1,20</b>	<b>37,89</b>	<b>24,33</b>
	<b>m±</b>	<b>33,29</b>	<b>2,71</b>	<b>2,46</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>19,63</b>	<b>0,60</b>	<b>1,66</b>	<b>0,09</b>	<b>4,19</b>	<b>5,04</b>

Показатели функционального состояния дыхательной системы и физической работоспособности семнадцатилетних спортсменок фитнес-аэробики представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Показатели дыхательной системы спортсменок 17 лет  
специализации фитнес-аэробика до тренировки**

№	ФИО	PWC <sub>170</sub>	Рост	Вес	ЖЕЛ	МОД	ДО	ЧД	Vт/fb покоя	Твд/ Твд <sub>вд</sub>	ЗДвд.	ЗДвд.
1	Грешилова Ю. А.	629,08	170,00	58,00	3,41	8,40	720,00	11,75	61,28	1,52	21,00	21,00
2	Чебаевская Н. А.	475,31	164,00	54,00	2,84	5,70	450,00	12,63	35,63	0,66	50,00	30,00
3	Тихонова А. С.	400,54	165,00	51,00	2,11	6,40	430,00	14,28	30,11	0,85	32,00	29,00
4	Банецкая К. А.	417,38	161,00	53,00	2,74	7,46	480,00	15,60	30,77	1,31	53,00	14,00
5	Гребенюк Ю. А.	583,00	165,00	47,00	2,26	6,36	370,00	17,21	21,50	1,49	86,00	40,00
6	Матасова В. А.	431,96	160,00	55,00	2,75	6,48	540,00	11,12	48,56	1,33	50,00	18,00
7	Стукалова Ю. В.	510,16	157,00	50,00	2,79	7,67	590,00	13,71	43,03	1,14	53,00	16,00
8	Овчинникова Ю. А.	447,45	165,00	49,00	2,92	6,88	290,00	17,47	16,60	1,37	40,00	23,00
	<b>М</b>	<b>492,49</b>	<b>163,14</b>	<b>52,57</b>	<b>2,70</b>	<b>6,92</b>	<b>511,43</b>	<b>13,76</b>	<b>38,70</b>	<b>1,19</b>	<b>49,29</b>	<b>24,00</b>
	<b>m ±</b>	<b>32,81</b>	<b>1,60</b>	<b>1,36</b>	<b>0,16</b>	<b>0,36</b>	<b>44,15</b>	<b>0,81</b>	<b>5,04</b>	<b>0,12</b>	<b>7,68</b>	<b>3,54</b>

Анализ результатов обследования взрослой группы спортсменок показал, что из восьми человек у семи физическая работоспособность соответствует низкому уровню, а у одного человека уровню ниже среднего, при этом среднegrupповой показатель  $492,49 \pm 32,81$  кгм/мин, характеризующий в целом низкий уровень работоспособности [7]. Выявлено также не достаточное для взрослых спортсменок развитие функции дыхания по показателю ЖЕЛ, который в среднем составил  $2,70 \pm 0,16$  л. Значения показателей дыхательного объема и частоты дыхания в состоянии покоя в пределах физиологической нормы, при этом коэффициент эффективности дыхательной функции ( $V_t/fb_{\text{покоя}}$ ) равен  $38,70 \pm 5,04$  у.е. Вместе с тем, способность к перенесению гипоксии у спортсменок снижена, поскольку зарегистрированы показатели апноэ ниже, чем характерные для спортсменов, адаптированных к специфической мышечной деятельности с преимущественным анаэробным механизмом энергообеспечения [5].

Динамика функционального состояния дыхательной системы и физической работоспособности после месячного цикла тренировок представлена в таблице 3.

Таблица 3

**Динамика показателей дыхательной системы спортсменок 13 лет  
специализации фитнес-аэробика в месячном цикле тренировок  
(M ± m)**

ПОКАЗАТЕЛИ	До тренировки (n=9)	После тренировки (n=9)	ΔM
PWC <sub>170</sub> , кгм/мин	458,54±32,81	502,90±21,37	44,36
Рост, см	155,89±2,71	156,88±3,15	0,99
Вес, кг	48,11±2,46	46,25±2,80	-1,86
ЖЕЛ, л	2,08±0,17	2,60±0,11	0,52
МОД, л	6,01±0,42	8,02±1,19	2,01
ДО, мл	342,22±19,63	432,50±47,50	90,28
ЧД, цикл/мин	16,03±0,60	16,26±1,56	0,23
V <sub>T</sub> /f <sub>b</sub> покоя, у.е.	21,72±1,66	28,56±4,64	6,84
Твд/Твыд, у.е.	1,20±0,09	1,37±0,13	0,16
ЗДвд., с	37,89±4,19	44,63±3,71	6,74
Здвыд., с	24,33±5,04	33,63±7,21	9,29

После тренировочных нагрузок выявлен прирост уровня физической работоспособности на 44,36 кгм/мин, что составляет 9,7% и свидетельствует о повышении уровня работоспособности до «выше среднего». Со стороны дыхательной системы произошло увеличение показателя ЖЕЛ на 25 %, а также значения ДО на 23,4 %, что положительно сказалось на эффективности дыхательной функции, поскольку коэффициент соотношения объёмно-временных параметров V<sub>T</sub>/f<sub>b</sub>покоя возрос на 31,5 %, а Твд/Твыд на 14,2 %. Анализ уровня гипоксической устойчивости после месячных физических нагрузок показал увеличение продолжительности апноэ как на вдохе (17,8%), так и на выходе (38,2%).

Таким образом, систематическая специфическая мышечная деятельность в течение одного месяца у девочек 13 лет обеспечивает прогрессирующий рост физической работоспособности, развитие системы дыхания и оптимизацию ее функционального состояния.

Данные исследования динамики показателей дыхательной системы и физической работоспособности спортсменок 17 лет, показали формирование разного уровня работоспособности в группе (табл. 4).

Таблица 4

**Динамика показателей дыхательной системы спортсменок 17 лет  
специализации фитнес-аэробика в месячном цикле тренировок  
(M ± m)**

ПОКАЗАТЕЛИ	До тренировки	После тренировки	ΔM
PWC <sub>170</sub>	492,49±33,29	645,82±29,64	153,33
Рост	163,14±1,60	163,25±1,46	0,11
Вес	52,57±1,36	51,31±1,42	-1,26
ЖЕЛ	2,70±0,16	3,27±0,14	0,57
МОД	6,92±0,36	7,96±0,49	1,04
ДО	511,43±44,15	581,25±26,72	69,82
ЧД	13,76±0,81	13,81±1,01	0,05
V <sub>T</sub> /f <sub>b</sub> покоя	38,70±5,04	44,10±4,98	5,4
Твд/Твыд	1,19±0,12	1,23±0,13	0,04
ЗДвд.	49,29±7,68	65,63±9,13	16,34
Здвыд.	24,00±3,54	33,13±4,59	12,13

Можно видеть, что до тренировки работоспособность имела очень низкий уровень, и соответствовала диапазону до 599 кгм/мин, после цикла тренировок работоспособность увеличилась до уровня ниже среднего, прирост показателя составил 153,33 кгм/мин в сравнении с исходными данными. Показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ) по результатам повторного тестирования повысился на 63% и достиг уровня нормы для спортсменок - 3,0 - 5,5 л, в то время как до тренировок его величина не соответствовала норме для спортсменок от 17 лет. Примечательным является увеличение показателя дыхательного объема (ДО) с  $511,43 \pm 44,15$  мл до  $581,25 \pm 26,72$  мл, при практически не изменившейся частоте дыхания, что свидетельствует об оптимизации объёмно-временных параметров дыхательной системы и подтверждается увеличением коэффициента экономичности дыхания  $V_t/fb_{\text{покоя}}$  на 5,4 у.е. Этими положительными изменениями объясняется прирост минутного объема дыхания на 15 % по сравнению с уровнем до цикла тренировок. Также после тренировочного процесса выявлена тенденция к увеличению коэффициента соотношения продолжительности вдоха и выдоха в условиях обычной вентиляции, поскольку наблюдается его хоть и не значительное (на 3%), но увеличение, это косвенно может указывать на повышение эффективности газообмена в легких [5]. Кроме того, проведенный тренировочный процесс оказал положительное влияние на гипоксическую устойчивость организма спортсменок возрастной категории 17 лет. Так, время задержки дыхания на вдохе увеличилось на 33,2%, а продолжительность апноэ на выдохе на 38 %.

Таким образом, месячный цикл тренировок оказал положительное влияние на физическую работоспособность и функциональное состояние дыхательной системы семнадцатилетних спортсменок фитнес-аэробики. В тоже время следует отметить, что, не смотря на прирост физической и функциональной подготовленности, уровень физической работоспособности у девушек 17-ти лет остается ниже среднего и ЖЕЛ на уровне нижней границы нормы (3,0-5,5 л).

Сравнительный анализ параметров дыхательной системы спортсменок начального и заключительного этапов после тренировочного процесса показал, что одинаковые физические нагрузки приводят к неоднозначному приросту физической работоспособности и показателей дыхательной системы (табл. 5).

Таблица 5

**Сравнительный анализ параметров дыхательной системы спортсменок 11-13 лет и 17 лет специализации фитнес-аэробика**

ПОКАЗАТЕЛИ	$\Delta M$ 11-13 лет	$\Delta M$ 17 лет
<b>PWC170</b>	44,36	153,33
<b>Рост</b>	0,99	0,11
<b>Вес</b>	-1,86	-1,26
<b>ЖЕЛ</b>	0,52	0,57
<b>МОД</b>	2,01	1,04
<b>ДО</b>	90,28	69,82
<b>ЧД</b>	0,23	0,05
<b><math>V_t/fb_{\text{покоя}}</math></b>	6,84	5,4
<b><math>T_{\text{вд}}/T_{\text{выд}}</math></b>	0,16	0,04
<b>ЗДвд.</b>	6,74	16,34
<b>Здвыд.</b>	9,29	12,13

Так, у спортсменок 17 лет в большей степени выявлен прирост показателей физической работоспособности и гипоксической устойчивости, в то время как в группе младшего возраста отмечена прибавка в тотальных размерах тела, а также показателей

развития и оптимизации дыхательной функции, что согласуется с имеющимися данными о структуре функциональной подготовленности спортсменов [4, 9]. Изменения в показателях ДО и МОД спортсменок 13 лет более выражены, так как на начальном этапе подготовки большую роль играет функциональная мощность дыхательной системы [5, 7]. Наличие большей динамики роста-весовых параметров, характеризующих физическое развитие у спортсменок, находящихся на начальном этапе подготовки, обусловлено ещё и естественными процессами онтогенеза.

**Заключение.** Таким образом, сравнительный анализ динамики физической работоспособности и параметров дыхательной системы спортсменок специализации фитнес-аэробика различного возраста и квалификации выявил следующее:

1) систематическая мышечная деятельность продолжительностью один месяц способствует увеличению уровня физической работоспособности, при этом величина прироста показателей зависит от этапа спортивной подготовки;

2) специфические физические нагрузки в фитнес-аэробике обеспечивают совершенствование экономичности-эффективности вентиляторной функции спортсменок за счет более рационального соотношения объемно-временных параметров паттерна дыхания ( $V_t/f_b$ ), увеличения коэффициента соотношения продолжительности вдоха и выдоха ( $T_{вд}/T_{выд}$ ). Наибольшая динамика показателей зависит от этапа подготовки;

3) с повышением уровня тренированности возрастает функциональная устойчивость дыхательной системы спортсменок, с преимущественным увеличением показателей гипоксической устойчивости организма у девушек старшей возрастной группы.

### Литература

1. Бельченко, И.С. Особенности адаптации системы внешнего дыхания к повышенной мышечной деятельности у юных спортсменов игровых видов спорта с различными соматическими типами / И.С. Бельченко, А.В. Шахова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. - №4. - 2008. - 11 с.

2. Ванюшин, Ю.С. Комплексная оценка сердечно-сосудистой и дыхательной систем при нагрузках повышающейся мощности / Ю.С. Ванюшин, Ф.Г. Ситдинов // Казан. мед. журнал. - № 3. - 1999. - 189 с.

3. Горбанева, Е.П. Исследование уровня здоровья спортсменов специализации «фитнес-аэробика» различных возрастно-квалификационных групп / Е.П. Горбанева, М.Л. Штода // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. - № 1 (7). - С. 63-67.

4. Горбанева Е.П. Качественные характеристики функциональной подготовленности, обуславливающие специальную физическую работоспособность спортсменок фитнес-аэробики различной квалификации / Е.П. Горбанева, М.В. Лагутина, А.Ю. Ступина // Международный научно-исследовательский журнал. - Екатеринбург, 2014. - № 1 (20). - С. 21-24.

5. Горбанева, Е.П. Характеристика функциональных свойств кардиореспираторной системы спортсменок фитнес-аэробики на разных этапах многолетней адаптации / Е.П. Горбанева, М.В. Лагутина, И.А. Фоменко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 7. - 2012. – 49.

6. Кобзев, В.Ф. Определение и оценка физического развития занимающихся физической культурой и спортом / В.Ф. Кобзев. - Минск, 2008.

7. Кучкин, С.Н. Резервы дыхательной системы (обзор и состояние проблемы) / С.Н. Кучкин. - Волгоград, 1999. - 51 с.

8. Осипенко, Е.В. Особенности морфофункциональных показателей младших школьников общеобразовательных учреждений г. Гомеля / Е.В. Осипенко // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. - Вып. 11. - 2011. - С. 117-126.

9. Ступина, А.Ю. Анализ факторов, определяющих физическую работоспособность спортсменок специализации фитнес-аэробика / А.Ю. Ступина // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 9. - С. 81-83.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭНДОКРИННОГО, ВЕГЕТАТИВНОГО И КАРДИО-ГЕМОДИНАМИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТОВ СТРЕСС-РЕАКЦИИ В ОРГАНИЗМЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ПОЛО-ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

**Погодина С.В.**

**ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,  
Симферополь, Республика Крым, Россия**

Определены поло-возрастные особенности различных компонентов стресс-реакции в организме высококвалифицированных спортсменов. В условиях срочной адаптации к интенсивной дозированной нагрузке у представителей гиревого спорта 40-46 лет выявлено усиление симпатической активности, гиперэргические реакции эндокринного компонента, напряжение функций кардио-гемодинамики, снижение ударного объема, гиперкинетика АД. У спортсменов 17-26 лет выявлено повышение эффективности вегетативного контроля функций кардио-гемодинамики, устойчивость эндокринного компонента. У спортсменок 40-45 лет показано ослабление симпатической активности и эндокринного компонента стресс-реакции, уменьшение интенсивности кровообращения, усиление степени централизации управления сердечным ритмом.

**Ключевые слова:** высококвалифицированные спортсмены, поло-возрастные особенности, стресс-реактивность, комплексная оценка, срочная адаптация.

## **FEATURES OF ENDOCRINE, AUTONOMIC AND CARDIOVASCULAR HEMODYNAMIC COMPONENTS OF STRESS REACTIVITY IN THE BODY OF ELITE ATHLETES OF DIFFERENT SEX AND AGE GROUPS**

**Pogodina S. V.**

**Crimean Federal University of V.I. Vernadsky, Simferopol, Republic of Crimea**

Defined gender and age characteristics of the various components of the stress response in the body of elite athletes. In the context of the urgent adaptation to intensive dosage load the representatives of kettlebell sport 40-46 years showed increased sympathetic activity, endocrine response giperergicheskom component voltage functions cardiovascular hemodynamic, decreased stroke volume, blood pressure giperkinetika. Athletes 17-26 years identified improving the efficiency of the control of vegetative functions of cardio-hemodynamic stability endocrine component. Do athletes 40-45 years show a weakening of sympathetic activity and endocrine component stress reaction, reducing the intensity of circulation, increased degree of centralization of heart rhythm.

**Keywords:** highly skilled athletes, polo-age features, stress reactivity, a comprehensive assessment of urgent adaptation.

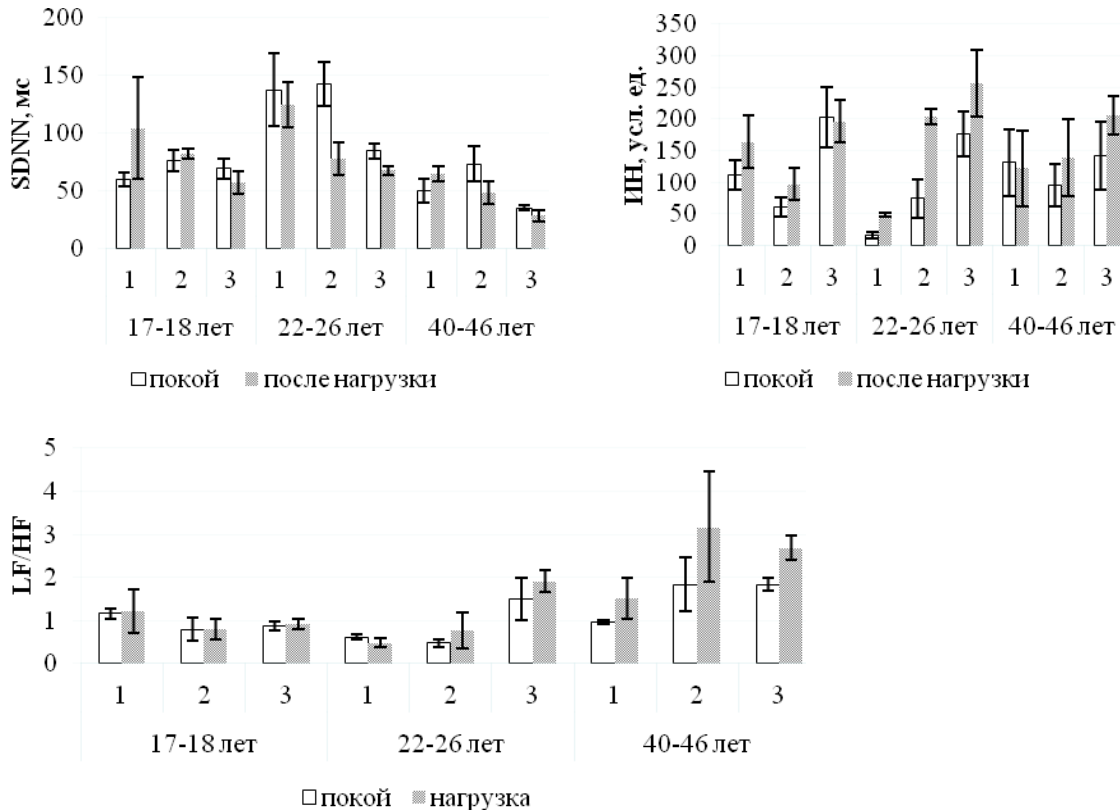
**Введение.** В основе долговременной адаптации функциональных систем организма к физическим нагрузкам лежит оптимальное для развития функциональных возможностей изменение их реактивности к факторам утомления метаболического происхождения [8, 9]. Наиболее часто применяемым методологическим подходом в изучении проблемы оптимизации физиологической реактивности систем при адаптации к физическим нагрузкам являлось ее представление на этапах прогрессивного развития спортсменов [3, 9]. Коммерциализация спорта высших достижений явилась причиной значительного расширения возрастных границ этапов спортивной подготовки, что привело к появлению возрастных категорий спортсменов регрессивных периодов онтогенеза. Целенаправленного изучения физиологической реактивности систем высококвалифицированных спортсменов на фоне инволюционных процессов в организме высококвалифицированных спортсменов не проводилось [2]. Особенно актуальными и наименее изученными в этом направлении являются вопросы, касающиеся аспекта гендерной специфики, как доминирующего физиологического фактора, формирующего различные уровни функциональных состояний и адаптационной реактивности [1, 10, 12]. В связи с этим остается не решенной научная и практическая проблема управления тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов на основе учета половозрастных особенностей адаптационной реактивности организма. Не достаточно определены также изменения физиологической реактивности при ее интегративной характеристике [1] с учетом вегетативных [6], гормональных [10], кардио-гемодинамических сдвигов [2, 4, 13], которые могут отобразить функциональный потенциал и характер реализации энергетических возможностей организма спортсменов в условиях специфики физических нагрузок [7], характерных для избранного вида спорта. В связи с этим **целью работы** явилось изучение особенностей эндокринного, вегетативного и кардио-гемодинамического компонентов стресс-реакции в организме высококвалифицированных спортсменов различных половозрастных групп в условиях срочной адаптации к физическим нагрузкам.

**Методы исследований.** В исследованиях приняли участие высококвалифицированные спортсмены мужского пола юношеского возраста 16-18 лет ( $n=123$ ), первого периода зрелого возраста 22-26 лет ( $n=82$ ) и второго периода зрелого возраста – 40-46 лет ( $n=86$ ). Контингент мужчин был сформирован из числа спортсменов, представителей видов спорта с преимущественным характером циклической тренировочной нагрузки, направленной на развитие аэробной выносливости (условно обозначены группа «выносливость») и силы (условно обозначены группа «сила»). Также обследованы относительно здоровые нетренированные мужчины ( $n=195$ ). Спортсменки, представительницы группы «выносливость» были разделены по характеру менструального цикла (МЦ). Группы с овуляторным МЦ составили спортсменки 16-26 лет ( $n=32$ ), с ановуляторным МЦ спортсменки 40-45 лет ( $n=18$ ). Показатели спортсменок изучались в динамике менструального цикла. Концентрацию кортизола и эстрадиола в сыворотке крови определяли методом твердофазного иммуноферментного анализа с использованием наборов СтериодИФА-кортизол-01 (ЗАО «АлкорБио», Россия) и Estradiol ELISA Kit (TheCalbiotech, Inc (CBI), США). Референсные значения для эстрадиола 10-370 пг/мл, кортизола 150-760 нмоль/л. Иммунохроматографический тест на овуляцию OVUPLAN LUX использовался для ее определения. Исследование кардио-гемодинамических реакций проводили реографическим методом при помощи прибора ReoComStandart. Изучали: частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), ударный объем крови (УОК, мл), минутный объем крови (МОК, л/мин), работоспособность левого желудочка (РЛЖ, кгм), систолическое и диастолическое артериальное давление (АД, мм рт.ст.). Вариабельность сердечного ритма (ВСР) изучали путем записи 5-минутных фрагментов ЭКГ. Анализировали статистические, спектральные и геометрические показатели: частоту

сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин); стандартное отклонение средних значений NN интервалов (SDNNi), соотношение (%) трех видов волн различной частотной характеристики: с высокочастотными колебаниями (HF), низкочастотными колебаниями (LF) и колебаниями очень низкой частоты (VLF), коэффициент вагосимпатического равновесия (LF/HF, %), моду ( $M_0$ ), амплитуду моды ( $AM_0$ ), индекс напряжения регуляторных систем (ИН) [6]. Содержание гормонов в венозной крови, показатели кардиогемодинамики и ВСР определяли в исходном состоянии и в различных зонах интенсивности физической нагрузки по ЧСС от 130-180 уд/мин. Для достижения необходимой интенсивности ЧСС применяли велоэргометрический тест ступенчато-повышающейся мощности. Первоначальная ступень нагрузки ( $W_1$ ) составляла 50-80 Вт при скорости педалирования 60 об/мин в течение 4-5 минут, интенсивность по ЧСС 130-140 уд/мин. Последующие ступени нагрузки ( $W_1$ ,  $W_2$ ) увеличивали до 150-220 Вт, соответственно интенсивность по ЧСС 150-160 и 170-180 уд/мин, продолжительность работы на каждой последующей ступени до 4-5 минут [3]. Изучаемые в работе показатели регистрировались в течение 30 секунд в конце последней минуты каждой ступени нагрузки. Результаты обработаны параметрическими и непараметрическими методами математической статистики в программе "OriginPro 8.5.1". Для определения статистически значимых различий использовали t-критерий Стьюдента и U-критерий Манна-Уитни. Статистически значимые различия считались при  $p < 0,05$ . Обследованы спортсмены, не принимающие анаболические и противозачаточные препараты. Наблюдения проводились во втягивающих мезоциклах подготовительного периода при условии добровольного информированного согласия.

**Результаты исследований.** Определена различная амплитуда эндокринного компонента стресс реакций при интенсивности нагрузки 170-180 уд/мин у высококвалифицированных спортсменов мужского пола юношеского и зрелого возраста. Повышение содержания кортизола выявлено у спортсменов групп «выносливость» и «сила» второго периода зрелости. При этом в группе «сила» содержание кортизола значимо выше ( $824,7 \pm 67,23$  нмоль/л против  $544,34 \pm 40,00$  нмоль/л,  $p < 0,01$ ). Отсутствие изменений в содержании кортизола выявлено у спортсменов групп «выносливость» и «сила» юношеского возраста и первого периода зрелости. Снижение содержания кортизола выявлено у нетренированных мужчин в широком возрастном диапазоне от 17-46 лет (17-18 лет покой -  $334,92 \pm 39,00$ , нагрузка -  $260,76 \pm 42,86$ ,  $p < 0,05$ ; 22-26 лет покой -  $477,9 \pm 31,86$  нмоль/л, нагрузка -  $310,6 \pm 48,14$ ,  $t = 2,20$ ,  $p < 0,05$ ; 40-46 лет покой -  $507,1 \pm 40,91$  нмоль/л, нагрузка -  $386,2 \pm 40,79$ ,  $t = 2,16$ ,  $p < 0,05$ ).

Установлены исходный и посленагрузочный профили variability (SDNNi), симпатoadреналовой активности (ИН) ваго-симпатического равновесия (LF/HF) (рис. 1). Наибольшая variability ритма сердца при низких величинах симпатoadреналовой активности в покое, и при высоких величинах после нагрузки характерно для спортсменов первого периода зрелости. При этом симпатoadреналовая активность в группе «выносливость» значимо ниже относительно группы «сила». У спортсменов юношеского возраста и второго периода зрелости относительно высокий уровень симпатoadреналовой активности зарегистрирован в исходном состоянии и значимо не изменяется после нагрузки. При этом для спортсменов второго периода зрелости характерным является усиление вагосимпатического индекса, что особенно выражено после высокоинтенсивной нагрузки в группе «выносливость», а в исходном состоянии в группе «сила».



Примечание: 1- группа «выносливость», 2 – группа «сила», 3 – группа «нетренированные».

**Рис. 1. Динамика показателей variability ритма сердца у спортсменов и нетренированных лиц мужского пола 17-46 лет, (M±m)**

У нетренированных мужчин повышение симпатической активности в исходном состоянии и после интенсивной физической нагрузки наблюдается уже в первом периоде зрелости, что сопровождается повышением ИН и снижением variability ритма сердца. Отмеченные тенденции усиливаются в группе «нетренированных» мужчин во втором периоде зрелости. Выявленные особенности эндокринного и вегетативного компонента стресс-реакции отражают общее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов. Установлено, что увеличение МОК во время выполнения дозированной физической нагрузки у спортсменов юношей групп «выносливость» и «сила» приводило к значимому повышению работы левого желудочка до 71-82%, ( $p \leq 0,001$ ). Та же тенденция отмечена у нетренированных юношей.

У спортсменов первого периода зрелости группы «выносливость» наблюдалось значимое снижение работы левого желудочка до 38%, ( $p \leq 0,01$ ), тогда как в группе «сила» работа левого желудочка была наибольшей. В группе «нетренированных» мужчин первого периода зрелости зарегистрировано значимое увеличение работы левого желудочка до 119%, ( $p \leq 0,001$ ), что свидетельствует о чрезмерной активации миокарда.

У спортсменов второго периода зрелости группы «выносливость» отмечено незначительное повышение РЛЖ и МОК соответственно до 7 и 27%, ( $p \leq 0,05$ ), тогда как в группе «сила» РЛЖ увеличивалась в 5 раз меньше (до 21%,  $p \leq 0,05$ ), чем МОК (до 108%,  $p \leq 0,001$ ), что может свидетельствовать о низкой степени удовлетворения метаболического запроса. В группе нетренированных лиц второго периода зрелости значительное увеличение МОК сопровождалось снижением РЛЖ на 9%, ( $p \leq 0,05$ ). У спорт-



сменов юношей и первого периода зрелости в группе «выносливость» отмечены нормотонические реакции, у представителей этой группы второго периода зрелости выражен гипокинетический тип реакции. В группе «сила» в возрастном диапазоне от юношеского возраста до периода второй зрелости отмечены преимущественно гиперкинетические реакции. В группе «нетренированных» юношей преобладает нормотонический тип реакции, тогда как у нетренированных мужчин первого периода зрелости отмечены преимущественно гиперкинетические реакции. У «нетренированных» мужчин второго периода зрелости выполнение интенсивной физической нагрузки способствует повышению систолического АД до  $178,9 \pm 8,45$  мм.рт.ст.,  $p < 0,01$  и значимому снижению диастолического АД до  $59,8 \pm 4,03$ ,  $p < 0,05$ .

На уровне эндокринного компонента стресс-реакции в организме спортсменок отмечено наличие устойчивых и реактивных периодов, характеризующихся различным уровнем интенсивности стероидогенеза в динамике МЦ при выполнении дозированных по интенсивности физических нагрузок (табл. 1). У спортсменок 16-26 лет, имеющих овуляторный характер МЦ, отмечено большее количество реактивных периодов в отношении изменений продукции эстрадиола. У спортсменок 40-45 лет, имеющих ановуляторный характер МЦ, большее количество реактивных периодов отмечено в отношении продукции кортизола. У спортсменок 16-26 лет устойчивость эндокринного компонента выражена в период с 8-9 и 26-27 день от начала МЦ, тогда как у 40-45 летних спортсменок в период с 1-3 и с 20-27 день. Уровень стресс реактивности у спортсменок 16-26 и 40-45 лет не имеет значимых возрастных различий. Эндокринная система реагирует во всех зонах интенсивности физической нагрузки.

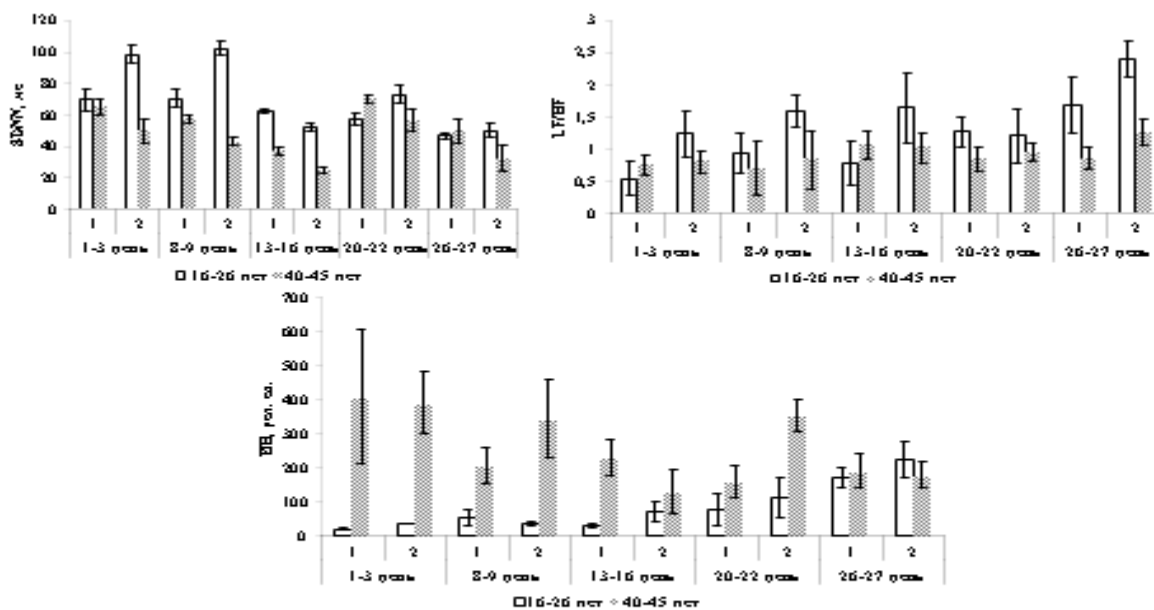
Таблица 1

**Значимые изменения (↑ повышение, ↓ снижение) в содержании эстрадиола и кортизола в организме спортсменок 16-26 и 40-45 лет в динамике МЦ при выполнении дозированных физических нагрузок различной интенсивности**

Дни МЦ	17-26 лет						40-45 лет					
	эстрадиол			кортизол			эстрадиол			кортизол		
	W <sub>1</sub>	W <sub>2</sub>	W <sub>3</sub>	W <sub>1</sub>	W <sub>2</sub>	W <sub>3</sub>	W <sub>1</sub>	W <sub>2</sub>	W <sub>3</sub>	W <sub>1</sub>	W <sub>2</sub>	W <sub>3</sub>
1-3	↓	↓			↓					↑	↑	↓
8-9								↓	↓		↓	↓
13-16	↑		↑			↓			↓		↓	
20-22			↑	↓	↑	↓					↓	↓
26-27				↑	↓					↓	↓	↓

*Примечание: W<sub>1</sub>- ЧСС = 130-140 уд/мин; W<sub>2</sub>- ЧСС = 150-160 уд/мин; W<sub>3</sub>- ЧСС = 170-180 уд/мин*

У спортсменок 16-26 лет показатели вариабельности ритма сердца оптимизированы в первой половине МЦ, во второй половине вариабельность снижается и, особенно, перед менструацией (рис. 2). Увеличение вагосимпатического индекса у спортсменок 16-26 лет наблюдается перед менструацией, что сопровождается значимым увеличением индекса напряжения регуляторных систем. У спортсменок 40-45 лет вариабельность, индекс ваго-симпатического равновесия в динамике МЦ значимо ниже, тогда как ИН значимо выше, в сравнении со спортсменками 16-26 лет.



**Рис. 2. Особенности показателей variability ритма сердца и степени напряжения миокарда в состоянии покоя (1) и после выполнения интенсивной дозированной физической нагрузки (2) у спортсменок 16-26 и 40-45 лет в динамике менструального цикла, (M±m)**

Спортсменки 16-26 лет характеризуются самым низким приростом МОК и РЛЖ в предменструальный период (30 и 21%,  $p < 0,05$ ). У спортсменок 40-45 лет снижение в приросте МОК и РЛЖ наблюдается в период с 20-22 день от начала МЦ (соответственно 30 и 42%,  $p < 0,05$ ). Суммарная доля прироста работоспособности левого желудочка и минутного объема кровообращения в динамике МЦ спортсменок 16-26 лет выше относительно спортсменок 40-45 лет (соответственно 308 и 278 против 300 и 242 единиц). Это свидетельствует о снижении энергетических затрат миокарда и в большей степени снижении интенсивности кровообращения у спортсменок 40-45 лет. В динамике МЦ спортсменок 16-26 и 40-45 лет отмечены нормокINETические реакции АД на интенсивную дозированную физическую нагрузку. В предменструальном периоде спортсменок 16-26 лет наблюдается значимое понижение диастолического АД до  $49,4 \pm 4,30$  мм. рт. ст. В группе спортсменок 40-45 лет уровень пульсового давления значимо ниже относительно спортсменок 16-26 лет.

Спортсмены высокого класса представлены в спорте высших достижений в широком возрастном диапазоне от юношеского возраста и до завершения второго периода зрелости [9]. Физиологические особенности организма в данном возрастном диапазоне характеризуются различной активностью нервного [6] и гормонального [10] контуров регуляции функций, играющих решающую роль в процессах приспособления [8]. Также доминирующим фактором, оказывающим влияние на уровень активности гормонального и нервного звеньев регуляции функций в организме, является пол человека, определяющий диморфизм адаптации [12]. В связи с этим, на разных возрастных этапах удержание высокого уровня адаптации, необходимого для высококвалифицированных спортсменов, будет достигаться за счет различных модификаций компенсаторно-приспособительных реакций, в основе которых лежит оптимальное для условий среды, пола и возраста, изменение физиологической реактивности систем составляющих основу стресс-реакции. Так, у спортсменов мужского пола второго периода зрелости актив-

ность эндокринного и симпато-адреналового компонентов стресс-реакции выше в сравнении с юношами и спортсменами первого периода зрелости. Усиление центрального контура регуляции стресс-реакции необходимо для увеличения гормонального стимула (значительного выброса кортизола корой надпочечников) в связи с повышенной в нем потребностью организма, особенно при нагрузках силового характера [16, 18], что, очевидно, связано с возрастным снижением уровня гликолитических и белковых источников энергии и быстрым их расходом во время интенсивной нагрузки [5].

При многолетней тренировке стресс-реакция модифицируется в пределах известных фенотипов стайера, спринтера, микста, что связано с особенностями мышечной деятельности при работе аэробного, силового и др. характера [7]. Нами показано, что для спортсменов группы «выносливость» первого периода зрелости характерным является выраженное уменьшение мобилизации адренэргического звена регуляции адаптационной реакции к интенсивной физической нагрузке, что обуславливает эффект истинной экономизации функций [8]. Для спортсменов группы «сила» характерным является высокая амплитуда стресс-реакции, что, очевидно, связано с закрепленной на условно-рефлекторном уровне в течение длительного времени тренировок необходимостью быстрой мобилизации всех звеньев стресс-реакции при выполнении напряженных силовых нагрузок [15]. Однако во втором периоде зрелости значительное повышение интенсивности кровотока и АД сопровождается снижением ударного объема крови, что может быть вызвано утомлением миокарда [11]. Фенотип стресс-реакции группы «нетренированных» мужчин во втором периоде зрелости характеризуется падением активности эндокринного компонента стресс-реакции (снижение продукции глюкокортикоидов), что может ограничивать резервы гликолитических источников энергии и ее потребление скелетными мышцами и миокардом [5] и обуславливать повышение напряжения центральных механизмов регуляции сердечно-сосудистой системы, падение сократительной способности миокарда [13].

Цикличность изменения активности симпатического канала регуляции, характерная для женского организма определяет степень выраженности сердечно-сосудистых компонентов реакций в динамике МЦ. Ослабление симпатической активности в первой половине МЦ у спортсменок 16-26 лет обуславливает оптимальные показатели вариабельности в данный период времени. Усиление симпатической активности во второй половине МЦ способствует повышению индекса напряжения регуляторных систем, снижению эффективности функций кардио-гемодинамики, что особенно выражено перед менструацией [12].

Большая активность функций стероидогенеза в отношении изменений продукции эстрадиола, обусловлена высоким уровнем активности половой функции, что подтверждается овуляторным характером МЦ [10]. При ановуляторном МЦ, что характерно для спортсменок 40-45 лет, цикличность изменений активности симпатического и парасимпатического звеньев вегетативной регуляции не обнаруживается в связи с возрастным снижением половой функции [14]. В динамике МЦ выявлено ослабление симпатической активности и усиление центрального звена регуляции сердечно-сосудистой системы в сравнении со спортсменками 26-26 лет. Очевидно, что в связи с ослаблением симпатической активности в динамике МЦ снижена и суммарная доля прироста МОК и РЛЖ. Значимое снижение величины УО во время нагрузки в период с 20-22 день от начала МЦ можно связать с гормональным дисбалансом (эстроген-прогестероновым), характерным для второй половины МЦ женщин 40-45 летнего возраста [17]. Снижение глюкокортикоидной активности у спортсменок 40-45 лет может быть обусловлено как возрастным падением уровня эстрогенов, так и ослаблением симпатической активности [10].

**Выводы:**

1. У высококвалифицированных спортсменов-юношей первого периода зрелости установлена высокая активность вегетативного и кардио-гемодинамического компонентов стресс-реакции. Уменьшение мобилизации эндокринного, симпатoadrenalового звена регуляции стресс-реакции характерно для спортсменов группы «выносливость» первого периода зрелости.

2. Усиление эндокринного компонента стресс-реакции, повышение вагосимпатического индекса и симпато-адреналовой активности, снижение эффективности и экономичности функций кардио-гемодинамики характерно для высококвалифицированных спортсменов второго периода зрелости, что в большей степени проявляется в группе «сила». Основные различия стресс-реакции высококвалифицированных спортсменов и нетренированных мужчин проявляются на уровне эндокринного компонента стресс-реакции, угнетение которого характерно для последних.

3. У спортсменок 16-26 лет высокая активность функции половых желез обуславливает повышение продукции эстрадиола и кортизола во время нагрузки. Усиление симпатической выражено во второй половине МЦ сопровождается повышением степени напряжения центрального звена регуляции функций сердечно-сосудистой системы снижением сократительной способности миокарда. Периодом выраженного усиления симпатической активности у спортсменок 16-26 лет является предменструальный период.

4. В динамике ановуляторного МЦ у спортсменок 40-45 лет установлено снижение продукции кортизола и эстрадиола во время нагрузки, ослабление симпатической активности и интенсивности кровообращения, усиление центрального звена регуляции функций сердечно-сосудистой системы.

**Литература**

1. Алексанянц, Г.Д. Интегративная оценка регуляторно-адаптивных возможностей женского организма в спортивной медицине / Г.Д. Алексанянц, В.М. Покровский, И.И. Куценко // Теория и практика физической культуры, 2009. – №7. – С. 7-11.

2. Белозерова, Л.М. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы и работоспособности спортсменов лыжников / Л.М. Белозерова, А.Б. Сиротин, А.И. Янеев // Клиническая геронтология – 2000. - № 5-6. – С. 27-32.

3. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский // – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.

4. Викулов, А.Д. Вариабельность сердечного ритма у лиц с повышенным режимом двигательной активности и спортсменов / А.Д. Викулов, А.Д. Немиров, Е.Л. Ларионова, А.Ю. Шевченко // Физиология человека. – 2005. – Т.31, №6. – С. 54-59.

5. Виру, А.А. Функции коры надпочечников при мышечной деятельности / А.А. Виру – М.: Медицина, 1977. – 176 с.

6. Коркушко, О. В., Писарук, А. В., Шатило, В. Б. и др. Анализ вариабельности ритма сердца в клинической практике (возрастные аспекты). – Киев, 2002. – 190 с.

7. Кудря, О.Н. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к нагрузкам разной направленности / О.Н. Кудря, Л.Е. Белова, Л.В. Капилевич // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – №3 (56). – С.162-166.

8. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова – М.: Медицина, 1988. - 256 с.

9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература. – 2004. – 808 с.
10. Резников, А.Г. Эндокринологические аспекты стресса / Резников А.Г. // Международный эндокринологический журнал. – 2007. – №4(10). – С. 11-17.
11. Талибов, А.Х. Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы ветеранов спорта в зависимости от состояния тренированности / А.Х. Талибов, Д.Д. Дальский, Э.В. Науменко // Вестник новых медицинских технологий. - 2013. - N 3. - С. 74-76.
12. Шахлина, Л. Здоровье спортсменок – один из актуальных вопросов современной спортивной медицины / Л. Шахлина, С. Футорный // Спортивная медицина. – 2003. – №1. - С. 5-13.
13. Bernardo, A. Petriz and Octavio L. Franco. Effects of hypertension and exercise on cardiac proteome remodeling. *BioMed Research International*. 2014. Vol. 2014. doi:10.1155/2014/634132.
14. Calabrese, V, Scapagnini G, Davinelli S, Koverech G, Koverech A, De Pasquale C, Salinaro AT, Scuto M, Calabrese EJ, Genazzani AR. J Cell. Sex hormonal regulation and hormesis in aging and longevity: role of vitagenes. *Commun Signal*. 2014. - Vol. 8. - №4. - P. 369-384.
15. Christoffolete, M., Silva W., Ramos G., et al. Muscle IGF-1-induced skeletal muscle hypertrophy evokes higher insulin sensitivity and carbohydrate use as preferential energy substrate. *BioMed Research International*, vol. 2015. doi:10.1155/2015/282984.
16. Di Blasio A., Izzicupo P., Tacconi L., Di Santo S., Leogrande M., Bucci I., Ripari P., Di Baldassarre A., Napolitano G. Acute and delayed effects of high-intensity interval resistance training organization on cortisol and testosterone production. *Sports Med Phys Fitness*. 2014. Vol. 2014 doi:6./2014/25373470.
17. Manukhin, I.B. Anovulation and insulin resistance / I.B.Manukhin, M.A.Gevorgyan, N.B.Chagai // GEOTAR Media. - 2006. - 416 p.
18. Taipale RS, Häkkinen K. Acute hormonal and force responses to combined strength and endurance loadings in men and women: the "order effect". *PLoS One*. 2013. Vol. 8(2) doi: 10.1371/0055051.

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

## МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ВОЛОНТЕРОВ

Кравченко О.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В данной статье рассматриваются различные подходы к исследованию мотивации спортивных волонтеров. Обозначаются основные функции работы спортивного волонтера. Представлены ключевые предпосылки волонтерской деятельности. Описаны основные черты волонтерства.

**Ключевые слова:** спортивное волонтерство, мотивация, стимул.

## THE MOTIVATION OF SPORTS VOLUNTEERS

Kravchenko O.A.

Volgograd state physical education academy

The given article deals with different approaches to research of motivation of sport volunteers. The main functions of sport volunteering are considered. The key factors of volunteer work are given. The main features of volunteering are described.

**Key words:** sport volunteering, motivation, incentive.

Волонтеры играют очень важную роль в международных спортивных соревнованиях, таких как Олимпийские игры, Паралимпийские игры, а также на соревнованиях национального уровня.

Волонтерское движение является характерной чертой человеческого общества. Почти во всех современных обществах одной из самых важных ценностей является помощь людям.

В современном обществе волонтерство является основной формой гражданской активности. Волонтерство, несомненно, представляет собой важный потенциал для социального развития.

Спортивное волонтерство определяется как добровольная помощь во время спортивных мероприятий, не получая при этом денежного вознаграждения. Спортивное волонтерство – это помощь, основанная на специальных навыках, и это является отличительной чертой от традиционного волонтерства, где не требуются специальные навыки.

Без волонтеров невозможны такие аспекты как: хорошая организация соревнований, работа со спортсменами, культурный обмен, обеспечение комфортного быта и досуга гостей спортивных мероприятий. Для волонтеров спортивные соревнования – это опыт работы на крупномасштабном мероприятии, возможность узнать, как становятся чемпионами, знакомство со спортивной элитой мира, шанс познакомиться со сверстниками из других стран и найти друзей и единомышленников, попрактико-

ваться в иностранном языке и получить новые навыки. Это хорошая возможность определить свой путь в жизни и выбрать будущую профессию.

Институт волонтерства широко распространен во многих странах. Волонтерское движение зародилось в США. Участие в волонтерском движении предполагает:

- мотивацию, не связанную с извлечением прибыли;
- отсутствие денежной компенсации от государства;
- мотивацию через личную вовлеченность.

Хотя вопрос исследования мотивации волонтерского движения является предметом многих исследований, не существует общего мнения о мотивации волонтеров. Волонтерское движение сложно и многогранно. Различные люди могут быть вовлечены в одно волонтерское движение или организацию, имея различные цели, также как иметь одинаковые цели, участвуя в различных организациях или движениях.

С целью понять это сложное явление, многие исследователи использовали подход простого перечисления причин волонтерства или описывая людей и их мотивы. Например, Дэвис [5] утверждает, что существуют универсальные мотивы, включающие:

- социальный контакт;
- помощь другим;
- получение признания;
- оправдание надежд других людей;
- помощь в достижении цели организации;
- личностный рост;
- развитие навыков;
- развлечение;
- самореализация;
- улучшение собственного имиджа.

Однако некоторые авторы предприняли попытку развить более структурированный и теоретический подход к пониманию многогранной мотивации волонтеров.

Возможно, один из наиболее широко принятых из имеющихся – это подход Клэри и Снайдера [4], которые использовали функциональный подход к пониманию мотивации волонтеров. Они утверждают, что люди действуют с целью удовлетворения важных социо-психологических целей, и хотя личности могут быть вовлечены в одинаковую волонтерскую деятельность, их цели могут сильно различаться. Исследователи определили четыре функции работы волонтеров:

- выражение ценности: действие, предполагающее знание о том, что помогаешь другим;
- понимание или знание: потребность понимать других;
- социальная: занятие волонтерской работой, чтобы соответствовать ожиданиям значимых для них людей;
- защитная: уменьшение негативных чувств через помощь другим людям.

После дальнейших исследований Клэри расширил количество функциональных категорий до шести, включая:

- расширение карьерных возможностей и навыков, а также развитие контактов, связанных с карьерой;
- повышение самооценки: быть довольным собой, чувствовать себя необходимым и важным.

Функциональный подход подчеркивает разнообразие мотивов, лежащих в основе волонтерского движения, а также подчеркивает, что волонтерство зависит от соот-

ношения человека и ситуации, утверждая, что волонтер будет удовлетворен, если его роль совпадает с его мотивами.

В целях дальнейшего понимания феномена волонтерства, функциональный подход был разработан и расширен другими авторами [5]. Данные исследователи объединили индикаторы про-социальной личности, ролевой идентификации и восприятий, связанных с организациями, в которых работает волонтер. Хейгер и Бранни [8] подчеркивают важность понимания роли организации. Исследование показало, что 20% волонтеров прекратили свою деятельность из-за плохого менеджмента. Эти данные подтверждаются исследованием Дорша [6], который утверждает, что такие факторы, как удовлетворение деятельностью организации, идентификация организации и психологический климат организации были ключевыми предпосылками волонтерской деятельности.

Другая группа ученых [10] фокусировалась на исследовании, почему люди продолжают волонтерскую деятельность в течение длительного периода времени.

Волонтерство, несомненно, представляет значительный потенциал для социального развития. Ключевыми чертами волонтерства являются:

- Добровольность: волонтерская деятельность осуществляется добровольно. В этом смысле волонтерская работа не включает деятельность, связанную с обязательным школьным образованием, воинской обязанностью и неоплачиваемую деятельность сотрудника в компании, в которой он работает.

- Безвозмездность: волонтерская деятельность не делается из желания приобретения прибыли. Однако, это не означает, что волонтерская деятельность не влечет за собой затраты на человека, который оказывает добровольную помощь.

- Взаимная выгода: организации и люди получают взаимную выгоду от волонтерской деятельности (но не материальную).

Волонтеры являются наиболее ценным и важным человеческим ресурсом в спортивном секторе. Они были и будут неотъемлемой и обязательной частью спортивной индустрии. Это потому что они несут организационную и экономическую пользу, вносят инновации в организацию, принося свежие идеи и сокращая затраты на спортивные мероприятия, помогая своей работой.

Ноук и Пренски [9] выделили в мотивации волонтеров три стимула: утилитарный, эмоциональный и нормативный. Утилитарный стимул относится к косвенным выгодам, полученным через волонтерскую деятельность, такие, как знание и опыт, полученные при волонтерской работе.

Эмоциональные стимулы определяются как межличностные отношения, полученные от позитивного социального взаимодействия друг с другом, которое может включать причастность, престиж, уважение, репутацию, дружбу.

Нормативные стимулы основываются на филантропических и альтруистических побуждениях, которые включают добрую волю и помощь другим людям.

Исследования мотивации спортивных волонтеров появились сравнительно недавно. Карднелл и Андерек [3] непосредственно приняли концептуальный подход Ноука и Пренски [9] и классифицировали мотивацию волонтеров на три категории стимулов: целевой, консолидирующий и материальный. Целевой стимул – это выполнение чего-то полезного, внесение вклад в общество. Консолидирующий стимул связан с социальным взаимодействием и возможностями внутри организации. Материальный стимул относится к материальным ценностям, предоставляемыми организацией для волонтеров. Из этих трех стимулов целевой считается самой сильной волонтерской мотивацией, в то время, как материальный стимул считается менее важным.

Пересматривая трехфакторную концепцию Ноука и Пренски [9], Фаррел [7] создал мотивационную шкалу (SEVMS), предлагая четыре направления изучения мотива-



ции волонтеров, работающих на крупном соревновании по керлингу: цель, консолидация, внешние традиции (например, семейные традиции, внешнее влияние), заинтересованность (например, необходимость получения личных навыков). В этом исследовании авторы пришли к выводу, что целевой и консолидирующий факторы являются наиболее важными.

Несколько исследований было проведено по вопросу мотивации спортивных волонтеров и различные группы людей были исследованы в этом отношении. Студенты вузов являются одной из широко распространенных групп, участвовавших в спортивных волонтерских программах. Важность участия этой группы людей в волонтерском движении побуждает исследователей найти факторы, которые являются наиболее эффективными по данному вопросу.

Бэгери [1] в исследовании студентов, участвовавших в спортивных Универсиадах, выделил факторы, влияющие на мотивацию спортивных волонтеров. В этом исследовании материальный и целевой факторы были самыми значительными и менее значительными соответственно для участия студентов. В другом исследовании обнаружена разница в мотивации в зависимости от пола и области обучения.

Опытные менеджеры волонтеров часто подчеркивают, что невозможно дать универсальный рецепт как управлять и координировать волонтеров в рамках определенной организации, потому что каждый волонтер является уникальной личностью со своей собственной мотивацией, ожиданиями, опытом.

Эмпирические данные опроса волонтеров Германии показали, что альтруизм является важной движущей силой спортивного волонтерского движения всех возрастных групп. Молодые люди по различным причинам наиболее часто заинтересованы в личном и карьерном росте, в то время как общественное признание и добровольные обязательства – это к чему стремятся люди старшего возраста [2].

Однако результаты исследований позволяют выделить различные мотивы, побуждающие стать спортивным волонтером. Подводя итог, эти мотивации могут быть структурированы в несколько перекрестных категорий, которые могут быть связаны со следующими социальными и личностными функциями:

- ценность и альтруизм;
- чувство причастности;
- личностный и карьерный рост;
- прогресс и изменение;
- признание и статус;
- заинтересованность в действии;
- любовь к определенному виду спорта.

Для молодежи одной из ведущих потребностей является востребованность обществом. Для более эффективной мотивации молодежи, а именно студентов, необходимо показать возможность удовлетворения тех или иных потребностей. Для каждого человека в данной деятельности есть место. Личный пример также является важным мотиватором для молодых людей.

## Литература

1. Bagheri Y, Asadi H, Hamidi M. The analyzes of effective factors on volunteering motivations on students' sport affairs at the universities. [In Persian]. Sport Management. – 2010. – 6. P. 85-91.
2. Braun, S. Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement im Sport. Sportbezogene Sonderauswertung der Freiwilligensurveys 1999, 2004 und 2009. Cologne: Sportverlag Strauß

3. Cardwell, L., Andereck, K. Motives for initiating and continuing membership in a recreation related voluntary association. *Leisure Sciences*. – 1994. – 16. – P. 33-44.
4. Clary, E.G., Snyder, M. A functional analysis of altruism and prosocial behaviour: the case of volunteerism', in M. Clark (ed.) // *Review of Personality and Social Psychology*, Newbury Park, CA: Sage. -1991. - vol. 12. – P. 119-148.
5. Davis, M.H., Hall, J.A., Meyer, M. The first year: influences on the satisfaction, involvement and persistence of new community volunteers // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2003. - 29(2). – P. 248-260.
6. Dorsch, K., Riemer, H., Paskevich, D. et al. 'Differences in volunteer motives based on organization type and level of involvement', in 17th Annual North American Society for Sport Management conference, NASSM Abstracts, May 29-June 1, 28, Canmore, Alberta: North American Society for Sport Management. (2002).
7. Farrel, J, Johnston, M.E., Twynam, G.D. Volunteer motivation, satisfaction, and management at an elite sporting competition // *Journal of Sport Management*. – 1998. – 12. - P. 288-300.
8. Hager, M.A., Brudney, J.L. *Volunteer Management Practices and Retention of Volunteers*, Washington, DC: The Urban Institute. 2004.
9. Knoke, D, Prenski, P. What relevance do organization theories have for volunteer associations? *Social Science Quarterly*. – 1984. – 65. P. 3-20.
10. Lockstone, L., Jago, L., Deery, M. The propensity to volunteer: the development of a conceptual model // *Journal of Hospitality and Tourism Management*. – 2002. - 9(2). – P.121-133.

## **ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ГАНДБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ**

**Орлан А.С.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье представлены результаты проведенных исследований межличностных отношений в команде гандболисток спортивного клуба «Динамо». Раскрыты часто встречающиеся в спортивных коллективах проблемы этих отношений и возможные варианты их преодоления.

**Ключевые слова:** спортивный коллектив, межличностные отношения, конфликты.

## **THE STUDY OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS PROBLEMS BETWEEN PLAYERS AND COACH IN HANDBALL TEAM**

**Orlan A.S.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article presents the results of studies of interpersonal relations of sports club "Dynamo" handball team players. The common problems in sports teams are solved, the problems of relations and possible ways of overcoming them are presented.

**Keywords:** sports team, interpersonal relations, conflicts.

Многочисленные исследования и практика жизни показывают, что результат в любом деле, будь то строительство, искусство и, разумеется, спорт зависит от того, как в процессе этого производства будут взаимодействовать между собой люди, его выполняющие [1,4,5].

Особенно актуальна эта проблема в игровых видах спорта, где спортсмены объединены в команды, представляющие собой модель небольшого коллектива с единой целью, условиями функционирования и единой ведущей деятельностью. К отличительным особенностям функционирования спортивных коллективов можно отнести: тяжелые условия воздействия ежедневных тренировочных физических нагрузок, длительность соревновательного периода, жесткость и даже жестокость соревновательной борьбы, где, как правило, на спортсмена действуют многочисленные психологические факторы, приводящие к стрессу, физическому и умственному переутомлению [2, 3].

Результаты исследований, посвященных проблеме межличностных отношений, позволят разработать методические рекомендации по регулированию психологической атмосферы в команде, устранению конфликтных ситуаций, возникающих в каждой игровой команде, поскольку конфликты между отдельными игроками и тренером, либо между группами игроков неблагоприятно сказываются на психологическом климате команды и, естественно, снижают спортивные результаты, что приводит к нарушению психологического комфорта в спортивном коллективе [1, 2]. Именно поэтому вопросы изучения взаимоотношений между тренером и спортсменами, группами спортсменов представляют сегодня несомненный интерес, причем не только для педагогов и психологов, но и, в первую очередь, для многочисленного отряда тренеров.

В связи с этим нами были проведены исследования таких отношений в команде гандболисток СК «Динамо» г. Волгограда.

Исследования были организованы в период с 01.09. 2014 г. по 21.12. 2014 г. Тестирование уровня взаимоотношений между тренером и игроками проводилось в три этапа: первое - в начале подготовительного периода, когда спортсмены, учащиеся СДЮШОР, вернулись с летних каникул и приступили к подготовке к новому спортивному сезону 2014 года. Второе тестирование было проведено перед началом соревнований, после окончания подготовительного периода в октябре 2014 г. И, наконец, последнее тестирование мы провели в декабре месяце 2014 г., когда команда уже сыграла несколько официальных игр на первенство г. Волгограда среди команд своей возрастной группы.

В тестировании приняли участие пятнадцать гандболистов в возрасте 15 - 16 лет, все спортсмены первого и второго спортивного разряда, стаж занятий гандболом 5-6 лет. Для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечными мы применяли специальную шкалу «тренер-спортсмен», разработанную Ю. Ханиным и А. Стамбуловым [6]. Шкала включала двадцать четыре вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам: гностическому, эмоциональному и поведенческому компоненту.

Гностический компонент выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена. Эмоциональный – определяет, насколько тренер симпатичен спортсменам как личность. Поведенческий – показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена. Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивался в семь баллов. Гностический компонент включает вопросы 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22. (Номера со знаком «-» означает ответ «Нет», остальные «Да»). Эмоциональный компонент включает вопросы - 2, - 5, 8, 11, 14, - 17, - 20. Поведенческий компонент включает вопросы - 3, 6, - 9, 12, - 15, 18, - 21, - 24. После анкетирования и ответов на вопросы игроками команды все данные были обработаны с помощью «Ключа» и выведе-

ны средние значения в баллах по трем параметрам – гностическому, эмоциональному и поведенческому.

В нашей работе мы использовали открытый педагогический эксперимент, т.к. он предусматривает достаточно подробное объяснение спортсменам задач и содержания всего исследования. А мы стремились сделать всех испытуемых активными участниками работы. Следует иметь в виду, что реакция гандболисток на участие в эксперименте может быть нейтральной, активной и даже негативной. Нейтральная реакция расценивается как наиболее благоприятная для эксперимента, т.к. в этом случае спортсмены, сознавая важность решаемых задач, ведут себя естественно, как в обычных условиях учебно-тренировочного процесса. Активная реакция, казалось бы, также может быть благоприятной для решения задач исследования. Однако стремление занимающихся как можно лучше выполнять задание вносит в исследовательский процесс элемент искусственности и делает поведение игроков неестественным.

Негативная реакция спортсменов является крайне нежелательной. По существу при подобном их отношении к ходу эксперимента ставится под угрозу весь процесс исследования. Правда, если в этих условиях будет получен положительный результат, то он является лучшим доказательством сильных сторон изучаемого педагогического фактора. В каждой группе испытуемых могли быть лица с различными видами реакций, однако наше наблюдение за спортсменами показало, что негативных проявлений при собеседовании и заполнении анкет не было. Результаты первичного тестирования уровня взаимоотношений между тренером и спортсменами представлены в таблице 1. Их анализ позволяет нам сделать следующие заключения: после возвращения команды из летнего отпуска практически все игроки находились в отличном настроении, с большим желанием тренироваться в новом сезоне.

Таблица 1

**Уровень взаимоотношений (в баллах) между тренером и гандболистками  
в начале спортивного сезона**

<b>Испытуемые n=15</b>	<b>Гностический компонент</b>	<b>Эмоциональный компонент</b>	<b>Поведенческий ком- понент</b>
Гандболистки I и II спортивного раз- ряда	x = 4,0	x = 4,3	x = 4,6

*Примечание: данные при  $P \leq 0,05$*

Именно это подтвердило первое тестирование. Если показатель гностического компонента, выявляющего уровень компетентности тренера как специалиста, с точки зрения игроков, был равен 4,0 баллам, что считается достаточно высоким, то показатели эмоционального и поведенческого компонентов оказались еще выше и составили 4,3 и 4,6 баллов соответственно. Это указывает на тот факт, что гандболистки перед началом спортивного сезона очень высоко оценивали тренера по этим двум параметрам. Таким образом, первое тестирование уровня взаимоотношений между тренером и игроками в команде показало, что все гандболистки без исключения очень высоко оценивали тренера по всем изучаемым параметрам. Объясняется этот факт, по нашему мнению, достаточно просто - спортсмены после отпуска вернулись отдохнувшими и готовыми к выполнению указаний тренера, психологический груз прошлого сезона был забыт. Они рвались в бой и очень хотели тренироваться, как мы и предполагали.

Ситуация несколько поменялась после второго тестирования, по окончании подготовительного периода и перед началом официальных игр. Данные второго тестирования представлены в таблице 2.

Отметим, что тяжелые тренировочные нагрузки, свойственные подготовительному периоду, когда количество тренировок достигло двух в день, и их продолжительность составляла не менее 2-х часов, сделали свое «черное дело». Показатели, характеризующие тренера по трем параметрам, претерпели существенное изменение.

Таблица 2

**Уровень взаимоотношений (в баллах) между тренером и гандболистками  
в середине сезона, после окончания подготовительного периода**

Испытуемые n=15	Гностический компонент	Эмоциональный компонент	Поведенческий компонент
Гандболистки I и II спортивного разряда	x = 4,8	x = 3,9	x = 4,0

*Примечание: данные при  $P \leq 0,05$*

Показатель гностического компонента вырос на 0,8 балла и составил 4,8 балла, что считается достаточно высоким. Показатели эмоционального и поведенческого компонентов снизились соответственно на 0,4 и 0,6 баллов, что, по мнению специалистов, так же существенно. Интересно отметить, что на фоне некоторой эмоциональной усталости реальное взаимодействие тренера и игроков после «ударных» физических нагрузок в подготовительном периоде, гандболистки очень высоко оценили компетентность тренера, как специалиста, т.е. по гностическому компоненту. Это показывает, что команда полностью доверяет тренеру и поддерживает его концепцию подготовки к ответственным соревнованиям, несмотря на то, что между ними могли произойти небольшие конфликты в ходе подготовительного периода.

Так же интересными оказались результаты последнего тестирования, проведенного в разгар соревновательного периода, когда команда уже сыграла пять официальных игр на первенство города по своей возрастной группе.

Анализ данных, представленных в таблице 3, свидетельствует о том, что игроки команды продолжают высоко оценивать тренера по гностическому компоненту, т.е. ценить его как специалиста в своем деле. Показатель гностического компонента в конце исследований составил 4,6 балла, что почти одинаково с показателем, зарегистрированным в подготовительном периоде.

Таблица 3

**Уровень взаимоотношений (в баллах) между тренером и гандболистками  
в конце эксперимента**

Испытуемые n=15	Гностический компонент	Эмоциональный компонент	Поведенческий компонент
Гандболистки I и II спортивного разряда	x = 4,6	x = 4,2	x = 4,5

*Примечание: данные при  $P \leq 0,05$*

Снижение в 0,2 не считается существенным, по мнению специалистов, и в расчет может не приниматься. Выросли так же показатели эмоционального и поведенческого компонентов на 0,3 и 0,4 балла соответственно, что свидетельствует о том, что команда высоко оценивает эти компоненты и уровень взаимоотношений в команде между наставником и игроками достаточно высок. Об этом же свидетельствуют и результаты официальных игр, сыгранных командой сразу после окончания эксперимента. К моменту последнего тестирования команда сыграла 5 официальных игр, 4 выиграла и одну проиграла.

рала. То есть гандболистки достаточно хорошо подготовились к новому спортивному сезону, и имеют все шансы хорошо в нем выступить.

Результаты исследований позволили рекомендовать руководителям спортивных клубов, тренерам спортивных команд регулярно проводить экспресс-диагностику уровня взаимоотношений между тренером и игроками. Целесообразно это проводить в начале и в конце каждого периода - подготовительного, соревновательного, переходного, что позволит оперативно реагировать на ситуацию «сегодняшнего дня» и корректировать поведенческие проявления и стиль руководства командой.

### **Литература**

1. Родионов, Н.К. Нравственный климат как фактор совершенствования воспитательного процесса в спортивных командах / Н.К. Родионов. - М.: РГУФК, 2002. - 326с.
2. Родионов, А.В. Психология спорта высших достижений / Н.К. Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 275с.
3. Родионов, А.В. Психическая подготовка спортсмена / Н.К. Родионов // Современная система подготовки спортсменов. – М.: СААМ, 2005. – С. 194-212.
4. Слуцкий, В.Н. Элементарная педагогика / В.Н. Слуцкий. М.: Просвещение, 2002. - 241с.
5. Станкин, М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания / М.И. Станкин. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 246с.
6. Электронный ресурс - режим доступа <http://psytolerance.info/techniques.php?id=1365940053>.

## **ПРОБЛЕМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ В КОНТЕКСТЕ ГУМАНИЗАЦИИ И ГУМАНИТАРИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ОТЕЧЕСТВЕННОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Саркисян И. Ф.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Статья посвящена проблеме мотивации в контексте гуманизации и гуманитаризации современного отечественного образования. Автор сопоставляет две образовательные модели: образование эпохи Возрождения – и отечественное современное образование.

**Ключевые слова:** гуманитаризация, образование в эпоху Возрождения, проблема мотивации, современное отечественное образование.

## **THE PROBLEM OF MOTIVATION IN HUMANIZATION CONTEXT OF MODERN EDUCATION IN RUSSIA**

**Sarkisyan I.F.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article is devoted to the problem of motivation in context of humanization of modern education in Russia. The author compares two models of education: Renaissance ed-

ucation - and modern education in Russia.

**Keywords:** humanization, Renaissance education, problem of motivation, education in Russia.

Бесспорно, проблема формирования образовательной мотивации в отечественном высшем образовании никогда еще не обрела столь явные черты, не была столь актуальна, как на современном этапе. На наш взгляд данному явлению сопутствует ряд объективных противоречий социально-экономического характера, вызывающих, в свою очередь, сущностные изменения в интеллектуально-духовном развитии востребованного специалиста. Не стоит скрывать, что в становлении новых требований наметились и негативные тенденции, обусловленные, на наш взгляд, излишним акцентом на узкий профессионализм востребованного специалиста, сугубый утилитаризм в оценке его интеллектуально-духовной составляющей. Но пока продолжает звучать призыв к гуманизации и гуманитаризации высшего отечественного образования, стоит снова и снова обращаться к анализу этих высоких понятий. Мы попытаемся проанализировать проблемы образовательной мотивации как студента, так и преподавателя, именно в контексте данных понятий.

Обозначив контекст проблемы, обратившись к понятиям «гуманизация» и «гуманитаризация», следует признать, что нам не обойтись без аналогии с образовательными процессами эпохи Возрождения. Ведь этимология вышеупомянутых понятий восходит к латинскому слову *humus* (почва, земля) и тесно связана с понятием «гуманизм», уходящим своими корнями именно в эпоху Ренессанса.

Обычно под гуманизмом понимают исторически сложившуюся в эпоху Возрождения социо-культурную систему установок, которая на первый план рассмотрения выдвигает человека. Проблемы человека занимали центральное место не только в вышеупомянутый период – ими, например, пронизан и весь период эллинизма. Но употребление понятия «гуманизм» связано именно с эпохой Возрождения, в силу отношения к человеку как к *высшему творению на земле*. Такая оценка делает проблемы человека *сугубо его проблемами* и отвергает попытку разрешения этих проблем путём обращения к «высшим силам».

Таким образом, бесспорным является утверждение А.Ф. Лосева, что гуманизм есть *свободомыслие сознания и вполне светский индивидуализм*. Но следует считать гуманизм не просто светским свободомыслием, а по преимуществу *общественно-политической и гражданской стороной* этого свободомыслия. Являясь исторически прогрессивным течением, гуманизм включает в себя всякие формы *утопизма*, а также любые формы практического свободомыслия, в том числе *педагогическую и моральную* [3].

Итак, определив понятие «гуманизм», следует именно в этом свете осмыслить понятия «гуманизация» и «гуманитаризация»:

*Гуманизацией* можно обозначить не что иное, как процесс обретения свободомыслия и индивидуализма путём освоения общечеловеческих культурно-исторических ценностей, выступающих в форме общественно-политической, эстетической, философской, этической и религиозной мысли [2].

Именно степень приобщения к бесценному культурно-историческому опыту человечества может свидетельствовать о правомерности применения понятия «гуманизация» к образовательным процессам в рамках той или иной культурно-исторической эпохи.

*Гуманитаризация* есть осознанный, планомерный процесс, направленный на осуществление гуманизации в обществе. Для осуществления гуманитаризации необходимо, чтобы гуманизация определённых слоёв общества уже достигла достаточно вы-

сокого уровня. Понятно, что без гуманизации нет гуманитаризации. Осознанное осуществление определённых преобразований требует от самих людей, их осуществляющих, достаточно высокую степень завершенности перехода на иной уровень интеллектуально-духовного развития – только в этом случае возможно дальнейшее преобразование общества в данном направлении. Возникает некий замкнутый круг, предполагающий определённую долю стихийности и случайности в процесс становления новых тенденций в образовательном процессе. Если, говоря о гуманизации, мы подразумеваем присутствие в этом явлении вышеупомянутых элементов, то гуманитаризация, на наш взгляд, предполагает максимально осознанную и в достаточной степени освоенную стратегию воплощения гуманизации в конкретные образовательные процессы определённого общества. Можно со всей ответственностью утверждать, что становление гуманизации и гуманитаризации в образовательном процессе – сложный, многоуровневый и весьма противоречивый процесс.

Поэтому на современном этапе развития отечественного образования мы, так или иначе, не можем не обращаться к высоким образовательным традициям античности и Возрождения – ведь процесс гуманизации и гуманитаризации образования, бесспорно, состоялся в этих социо-культурных исторических эпохах.

Попытаемся сопоставить наиболее важные явления в университетском образовании эпохи Возрождения с тем, что наблюдается сейчас в отечественном образовании. Причем, нас будет интересовать негативная сторона наметившихся тенденций – только осознавая ошибки, мы можем конструктивно подойти к решению данной проблемы. Для этого воспользуемся фактами, приведёнными в работе Якоба Буркхардта «Культура эпохи Возрождения» [1]:

1) Большинство итальянских университетов достигли настоящего расцвета лишь тогда, когда растущее благосостояние населения потребовало возрастания заботы об образовании (XIII-XIV вв.). При таких обстоятельствах были времена, когда Болонья была вынуждена половину своих государственных доходов (20 000 дукатов) расходовать на университет.

Необходимо отметить, что рост благосостояния, действительно ведущий к осознанию потребностей в образовании, не всегда вызывает возрастание потребности в гуманизации человека и гуманитаризации. Для человека эпохи Возрождения потребность в гуманизации была напрямую связана с необходимостью обретения духовной свободы и восходила к античной традиции, когда именно обретение «над-конкретных» знаний, несущих в себе тайну высших закономерностей устройства мира, позволяло свободно разрешать любые конкретные проблемы, такие как, например, политические, этические, эстетические. В этом кроются и объективные причины «титанизма» эпохи Возрождения.

В нашем обществе понятие свободы имеет скорее экономическую детерминанту, и это обусловлено целым рядом объективных причин. Поэтому человек, заботясь о своём образовании, зачастую руководствуется недалёким утилитаризмом и примитивным прагматизмом, оставляя проблему становления духовной свободы в стороне, как некую стороннюю, привнесённую абстракцию.

2) С подъёмом образования в эпоху Возрождения разгоралось соперничество как между профессорами (оплата профессорского труда в различных университетах разнилась чрезвычайно), так и между университетами, которые старались переманить друг у друга знаменитых учителей. Причем, одним из критериев знаменитости учителя являлся элемент новизны в излагаемом им материале.

Современная система отечественного высшего образования находится ещё слишком далеко от становления механизма здоровой конкуренции среди преподавателей и уж, тем более, от борьбы вузов за того или иного преподавателя. Отсутствие ка-



ких-либо причин для борьбы вузов за того или иного преподавателя сразу отсекает и возможность выработки действенного оценочного критерия для определения его профессионализма. Нередко вуз ограничивается лишь сугубо внешними критериями (наличием должного диплома, дисциплинированностью, бесконфликтностью, умением составить программу читаемого курса и следовать ей и т.д.). Понятно, что таких критериев было бы далеко не достаточно для ведущих университетов Флоренции или Болоньи эпохи Возрождения. Индифферентность вузов к уровню преподавательского профессионализма влечёт за собой индифферентность и самого преподавателя к своему мастерству. Ясно, что ни о какой гуманитаризации образования не может быть и речи без гуманизации самого Мастера. Ведь гуманизация, как уже говорилось выше, это процесс, а не устойчивый застывший уровень завоёванной духовной свободы. Многие ли из наших преподавателей ежедневно овладевают иностранными языками, читают работы выдающихся философов или социологов, классических и современных писателей и поэтов, слушают классическую музыку, а уж тем более являются сами творцами в какой-либо области литературы, искусства или науки? Наверное, таких – по пальцам перечесть, да и становление их творческой активности не детерминировано объективными процессами, происходящими в вузовском образовании, а наверняка совершается вопреки, по каким-нибудь субъективным причинам. И уж понятно, что духовная свобода такого «титана» современности никак не определяет его экономическую свободу.

3) Как правило, в эпоху Возрождения преподавателя приглашали в университет лишь на время, и даже на один семестр, так что он должен был вести бродячую жизнь. Однако избранные ученые занимали кафедры пожизненно, и в некоторых случаях с них бралось завещание, что они не будут преподавать ни в каком месте.

Бэконовский «идол пещеры» сегодня как никогда может препятствовать процессу гуманизации. Экономическая несвобода преподавателя не только закрепляет его пространственно к одному вузу, ограничивая, порой, круг профессионального общения рамками кафедры, но иногда и не позволяет свободно публиковать свои работы, так как это связано с немалыми материальными затратами, которые далеко не всегда окупаемы. И здесь стены бэконовской «пещеры» препятствуют процессу гуманизации.

4) В период расцвета итальянских университетов существовали неоплачиваемые, добровольные учителя. Их бескорыстие наверняка не исключало надежду на признание и приглашение в какой-либо университет на оплачиваемую работу.

Этот пункт вообще не требует комментариев, так как примеры, его подтверждающие, сугубо единичны, или, скорее, отсутствуют вовсе.

5) Гуманисты преимущественно нацеливались на место преподавателей риторики; однако вопрос о том, сможет ли данный гуманист выступать также в качестве юриста, медика, философа или астронома целиком и полностью зависел от того, насколько велика была степень освоения им сведений из области античности.

Преподавание риторики в нашей системе вузовского образования – редкое исключение, хотя это, на наш взгляд, огромное упущение. О какой гуманитаризации вузовского образования может идти речь, если студент, зачастую, не может сформулировать свою мысль даже в той области, которая именуется его специализацией, не говоря уж об отсутствии культуры опровержения или отстаивания каких-либо положений.

В итоге хотелось бы отметить, что прежде чем решать проблему гуманитаризации высшего образования, необходимо создать объективные предпосылки сформировать социальный запрос на гуманизованного человека, иначе проблема будет только обсуждаться. Понятно, что любое «да» в ответ на вопрос о необходимости гуманитаризации будет лишь абстрактным театральным жестом. И только действительное, экономически и социально детерминированное «да» вызовет к жизни активизацию вышеуказанного явления в образовании.

### Литература

1. Буркхардт, Я. Культура Возрождения в Италии / Я. Буркхардт. – М.: Юрист, 1996.
2. Всемирная энциклопедия: Философия / Главн. научн. ред. и сост А.А. Грицианов. – М.: АСТ, 2001.
3. Лосев, А.Ф. Эстетика Возрождения / А.Ф. Лосев. – М.: «Мысль», 1982.

# МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

## УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Губина Е.М.

Волгоградская государственная академия физической культуры

В статье рассматриваются проблемы эффективного функционирования спортивно-образовательных учреждений на примере детско-юношеской спортивной школы. Опираясь на многочисленные исследования, автор делает попытку указать на основные элементы эффективности функционирования спортивно-образовательного учреждения.

**Ключевые слова:** эффект и эффективность, педагогическая эффективность, конкурентоспособность образования, мониторинг образования, инновационная деятельность.

## THE EFFICIENCY CONDITIONS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Gubina E.M.

Volgograd State Physical Education Academy

The article deals with the problem of effective functioning of sports educational institutions on the example of youth sports school. Based on numerous researches the author tries to point out the basic elements of sports educational institution functioning.

**Keywords:** impact and effectiveness, educational efficiency, competitiveness, education, monitoring, education and innovation.

В зависимости от режима деятельности муниципальной образовательной системы можно выделить эффективность ее текущего функционирования и эффективность процессов ее развития.

Понятие «эффективность» тесно связано с понятием «качество» и в своем исходном значении определяется как важнейший показатель, характеризующий соотношение полученных обществом экономических результатов и произведенных затрат. Этимологический смысл эффективности заключается в толковании ее как частного случая качества. Качество является более широким термином и представляет собой совокупность свойств, обуславливающих способность предмета или объекта удовлетворять предполагаемые или установленные потребности. Эффективность носит подчиненный, более узкий смысл и отражает экстенсивную, количественную сторону свойств, составляющих качество того или иного объекта или процесса, в контексте их взаимодействия между собой и с внешней средой [7].

В работе Яковлева Д.Е., например [13], выделены следующие критерии оценки эффективности управления развитием учреждения дополнительного образования детей:

- критерии процесса: целесообразность – соответствие целей социальному заказу, целостность – качество интеграции внутри системы управления, вариативность – расширение возможности выбора разнообразных вариантов и уровней деятельности учреждения, структурированность – разнообразие форм и структур, гибкость и адаптивность деятельности учреждения.

- критерии результата: результативность – многоуровневость, многообразие, интегрированность результатов, удовлетворенность субъектов деятельности и управления – детей, родителей, педагогов, управленцев, системность деятельности учреждения.

В исследовании Турик Л.А. [12] выделены: образовательная, социально-педагогическая, экономическая эффективность.

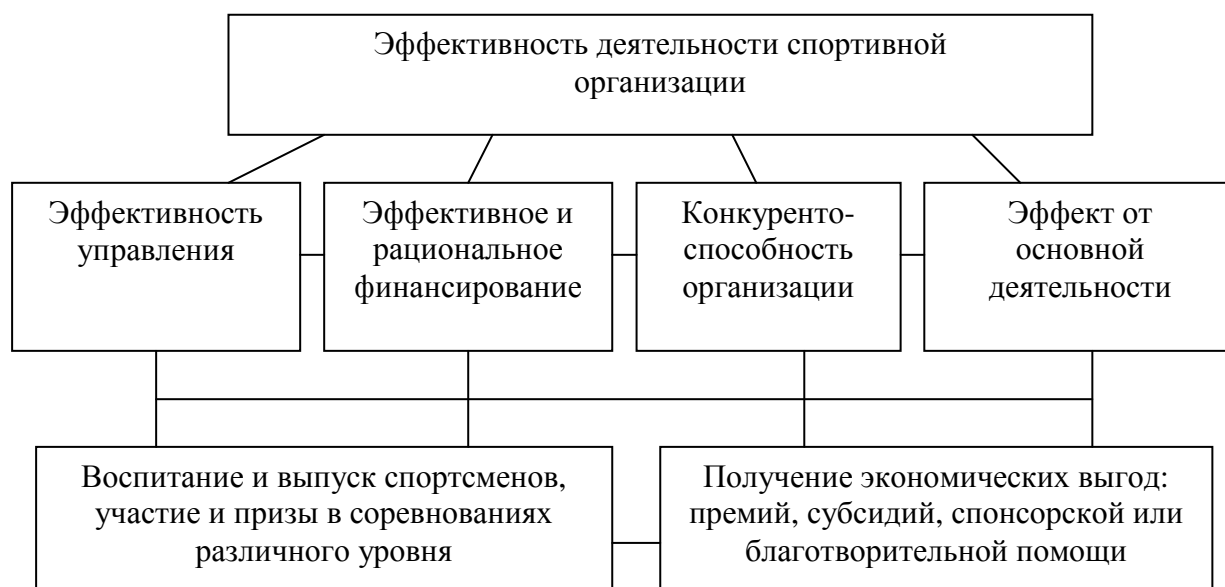
По мнению А.С. Книга, Т.Н. Глазкова, О.М. Князева [6], оценка эффективности образовательных программ с позиции интересов региона имеет много общего с соответствующей оценкой с позиций государства в целом.

Экономическая эффективность образования для личности определяется успехом личности, ее благосостояния и карьеры. [6].

Для определения эффективности функционирования спортивной организации, прежде всего, нужно выяснить составляющие элементы этой эффективности. Лучше всего это представить в виде схемы (рисунок 1).

На наш взгляд, эффективность деятельности физкультурно-спортивной организации должно включать следующие элементы:

- эффективность управления;
- эффективное и рациональное финансирование организации (в том числе различного рода мероприятий и соревнований);
- конкурентоспособность организации;
- получение положительного эффекта (в т. ч. экономического) от основной деятельности.



**Рис. 1. Элементы эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации**

Итак, эффективность управления – это экономическая категория, отражающая вклад управленческой деятельности в конечный результат работы организации, в на-

шем случае спортивной организации (учреждения). Функциональное предназначение управления организации в сфере спорта и физической культуры сводится к обеспечению эффективности основной деятельности, поэтому ее эффективность определяется степенью результативности самой организационной системы: подготовка спортсменов; проведение соревнований; получение призовых мест, денежных вознаграждений и др.

Отсюда следует, что эффективность управления физкультурно-спортивной организацией определяется степенью реализации целей самой спортивной организации и ее основных показателей.

Активная коммерциализация спорта - превращение его в один из наиболее динамично развивающихся видов бизнеса. Высокая социальная и политическая значимость физической культуры и спорта обуславливают активное участие государства в финансировании деятельности спортивных организаций [10].

Многие исследователи в области спортивного менеджмента выделяют определенную схему финансирования спорта в нашей стране. Некоторые из них склоняются к спонсорской – главной составляющей спортивно-массовых мероприятий. Другие же отмечают большую роль государственной поддержки физической культуры и спорта. Но и те, и другие не отрицают частного инвестирования как занятий физической культурой, так и проведения массовых спортивных мероприятий.

Авторы считают [10, 11], что основная величина средств государственного бюджета должна расходоваться на подготовку молодых спортсменов, при этом следует учитывать все затраты на их обучение. При смешанном финансировании, например, детско-юношеского спорта из государственных и негосударственных источников следует использовать накопительную систему учета затрат, которая бы отражала размеры профинансированных расходов на подготовку молодого спортсмена за счет средств бюджета и частных инвесторов. Все это помогает определить «базовую» стоимость молодых спортсменов, а также обеспечить их трансферт в профессиональные клубы на коммерческой основе исходя из мастерства, спроса на этого спортсмена и потенциальных финансовых возможностей покупателей.

По мнению Д. Панкова, профессиональный спорт должен быть организован в основном за счет коммерческих средств, что предполагает существование частных инвесторов в качестве владельцев различных команд и спортивных клубов [10].

Конкурентоспособность – один из наиболее универсальных экономических показателей, который характеризует степень вливания предприятия или организации в рыночную систему отношений, а также его (ее) дальнейший стратегический курс развития.

В классическом понимании, конкуренция – это соперничество между участниками рынка за лучшие условия производства и реализации продукции (работ, услуг), иначе говоря, нет конкуренции – нет рынка, нет его управляемости. Являясь неременным условием существования рынка и реализации его функций, конкуренция приобретает различные формы, каждая из которых является действенным рычагом регулирования экономики [3].

Нам известно, что положительный эффект от конкуренции в сфере физической культуры и спорта во многом зависит от тех условий, в которых она действует, от количества соперников, степени открытости экономики и экономической свободы. Отсюда, как в самостоятельной отрасли народного хозяйства, в сфере физической культуры и спорта различают совершенную и несовершенную конкуренцию. Совершенная конкуренция, или чистая, в данной сфере предполагает, на наш взгляд, следующие условия:

- существует множество организаций (предприятий), предоставляющих на рынке однородную продукцию, услуги, работы, при этом потребитель, приобретающий ус-

лугу или работу, исходит, прежде всего, из собственного удобства (по месту жительства, работы и т.п.);

- доля каждой организации в общем объеме рыночного предложения мала, что решение о повышении или понижении цены на предоставление услуг или работ не отразится на цене рыночного равновесия;

- вступление новых организаций (учреждений) в отрасль не встречает каких-либо препятствий или ограничений;

- нет ограничений на доступ той или иной организации (фирмы) к информации о состоянии рынка, ценах на товары и ресурсы, затратах, качестве товаров, работ, услуг, технике производства и т.п.

Конкуренция физкультурно-спортивной организации, фирмы, предприятия неотрывна связана с такими элементами эффективности деятельности, отмеченными нами ранее, как – эффект от основной деятельности (экономическая отдача), которая переплетается с основной миссией организации сферы *физическая культура и спорт*, (спортивной школы, клуба, комплекса) – это воспитание и подготовка спортсменов, участие в соревнованиях различного уровня, получение призов; получение экономических выгод: премий, субсидий, спонсорской или благотворительной помощи. Безусловно, эффективность спортивной организации, как и собственно ее существование, связано с выполнением основной цели (целей) и задач организации.

Определение индивидуального образовательного пути, конкретизация жизненных и профессиональных планов, формирование востребованных социальных компетенций не всегда разрешима в рамках традиционной классноурочной системы образования. Данная задача гораздо легче реализуется через программы спортивной школы и других учреждений дополнительного образования. Спортивная школа имеет главное отличие от общеобразовательных школ – это широкая возможность индивидуального подхода, который снижает риски для здоровья в процессе обучения.

Как уже было указано выше, оценка эффективности деятельности спортивно-образовательных учреждений должна осуществляться с учетом целей и задач, стоящих перед ними.

Ключевые показатели эффективности деятельности спортивно-образовательных учреждений называются рейтинговыми показателями. Выбор данного названия определен тем, что по данным ключевым показателям эффективности строятся рейтинги спортивно-образовательных учреждений. Рейтинговые показатели деятельности спортивно-образовательных учреждений призваны решить следующие основные задачи:

- стимулирование эффективности работы учреждений, изучение, обобщение и распространение передового опыта работы;

- повышение мотивации спортивно-образовательных учреждений на подготовку специалистов со средним профессиональным образованием в области физической культуры и спорта;

- повышение мотивации спортивно-образовательных учреждений на подготовку спортсменов высокого класса для завоевания ими призовых мест на крупных российских и международных соревнованиях.

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

- реализация образовательных программ дополнительного образования для детей в возрасте от 5 до 18 лет, соответствующих государственному заданию, в том числе интегрированных с программами дошкольного и общего образования;

- реализация индивидуальных программ дополнительного образования детей в возрасте от 5 до 18 лет, в том числе программ, направленных на социализацию, работу

с одаренными детьми, работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья, с девиантным поведением, с детьми, попавшими в социально сложные условия;

- реализация социально значимых программ и проектов дополнительного образования для детей различной возрастной категории;

- использование дистанционных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ;

- развитие содержания дополнительных общеразвивающих программ;

- увеличение доли детей обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам, участвующих в олимпиадах, конкурсах и соревнованиях различного уровня;

- успешность освоения обучающимися дополнительных общеразвивающих программ (по итогам стартового, промежуточного и итогового контроля);

- наличие авторских образовательных программ и проектов по дополнительному образованию детей;

- наличие (отсутствие) отсева контингента в пределах реализации дополнительной общеразвивающей программы педагога;

- мониторинг индивидуальных достижений детей в освоении дополнительных общеразвивающих программ, социализации, физическом, эстетическом и т.п. развитии;

- результативность участия обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам в мероприятиях (конкурсах, олимпиадах, соревнованиях, конференциях регионального, межрегионального, окружного, федерального и международного уровней);

- разработка и использование информационно-методического обеспечения образовательного процесса;

- количество замечаний, обоснованных жалоб со стороны родителей и персонала;

- удовлетворенность детей и родителей (законных представителей), населения качеством оказываемой услуги;

- наличие программы индивидуального профессионального развития, плана по самообразованию, программы по повышению квалификации;

- уровень качества составления аналитических, методических материалов по организации образовательной деятельности;

- владение технологиями электронного документооборота;

- уровень качества составления аналитических, методических материалов по организации образовательной деятельности;

- владение технологиями электронного документооборота;

- уровень участия в профессиональных конкурсах, соревнованиях, методических семинарах, научно-практических конференциях по проблемам развития дополнительного образования детей;

- выбор выпускниками дальнейшего образования или будущей профессии;

- мониторинг, обобщение его результатов и подготовка аналитических материалов о ходе и итогах реализации дополнительной общеразвивающей программы, освоения её обучающимися, соответствия с прогнозируемыми и достигнутыми результатами;

- реализация механизмов сетевого партнерства в реализации дополнительной общеразвивающей программы педагога, в том числе и на договорной основе с организациями дошкольного, общего и дополнительного образования.

Основные мероприятия по улучшению эффективности работы физкультурно-образовательного учреждения представляются следующими:

1. Регулярное освещение (не менее одного раза в неделю) на сайте школы и в СМИ результатов участия спортсменов школы в соревнованиях различного уровня.

(Публикация результатов прошедших и анонсирование наиболее значимых спортивно-массовых мероприятий);

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

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

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

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

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

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

8. Обеспечение повышения квалификации педагогического состава на краткосрочных курсах. (Участие 10 тренеров-преподавателей школы в курсах повышения квалификации);

9. Обеспечение профессиональной переподготовки тренеров-преподавателей

10. Профессиональная переподготовка 3 тренеров-преподавателей, не имеющих специального образования. (Обеспечение подготовки к аттестации педагогических работников на высшую и первую категории в центральной аттестационной комиссии министерства образования (комитета по образованию) Волгоградской области);

11. Организация процедуры экспертной оценки деятельности и подготовка соответствующей документации к аттестации на высшую и первую категории 6 тренеров-преподавателей.

Хотелось бы отдельно отметить те факты, которые предоставляет администрация ДОД ДЮСШ в качестве собственных задач, направленных на дальнейшее обеспечение качества доступности и эффективности работы спортивной школы. А это и модернизация системы переподготовки и повышения квалификации руководящих и педагогических кадров; и обновление организационных форм, методов и технологий учебно-тренировочного процесса; совершенствование законодательной базы и нормативно-правового обеспечения в области спорта, а также посильная финансовая помощь в развитие информационных и коммуникационных технологий.

## Литература

1. Бордовский, Г.А. Управление качеством образовательного процесса: Монография / Г.А. Бордовский, А.А. Нестеров, С.Ю. Трапицын. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 169 с.



2. Звонников, В.И. Подготовка управленческих кадров на переломе / В.И. Звонников // Высшее образование сегодня. – 2013. - № 2. – С. 18-21.
3. Зубарев, Ю.А. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Ю.А. Зубарев, А.И. Шамардин. – Волгоград: Волгоградское научное издание, 2010. – 408 с.
4. Ивлиева, И.А. Концептуальные основы построения системы качества профессионального образования / И.А. Ивлиева, В.П. Панасюк, Е.К. Чернышева. – СПб: Ин-т профтехобразования РАО, 2001. – 152 с.
5. Карелина, И.Г. Современные модели оценки качества образования в России и за рубежом: аналитический обзор / И.Г. Карелина. – Воронеж: ВГУ, 2006. – 181 с.
6. Книга, А.С. Методические подходы к оценке эффективности образовательных услуг / А.С. Книга, Т.Н. Глазкова, О.М. Князева // Ползуновский вестник. - 2011. - №2/2. - С. - 36-42.
7. Ковальчук, О.В. Методические положения оценки эффективности образовательной деятельности в муниципальных образовательных системах / О.В. Ковальчук // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6.
8. Новое качество высшего образования в современной России. Концептуально-программный подход /Под науч. ред. Н.А. Селезневой и А.И. Субетто. Труды Исследовательского центра. – М., 2005. – 199 с.
9. Панасюк, В.П. Региональная система оценки качества образования: опыт проектирования и применения / В.П. Панасюк, Г.А. Шапоренкова, Г.В. Головичер. – СПб.; М.: Исследовательский Центр проблем качества подготовки специалистов, ЯНОИПКРО, 2007. – 182 с.
10. Панков, Д.А., Финансовый анализ и планирование деятельности спортивной организации: уч. пособие/ Д.А. Панков, С.Б. Репкин. – М.: Новое знание, 2005. – 208с.
11. Степанова, О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: Монография / О.Н. Степанова. – М.: Советский спорт, 2003. – 256 с.
12. Турик, Л.А. Образовательное пространство учреждения дополнительного образования детей как среда личностного развития обучающегося: дис. к. п. н.: 13.00.01 / Л.А. Турик. - Ростов н/Д, 2004
13. Яковлев, Д.Е. Организация и управление деятельностью учреждения дополнительного образования детей / Д.Е. Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2004.
14. Шестернинов, Е.Е. Управление качеством образования на муниципальном уровне (опыт, проблемы, перспективы) / Е.Е. Шестернинов. – Тверь: Лилия Принт, 2003. – 336 с.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ: ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РОССИЙСКОЙ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ**

**Дегтярева Д.И., Турчина Е.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

Статья посвящена оценке современных тенденций, наблюдающихся на российском рынке фитнес-услуг, а также обзору относительно новых, наименее изученных фитнес-программ, которые приобретают большую популярность среди клиентов фитнес-клубов.

**Ключевые слова:** фитнес-программы, клиенты фитнес-клубов, двигательная активность.

## MODERN FITNESS PROGRAM. TRENDS AND PROSPECTS OF RUSSIAN FITNESS INDUSTRY

Degtyareva D.I., Turchina E.V.

Volgograd State Physical Education Academy

The article is devoted to assessing the current trends observed in the Russian market of fitness services, as well as the review of the relatively new, the least studied fitness programs that are becoming more popular among the customers of fitness clubs.

**Keywords:** fitness program, clients of fitness clubs, physical activity.

Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в системе физической культуры, в общем, и в системе фитнес-индустрии, в частности, являются различные фитнес-программы. Это форма двигательной активности, которая имеет оздоровительную направленность, основной целью которой является приобщение клиентов фитнес-клубов к ЗОЖ.

В настоящее время в России, по сравнению с развитыми странами Европы и Америки, фитнесом занимается очень малое количество людей. По данным социологических исследований, датированных 2011 годом, количество занимающихся фитнесом составляет всего 3% от общей численности населения России, тогда как в США – 14,1% населения, а в Великобритании – 6%. Поскольку с годами число приверженцев фитнеса в России и других странах растет, то можно сделать вывод, что резервные возможности российского рынка фитнес услуг очень велики [3].

Бизнес в сфере фитнес-индустрии существует в России около 20 лет. Первые фитнес-клубы развивались преимущественно в сегменте премиум-класса. Это связано с тем, что здоровье сберегающие направления были тогда привилегией богатых. Первой в отрасли фитнеса стала сеть "Русской фитнес-группы". Впоследствии на российский рынок пришли международные сети Golden Gym's и World Gym. Российский рынок услуг фитнеса в настоящее время все еще находится в стадии становления и отстает от западного на 20 – 30 лет. В основном, объем российского фитнес-рынка сосредоточен в Москве и Санкт-Петербурге, в то время как в регионах ниша фитнес-услуг практически не занята. Следует отметить, что российский рынок фитнес услуг стал развиваться с сегмента премиум-класса, в то время как, например, в США развитие индустрии фитнеса началось с клубов среднего класса. Таким образом, подход к развитию фитнес-индустрии в России был изначально отличен от большинства Европейских и американских стран [1].

По словам президента Ассоциации профессионалов фитнеса Дмитрия Калашникова, последние годы фитнес-индустрия в России стабильно растет в среднем на 20% в год, открываются новые клубы, приходят новые бренды.

Резерв роста российского рынка фитнес-услуг сосредоточен, прежде всего, в развитии среднего ценового сегмента. Наилучшие перспективы имеют клубы, предоставляющие широкие возможности для семейного фитнеса, предлагая клиентам широкий спектр сопутствующих услуг, новые групповые и индивидуальные программы, эксклюзивные разработки и оборудование, соответствующее мировым стандартам. Не случайно в последнее время крупные сети уделяют особое внимание развитию этого сегмента.

Наиболее активной частью клиентов фитнеса является возрастная группа 20-29 лет. Но при этом сегодня формируется потребитель фитнес-услуг старшей возрастной группы. Уже сейчас на клиентов старше 40 лет приходится 13,2%. А дальнейшее обще-

ственное развитие фитнес-культуры в ближайшие 10 лет потребует от фитнес-клубов разработки специальных программ "50 плюс".

Эксперты выделяют ряд особенностей в развитии региональных рынков фитнес-услуг. Основным отличием является то, что провинция на несколько лет отстает от столицы в развитии фитнес-индустрии, однако, в более крупных городах в настоящее время появляются клубы премиум-класса, в более маленьких городах цивилизованного фитнеса практически нет. Фитнес-центры наиболее распространены в крупных городах с населением около или свыше 1 млн. человек, где наилучшим образом развита инфраструктура и имеются все предпосылки для интенсивного развития, причем во всех возможных сегментах рынка.

Региональный рынок фитнес-услуг заполнен незначительно по каждому из ценовых сегментов и в меньшей степени нижнему, что предполагает повышенный спрос в особенности на пользование услугами клубов эконом-класса.

Необходимо отметить, что, как ни парадоксально, по сравнению с 2011 годом, популярность фитнеса в России пошла на спад [4].

Сейчас у организаторов фитнес-клубов уходит больше сил и ресурсов на то, чтобы привлечь клиента, удержать его тоже бывает непросто. Как правило, после полутора или двух лет занятий клиенту становится скучно. Сегодня фитнес-клубам приходится постоянно изобретать что-то, чтобы удержать своих клиентов. Для устранения этой проблемы внедряются новые фитнес-направления.

#### *Новые направления в фитнесе*

##### *1. Гирокинезис: лечение позвоночника спортом*

Гирокинезис был изобретен румынским танцором Жюлем Хорватом в 70-х годах XX века. Получив серьезную травму позвоночника во время выступления, Жюль Хорват отказался от медицинского вмешательства и предпочел необычный способ лечения – спортом. Он изобрел упражнения, способствующие быстрому восстановлению позвоночника и суставов. Позже он объединил эти упражнения в систему и назвал ее гирокинезисом. Некоторое время спустя был изобретен тренажер, создающий дополнительное сопротивление во время тренировки, – Gyrotonic. Принцип его действия основывается на движении тела во всех плоскостях. Сейчас гирокинезис активно применяется как в фитнес-индустрии, так и в реабилитационной медицине для приведения тела в форму после травм, особенно спортивных.

Гирокинезис направлен, преимущественно, на тренировку суставов. Все движения выполняются по кругу или по спирали и дают мягкую и равномерную нагрузку, которая в то же время не перетруждает суставы. Особое внимание уделяется позвоночнику и, главным образом, грудному отделу. Поэтому гирокинезис очень рекомендуется сутулым людям. Эти упражнения способствуют исправлению осанки. Если гирокинезис в чистом виде явление достаточно редкое для российской фитнес индустрии, то Gyrotonic достаточно часто встречается в фитнес-клубах.

##### *2. Антигравити йога*

Уникальный невероятно прочный антигравитационный шелковый гамак, полностью исключает нагрузку на позвоночник. Работа в гамаке предполагает перевороты, и вы удивитесь, насколько легко и приятно их выполнять. Перевернутые положения позволяют улучшить кровообращение, наполнить тело силой и энергией. Тренировки в гамаке при помощи плавного тягового усилия улучшают гидратацию межпозвоночных дисков, а это значит, что вы забудете о любых неприятных ощущениях в спине. AntiGravity помогает развить гибкость, укрепить суставы, расслабить мышцы, снять напряжение и отвлечься от повседневных стрессов. Направление взаимосвязано с акробатикой, танцами и другим схожими дисциплинами.

Это направление в фитнесе возникло чуть более 20 лет назад, став при этом

первопроходцем в мировом расширении области движения йоги. Инновационные творения и кинетические изобретения стимулировали здоровье и эмоциональную сферу занимающихся. AntiGravityFitness сочетает в себе новейшие техники йоги с акробатикой, танцами, пилатесом, гимнастическими движениями. Шелковый гамак позволяет участникам путешествовать и свободно переходить от позы к позе.

AntiGravityFitness имеет обучающий институт в Нью-Йорке и в Чианг Май в Таиланде [5].

### 3. *Hot Yoga*

Это абсолютно новое направление для российского потребителя, за границей она – модное и популярное направление йоги. Принципиально хот йога отличается от классической йоги тем, что занятие проходит в помещении, воздух в котором нагревается до 40 градусов по Цельсию. При такой температуре тело любого человека становится более гибким и эластичным, поэтому польза от тренировки возрастает многократно. Кроме того, увеличивается потоотделение, что способствует очищению организма от шлаков и токсинов, выходящих вместе с потом.

Хот йога состоит из двадцати шести асан и двух упражнений на дыхание. Занятие длится полтора часа, и, в отличие от классических видов йоги, здесь нет деления людей по уровню. Все занимаются в одной группе и имеют возможность следить за своим прогрессом, все время сравнивая себя с более продвинутыми участниками и с новичками.

Те, кому поначалу тяжело, работают в своем, более щадящем режиме. Тренировка длится не менее 90 минут, так как для йоги необходима концентрация внимания на дыхании, работе тела, происходящих внутри процессах, все это не может быть достигнуто за полчаса.

### 4. *Jukari Fit to Fly*

Москва, 22-24 мая 2009 года. – В рамках Международного Фестиваля физкультуры и спорта «Наш выбор – здоровый образ жизни» состоялась долгожданная российская премьера JUKARI Fit to Fly – новой революционной фитнес-программы для женщин от Reebok. Подготовку к выступлению проводила Йоханна Феллнер (Johanna Fellner) – одна из разработчиков программы тренировок Jukari Fit to Fly.

Jukari Fit to Fly – принципиально новое направление фитнеса, которое только сейчас завоевывает мировое фитнес-сообщество. В основу легли тренировки воздушных акробатов под куполом цирка, в сильно упрощенном виде, разумеется. Для этого было разработано специальное оборудование Fly Set, представляющее собой канат с несколькими петлями, который крепится к потолку на шарнирное соединение, что позволяет ему вращаться на 360 градусов. Между двумя любыми петлями, находящимися на разных уровнях каната, закрепляется перекладина, на которой выполняются все элементы. Длина каната регулируется под ваш рост. В результате – подтянутое тело и неповторимое ощущение полета. Если в аэродинамической трубе вы летаете в течение двух-пяти минут, то здесь – целый час, да еще и с огромной пользой для здоровья. Единственным недостатком Jukari Fit to Fly является его небольшая распространенность в спортивных клубах. Сегодня оборудованные для Джукари залы можно встретить в Гонг-Конге, Мехико, Мадриде, Лондоне, Кракове, Мюнхене, Сеуле, Куала-Лумпуре, Буэнос-Айресе, Сантьяго, Монреале и Лос-Анджелесе.

В Москве опробовать на себе Jukari Fit to Fly можно пока только в одной сети фитнес-клубов.

### 5. *Bosu*

«Bosu balance trainer» – это тренажер, название которого расшифровывается как «Both Sides Use», то есть «используется с обеих сторон». Внешне он похож на половину мяча, при этом в тренировке используется и мягкая полусфера, и плоская жесткая

обратная поверхность. При выполнении упражнений на этом тренажере в работу активно включаются не только основные группы мышц, но и мелкие мышцы-стабилизаторы, отвечающие за сохранение равновесия. Bosu дает равномерную нагрузку на мышцы, при этом, в отличие от традиционного фитнеса, практически не нагружая суставы.

#### 6. *Stiletto*

Направления *Stiletto* пока еще нет в России, но оно уже активно завоевывает европейские страны. Итальянские фитнес инструкторы, а, в последствии, и американские поняли, что убедить женщин сменить высокие каблуки на удобные и безвредные кроссовки невозможно. Женщины все равно будут носить шпильки, какими бы последствиями это не грозило. Выход нашлся: новое направление фитнеса, разработанное специально для женщин. Тренировки проходят в самой неподобающей для этих целей обуви – туфлях на каблуках. *Стилетто* представляет собой специальный комплекс упражнений, которые выполняются на высоких каблуках и призваны укрепить определенные мышцы, связки и суставы ног, чтобы минимизировать вред от ежедневного ношения каблуков. Кроме того, эти упражнения отлично подтягивают мышцы ног, особенно бедра и ягодицы, укрепляют позвоночник и улучшают осанку, а также делают походку более грациозной и соблазнительной [2].

#### 7. *Power Stretch*

В 1999 году в Италии была разработана новая методика, получившая название *Power Stretch*, автором которой стал *Julio Papi*. В 2001 году она была представлена на европейских фитнес-конвенциях, и получила множество почитателей: была названа лучшей фитнес-программой года и была награждена золотой премией. А с 2003 года методике *Power Stretch* обучают в престижном институте Кеннета Купера в Далласе.

Примечательна программа *Power Stretch* тем, что базируется на трех основных компонентах: *Stretch* (растяжка), *Stretch & Strength* (растяжка и сила), *Stretch & Balance* (растяжка и баланс) в комплексе с правильным дыханием. Это стабилизирующая тренировка, очень индивидуальна по своей сути, и, одновременно, напоминает танец, занятия йогой или *pilates*. Главная цель данной методики – это создать правильное представление о том, каким должен быть эффективный комплекс упражнений. Путем простых, легко запоминающихся упражнений, достигается максимальный эффект: улучшается гибкость, увеличивается мышечная сила и развивается чувство баланса.

### Литература

1. Евпланов, А. Фитнес-индустрия в России растет на 20 процентов в год. – URL: <http://www.rg.ru/2012/03/20/fitnes.html/>. Дата обращения 14.09.2013.
2. Направления фитнеса: клиента привлекает новое. - URL: <http://bmsi.ru/doc/bd140c56-833d-4d9f-9cc8-e171d6640515/>. Дата обращения 14.01.2014.
3. Обзор российского рынка фитнес-услуг. Система межрегиональных маркетинговых центров. – URL: <http://www.fitnessru.com/content/view/485/88888918/>. Дата обращения 29.05.2013.
4. Сидорова, О.Г. О тенденциях и перспективах развития фитнес индустрии в России на ближайшие годы. – URL: <http://www.fitnessru.com/content/view/485/88888918/>. Дата обращения 11.02.2014.
5. Harrison, C. *AntiGravity*. URL: <http://antigravityfitness.com>. Дата обращения 21.02.14.

## ИНВЕСТИЦИОННАЯ АКТИВНОСТЬ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Кучковская Н.В., Бондаренко М.П.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Для любой спортивной организации важна разумная и целенаправленная инвестиционная деятельность. Вложения денежных средств в реализацию различных проектов несут в себе задачу достижения определенных целей в зависимости от проводимой предприятием политики. Цели могут быть самыми различными: повышение рентабельности производственного процесса, замена устаревшего оборудования и, как следствие, повышение эффективности, расширение производства, увеличение доли рынка, технологический прорыв и т.д.

**Ключевые слова:** инвестиционная активность, инвестиции, капитал, хозяйствующие субъекты, инвестиционная деятельность спортивных организаций

## SPORTS ORGANIZATIONS INVESTMENT ACTIVITY

Kuchkovskaya N.V., Bondarenko M.P.

Volgograd State Physical Education Academy

For any sports organization is important rational and purposeful investment activity. Investment funds in various projects carry the task of achieving certain goals depending on the policy pursued now. The goals can be very different: increasing the profitability of the production process, replacement of obsolete equipment and, as a consequence, increase efficiency, expand production, increase market share, technological breakthrough, etc.

**Keywords:** investment activity, investment capital, business entities, investment activities of sports organizations.

Под инвестициями понимаются вложения капитала в объекты предпринимательской и других видов деятельности с целью получения дохода, социального или иного эффекта.

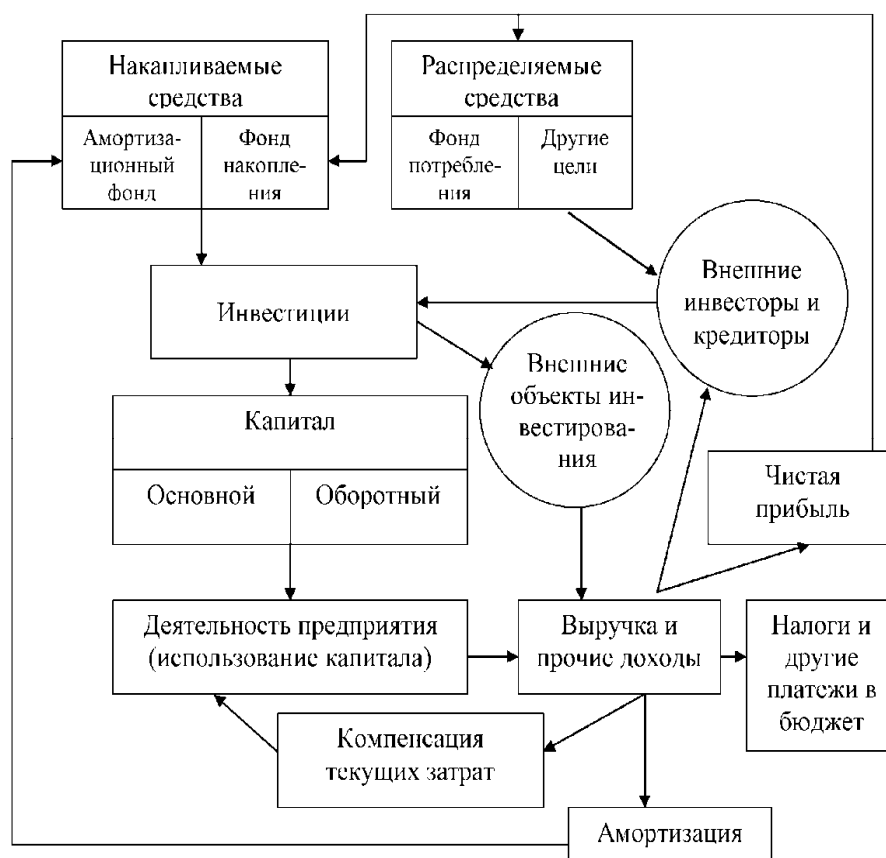
Вложения могут иметь различную форму и осуществляться разнообразными субъектами на разных уровнях экономической деятельности. Субъектами инвестирования могут быть государство в лице уполномоченных органов (центральный банк страны, Министерство финансов), органы местного управления и самоуправления. Они вкладывают средства в развитие социальной сферы, науку, культуру, здравоохранение, инфраструктуру (дороги, водопроводные сети и т.п.). Как правило, целью их инвестиционной деятельности является не извлечение прибыли, а обеспечение развития общества в целом [3].

Инвестиции в сфере физкультуры и спорта включают в себя расходы на новые капитальные товары (инвестиции в основной капитал) и на увеличение поддерживаемых фирмами товарных запасов (инвестиции в запасы). Поскольку деятельность коммерческих организаций должна обеспечивать получение прибыли, их инвестиции предназначены для поддержания и расширения бизнеса и, как правило, предполагают получение доходов, превышающих инвестиционные затраты.

Без первоначальных инвестиций не может быть организована работа вновь создаваемого предприятия, без дополнительных инвестиций на протяжении его деятельности не может быть обеспечено не только развитие, но и просто функционирование на

достигнутом ранее уровне в долгосрочном периоде. Инвестиционный капитал необходим для обеспечения процесса простого и расширенного воспроизводства, он расходуется на покупку орудий и предметов труда, рабочей силы и других факторов производства, что определяет его значение для предприятий.

Роль и место инвестиций в обеспечении деятельности спортивных организаций представлены на рисунке 1. Как показано на схеме, за счет первоначальных инвестиций формируются активы предприятия, и нанимается персонал. В процессе использования активов создается продукция (работы, услуги), в результате продажи которых на рынке предприятие получает выручку.



**Рис. 1. Кругооборот капитала спортивной организации**

После уплаты налогов и других платежей и сборов государству, закупки факторов производства для осуществления нового производственного цикла у предприятия в случае успешной работы остается некоторый излишек средств (прибыль), а также ранее включенные в себестоимость и цену и возмещенные при получении оплаты за продукцию амортизационные отчисления [2].

Часть прибыли и амортизация должны использоваться на расширение бизнеса, восстановление выбывающих и закупку новых основных средств, увеличение оборотных активов, превращаясь таким образом в инвестиции. Кроме того, спортивная организация может получать инвестиции из внешней среды (посредством выпуска акций, облигаций, получения кредитов и т.д.) за некоторую плату. Спортивная организация может быть и поставщиком инвестиций во внешнюю среду (создавая дочерние предприятия, предоставляя займы и т.д.), рассчитывая получать доходы от этого.

Инвестиции могут быть классифицированы по различным признакам.

1. В зависимости от объекта инвестирования выделяют:

- реальные (капиталообразующие) инвестиции, связанные с вложением средств в предприятие, чаще всего покупкой материальных активов; как правило, это долгосрочные вложения;

- портфельные (номинальные) инвестиции представляют собой вложение средств в ценные бумаги, доли (паи) других фирм, кредитование бизнеса; чаще всего носят краткосрочный характер;

- интеллектуальные инвестиции - вложение средств в научные исследования, персонал, рекламу.

2. В зависимости от связи с процессом воспроизводства различают:

- нетто-инвестиции, осуществляемые при создании или покупке предприятия, а также направляемые на расширение бизнеса;

- реинвестиции, направляемые на восстановление изношенных и выбывающих основных средств, рационализацию оборудования, диверсификацию деятельности, подготовку и повышение квалификации кадров.

3. В зависимости от источников финансирования выделяют:

- внутренние инвестиции, осуществляемые за счет собственных средств спортивной организации;

- внешние инвестиции, осуществляемые за счет средств со стороны.

4. В зависимости от уровня риска различают:

- инвестиции, по которым уровень риска не определяется, к которым относятся обязательные вложения, к примеру, направляемые на замену выбывающих мощностей;

- инвестиции с уровнем риска ниже среднего, к которым относятся такие, как расходы на мероприятия по снижению затрат, на повышение качества продукции;

- инвестиции со средним уровнем риска, к которым можно отнести инвестиции, направляемые на расширение производства;

- инвестиции с уровнем выше среднего, в качестве которых могут рассматриваться вложения в производство новых видов продукции;

- инвестиции с наивысшим уровнем риска, направляемые на научные исследования и разработки [4].

5. В зависимости от степени охвата деятельности фирмы выделяют:

- локальные инвестиции, направленные на развитие отдельных направлений

- деятельности спортивной организации;

- глобальные инвестиции, затрагивающие все сферы деятельности и структуру фирмы.

6. В зависимости от предмета инвестирования выделяют:

- материальные инвестиции, которые включают в себя различные виды имущества;

- нематериальные инвестиции, к которым относятся патенты, лицензии, технологии, авторские права.

7. В зависимости от субъектов инвестирования различают:

- частные инвестиции, осуществляемые физическими и негосударственными юридическими лицами;

- государственные инвестиции, осуществляемые государством и государственными юридическими лицами;

- иностранные инвестиции - вложения иностранных государств, юридических и физических лиц;

- совместные инвестиции, которые осуществляются на долевой основе иностранными и отечественными инвесторами.



Инвестиционную деятельность ведут инвесторы - юридические и физические лица, осуществляющие инвестиции. Инвесторы имеют права, а также несут обязанности и риски, связанные с вложением инвестиций, могут быть национальными либо иностранными.

Инвестиционная деятельность осуществляется в формах:

- 1) создания юридического лица;
- 2) покупки имущества или имущественных прав (доли в уставном фонде юридического лица, недвижимости других основных средств, ценных бумаг, прав на объекты интеллектуальной собственности, концессий).

Единственным источником инвестиционного капитала - сбережения, которые образуются у предприятий, правительств и отдельных граждан в результате превышения их текущих доходов над расходами на текущие нужды.

Крупнейшим сберегателем является бизнес (юридические лица и предприниматели), в котором в странах с развитой рыночной экономикой формируется до 60% всего инвестиционного капитала. Однако эти сбережения поступают на финансовый рынок не в столь значительных объемах, поскольку образуются в виде прибыли и амортизации и напрямую используются в качестве инвестиций. Более того, финансовые потребности бизнеса, как правило, превышают его сбережения и в результате предпринимательский сектор экономики выступает на рынке капитала в качестве чистого конечного заемщика.

Другим крупным сберегателем является население, которое создает сбережения для каких-либо крупных вложений в предметы потребления (к примеру, покупка жилья, автомобиля, мебели) или для обеспечения своих будущих потребностей в случае отхода от активной трудовой деятельности (выход на пенсию, болезнь). Доля населения в инвестиционном фонде страны достигает 30%, но поскольку его сбережения носят потребительский характер и не рассматриваются как капитал (деньгами, приносящие новые деньги), население является чистым сберегателем на рынке инвестиционного капитала.

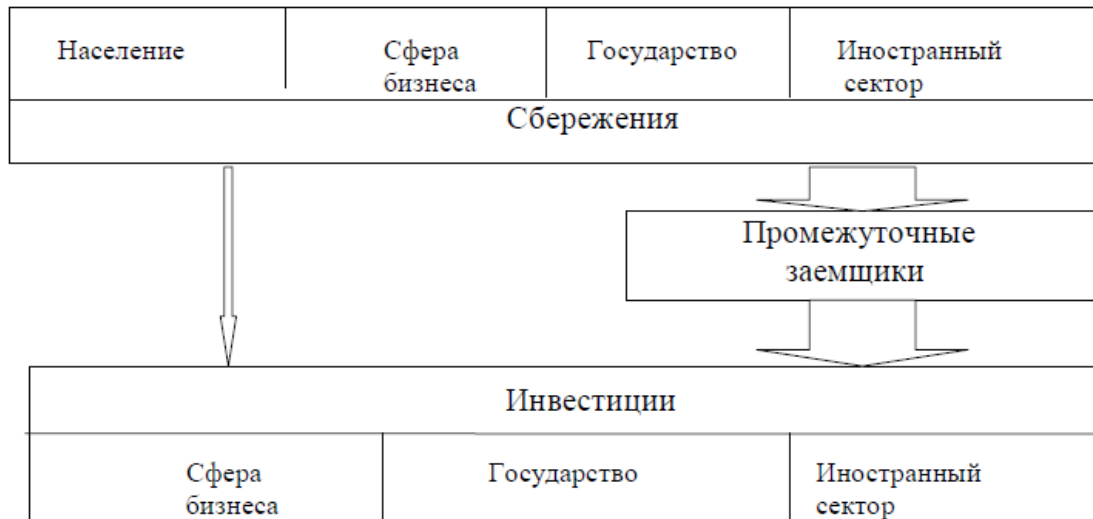
Национальные правительства могут быть как сберегателями, так и заемщиками, но достаточно часто страны имеют скорее дефицит (превышение расходов над доходами), чем профицит (превышение доходов над расходами) государственного бюджета. В большинстве случаев государственный сектор выступает в качестве чистого конечного заемщика [1].

Иностранный сектор (правительства, бизнес и граждане) может быть как чистым заемщиком, так и чистым сберегателем по отношению к данному государству.

Таким образом, определим источники инвестиционного капитала и установили, что сбережения превращаются в инвестиции тогда, когда попадают в руки тех, кто расходует их на покупку факторов производства, развитие бизнеса, что и является целью получателей инвестиций (рисунок 2).

Выделяют четыре основные цели инвестирования: безопасность, доходность, рост и ликвидность вложений.

Под безопасностью вложений понимается их неувязимость от потрясений на рынке инвестиционного капитала и стабильность получения дохода. Безопасность обычно достигается в ущерб доходности и росту вложений. Наиболее безопасными являются банковские вклады, государственные долговые обязательства и облигации крупных компаний, за которыми стоит вся их экономическая мощь. Самыми рискованными являются вложения в спекулятивные ценные бумаги, акции молодых компаний, работающих в новых и новейших отраслях экономики.



**Рис. 2. Схема движения инвестиционного капитала спортивных организаций**

Доходность - это отдача инвестиций, которая определяется количеством полученных инвестором средств на единицу вложенных. Доходность часто обеспечивается наличием точной информации о состоянии рынка и способностью инвестора играть на нем, покупая растущие в цене активы и продавая активы с падающей ценой. Однако часто доходность и безопасность имеют обратную зависимость, а наиболее доходными являются корпоративные ценные бумаги с низким инвестиционным рейтингом.

Рост вложений или, иначе говоря, приумножение капитала, подразумевает увеличение рыночной стоимости вложенных средств через некоторый промежуток времени. Рост вложений обычно может быть достигнут только совладельцами предприятий, акционерами в случае успешного развития бизнеса, увеличивающего стоимость компании намного быстрее инфляции.

Ликвидность - это возможность быстрого обращения вложений в деньги без финансовых потерь для держателя.

Необходимо отметить, что не существует инвестиционных инструментов, удовлетворяющих всем этим требованиям одновременно. Если надежность инструмента высока, то доходность обычно низка. Если отчетливы перспективы роста компании, на ее акции возникает спрос, приводящий к увеличению цены.

Однако согласование инвестиционных целей в определенной степени возможно и достигается путем диверсификации вложений, т.е. их распределения по видам финансовых инструментов, отраслям экономики, регионам и странам, сроку погашения.

Инвестиционный портфель - это совокупность активов, которыми владеет инвестор. Когда инвестор получает желаемое «примирение» инвестиционных целей, его портфель становится сбалансированным. К диверсификации могут прибегать и индивидуальные инвесторы (если они имеют капитал в достаточном объеме, а не распыляют «копейки»), но в основном это способ деятельности институциональных инвесторов.

Сбережения, попадающие на рынок инвестиционного капитала, образуют два потока (рисунок 1.2). Один из них, меньший по величине, попадает в руки получателей капитала напрямую. Другой, основной поток, попадает сначала в руки посредников - промежуточных заемщиков, - а затем уже к конечным получателям капитала.

Промежуточные заемщики - это посредники, профессиональные участники фондового рынка, финансовые институты, которые вместе с некоторыми другими организациями образуют институциональную структуру рынка (вопросы функционирования фондового рынка подробнее будут рассмотрены во второй теме) и являются поставщиками инвестиционного капитала конечным потребителям.

В странах с развитой рыночной экономикой финансовые институты пользуются доверием инвесторов, которое основано на долгой истории, в основном, конструктивных и здоровых взаимоотношений обеих сторон, а также на законодательстве, предусматривающем жесткий контроль государства за деятельностью финансовых посредников.

Экономический смысл деятельности финансовых посредников на рынке заключается в том, что они обеспечивают:

- лучшие результаты от управления средствами и активами клиентов за счет профессионализма своих сотрудников;
- меньшие затраты на обслуживание операций на рынке за счет больших масштабов деятельности;
- эффективность операций за счет работы одновременно на многих рынках и в разных странах.

В результате, хотя сберегателями являются сфера бизнеса, население и государство, в качестве непосредственных поставщиков инвестиционного капитала в большинстве случаев выступают финансовые институты.

Рассмотрим подробнее основных поставщиков инвестиционного капитала спортивных организаций.

1. Коммерческие банки привлекают сбережения и выдают кредиты таким образом, что процентная ставка по кредитам превышает процентную ставку по вкладам. Это позволяет банкам покрывать собственные затраты и получать прибыль.

Основные виды услуг банков - краткосрочное кредитование бизнеса и населения, часто под залог имущества, поручительство или гарантию третьих лиц, среднесрочное и долгосрочное кредитование специального назначения, финансирование лизинга. Банки могут считаться поставщиками инвестиционного капитала лишь в той мере, в какой их кредиты носят долгосрочный характер, используются на расширенное воспроизводство.

На рынке инвестиционного капитала их роль не очень значительна. Это связано с тем, что основную часть активов банков представляют бессрочные вклады, которые могут быть изъяты в любой момент. Поэтому банки вынуждены держать значительные резервы в денежной форме или в форме высоколиквидных активов. Их сектор рынка - деньги и краткосрочные государственные ценные бумаги.

2. Инвестиционные фонды выпускают собственные акции, а выручку инвестируют в разнообразные активы с расчетом получить доход, управляя этим портфелем. Доход, как правило, достаточно велик, чтобы покрыть собственные затраты, получить прибыль и поделиться ею со своими акционерами, обеспечивая более высокую доходность, чем позволяет получить банковская система.

Инвестиционные фонды являются одной из наиболее удобных для граждан форм инвестирования и приращения капитала. Один из основных их видов - управленческие инвестиционные фонды, которые могут быть закрытого и открытого типа. Наиболее распространены компании открытого типа - взаимные фонды, которые размещают свои акции среди неограниченного круга инвесторов и могут выкупать их обратно по стоимости чистых активов фонда, приходящихся на одну акцию.

Основной сектор рынка инвестиционных фондов - простые акции компаний, большая часть вложений в этот финансовый инструмент в странах с развитой рыночной экономикой осуществляется именно инвестиционными фондами.

3. Трастовые компании (компании доверительного управления) осуществляют прием вкладов, управление ценными бумагами и другими активами клиентов, выдачу кредитов под залог имущества, ведение сберегательных счетов, т.е. по характеру опе-

раций близки к банкам. Доход трастовых компаний образуется за счет комиссионных от оказания услуг.

4. Страховые компании осуществляют медицинское, пенсионное и другие виды страхования.

5. Пенсионные фонды обеспечивают дополнительные поступления работникам после выхода на пенсию.

Главная инвестиционная цель страховых компаний и пенсионных фондов - безопасность доверенных им денежных средств. Вложения в эти институты носят срочный характер и поэтому их интересы находятся в сфере качественных долгосрочных финансовых инструментов, к которым относятся государственные ценные бумаги, привилегированные акции крупных устойчивых компаний, простые акции, удовлетворяющие определенным требованиям надежности и доходности.

6. Кооперативные кредитные союзы охватывают обычно лиц, проживающих в одной местности или принадлежащих к одной этнической группе. В основном они предоставляют займы под залог имущества и вкладывают средства в ценные бумаги местных органов власти.

Существует также множество мелких поставщиков инвестиционного капитала. К ним относятся учебные заведения, медицинские учреждения, профсоюзы, церковь, организации, выпускающие кредитные карточки, компании ипотечного кредита и др.

Потребителями капитала являются сфера бизнеса, государство и местные органы власти, иностранный сектор. Крупнейший потребитель капитала - предпринимательские организации, которым необходимы инвестиции для осуществления процессов производства и воспроизводства, развития бизнеса.

Одна из важнейших функций управления - планирование, которое заключается в научном обосновании целей развития и форм хозяйственной деятельности, выборе наилучших способов их осуществления на основе выявления требуемых рынком видов, объемов и сроков выпуска товаров, установлении таких показателей их производства и продаж, которые при оптимальном использовании ресурсов приведут к достижению ожидаемых количественных и качественных результатов.

Планирование инвестиций является логическим продолжением стратегического (долгосрочного) планирования на предприятии и одной из основ тактического (среднесрочного) планирования его деятельности.

Стратегическое планирование представляет собой комплекс действий по разработке стратегий, обеспечивающих достижение целей функционирования фирмы. Его главная задача состоит в том, чтобы обеспечить гибкость и нововведения в деятельности фирмы, необходимые для достижения целей в изменяющейся среде. В ходе стратегического планирования формируется миссия, определяются цели и задачи деятельности, проводится оценка внешней среды и внутренней структуры, анализ стратегических альтернатив и разработка стратегии развития компании.

Выделяют группы стратегий роста (концентрированного, интегрированного и диверсифицированного) и сокращения. Любая из стратегий роста (развитие продукта, усиление позиций на рынке и развитие рынка; обратная или предшествующая вертикальная интеграция, горизонтальная интеграция; концентрическая, горизонтальная или конгломератная диверсификация) требуют инвестиций, поэтому после выбора одной или некоторой комбинации стратегий роста производится планирование инвестиций.

С другой стороны, планирование инвестиций, детализируя способы достижения стратегических целей, направления и источники финансирования, создает базу для более детального планирования в различных функциональных областях деятельности компании (производство, труд и заработная плата, себестоимость, финансы и т.д.).

Планирование инвестиций носит среднесрочный характер и, как правило, охватывает период 3-7 лет.

Процесс планирования инвестиций на предприятии осуществляется на основе сформированной стратегии его развития в три этапа:

- 1) оценка выбранной стратегии;
- 2) разработка бизнес-планов проектов;
- 3) сводное планирование инвестиций (рисунок 3).



**Рис. 3. Процесс планирования инвестиций**

На первом этапе производится оценка выбранной стратегии с целью выявления возможных проблем и разрабатывается система мероприятий по их преодолению, сведенная в план инноваций.

Инновации - нововведения, влекущие за собой качественные изменения в деятельности предприятия. При планировании инноваций вначале производится поиск идей, для чего важно вовлечь в процесс весь персонал предприятия.

Затем производится формулирование и отбор проектов, когда идеи превращаются в четко оформленные проекты нововведений. Проекты группируются по таким направлениям, как:

- новое строительство;
- развитие существующего производства;
- совершенствование производственного аппарата;
- сокращение затрат;
- повышение качества продукции;
- расширение коммерческих операций;
- совершенствование хозяйственного механизма.

Данные проекты инноваций рассматриваются как заявки на разработку бизнес-планов. Отбор проектов производится сначала по качественным параметрам, когда исключаются реально неосуществимые и противоречащие стратегическим целям проекты. Оценка целесообразности включения в план того или иного проекта инноваций производится на основе расчета его экономической эффективности.

На втором этапе разрабатываются бизнес-планы инвестиционных проектов. Необходимость их составления обусловлена следующими причинами:

- при разработке бизнес-плана проект рассматривается критически и беспристрастно, во всей полноте, что позволяет снизить риск потери инвестиций;
- бизнес-план является официальным документом, который представляется для рассмотрения инвесторам и другим заинтересованным лицам;
- бизнес-план является рабочим документом, с помощью которого осуществляется тактическое планирование.

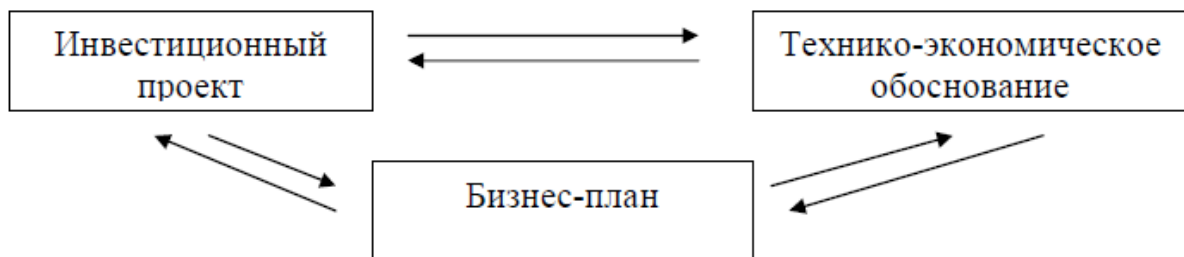
На третьем этапе осуществляется сводное планирование инвестиций и принятие решений об источниках финансирования. Финансирование может быть внутренним и внешним, осуществляться с использованием различных способов. При принятии решения о внешнем финансировании необходимо представить фондовому рынку достаточно полную, достоверную и благоприятную информацию о предприятии и объектах инвестирования, что достигается в т.ч. с помощью составления бизнес-планов.

Сводное планирование инвестиций предусматривает определение по каждому инвестиционному проекту и в целом по предприятию следующих параметров:

- общие объемы инвестиций на планируемый период всего и в т.ч. по годам жизненных циклов проектов;
- структура инвестиций по направлениям использования;
- источники финансирования с разбивкой на внутренние и внешние;
- денежные потоки;
- конечные финансовые результаты;
- показатели эффективности.

Основным методом планирования инвестиций является программно-целевой метод. Метод основан на принципе выделения ведущих звеньев, который заключается в выборе главных целей развития и разработке мероприятий по их достижению в намечаемые сроки при сбалансированном обеспечении ресурсами и реализуется путем разработки программ.

При планировании инвестиций могут разрабатываться несколько взаимосвязанных видов документов: инвестиционный проект, бизнес-план и технико-экономическое обоснование (рисунок 4).



**Рис. 4. Документы, разрабатываемые для обоснования инвестиций**

Инвестиционный проект - документ, отражающий увязанный по ресурсам, срокам и исполнителям комплекс научно-исследовательских, проектно-конструкторских, организационно-экономических и других мероприятий по достижению поставленной инвестиционной цели.

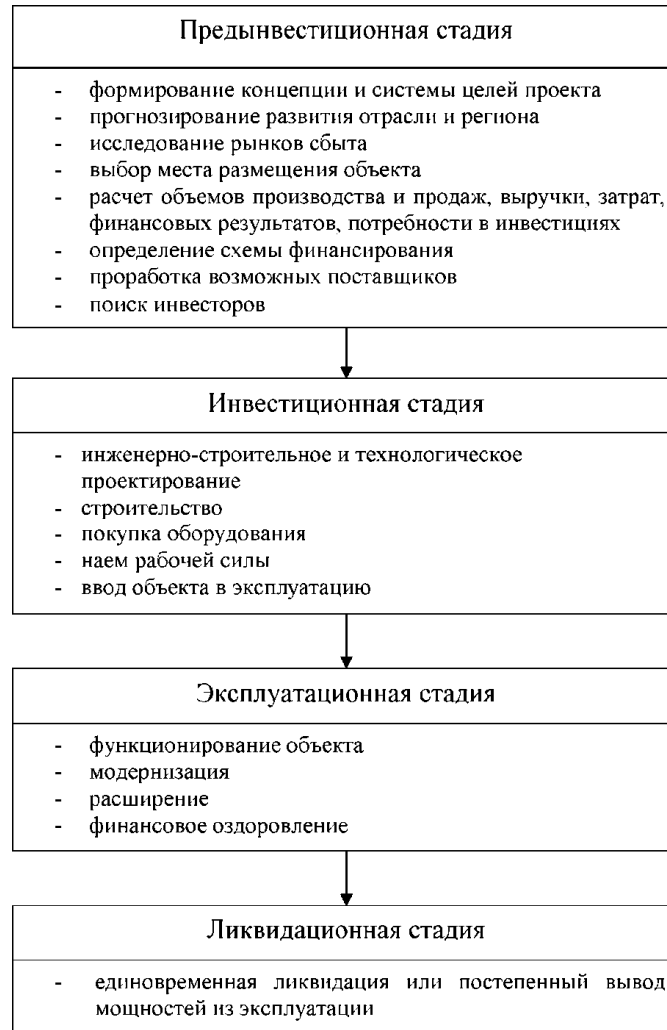
Бизнес-план представляет собой детальное изложение целей проекта и путей их достижения, предназначенное для обоснования инвестиций. Бизнес-план может быть частью инвестиционного проекта, заменять его или включать в себя несколько проектов.

Технико-экономическое обоснование проекта содержит инженерно-конструкторские, технологические и строительные решения, а также экономическое обоснование выбранного способа осуществления проекта, показывает его преимущества в сравнении с альтернативными вариантами.

В самом широком смысле под инвестиционным проектом понимается рассматриваемый вариант вложения капитала, предусматривающий обоснование направлений, объемов и порядка инвестирования средств, функционирования объекта инвестирования и полученных хозяйственных, экономических и финансовых результатов.

Разработка и реализация инвестиционного проекта может быть представлена в виде цикла, включающего в себя четыре последовательно осуществляемых стадии (Рисунок 5):

- 1) прединвестиционная;
- 2) инвестиционная;
- 3) эксплуатационная;
- 4) ликвидационная.



**Рис. 5 Стадии жизненного цикла инвестиционного проекта и их содержание**

Стадии крупных проектов могут разбиваться на этапы и очереди. Этап - одна из последовательно осуществляемых частей какой-либо стадии проекта. Очередь - вводимая в эксплуатацию часть проекта при возможности его реализации по частям.

Преинвестиционная стадия является подготовительной и включает в себя комплекс разнообразных работ, выполнение которых может занимать достаточно длительное время. С учетом результатов маркетинговых исследований рассчитываются производственно-экономические и финансовые показатели, которые могут быть достигнуты при осуществлении проекта. Прогнозируются альтернативные варианты реализации инвестиционного проекта, производится оценка их эффективности и степени риска. Работы на данной стадии заканчиваются разработкой бизнес-плана и принятием окончательного решения об инвестировании проекта.

На инвестиционной стадии происходит переход от организационной, «бумажной» к реальной работе по практической реализации выбранного варианта инвестирования, связанной с проектированием и созданием объекта, вводом его в эксплуатацию. Эта стадия может быть весьма длительной, занимать несколько месяцев или лет и выполняться в несколько очередей.

Эксплуатационная стадия охватывает период работы объекта, который зависит, как правило, от срока службы основных средств, но при планировании может искусственно ограничиваться.

Ликвидационная стадия связана с прекращением деятельности объекта.

Одним из основных и наиболее часто разрабатываемых при планировании инвестиций документов является бизнес-план инвестиционного проекта, который предназначен для обоснования инвестиций.

Существует широкое разнообразие зарубежной и отечественной литературы по инвестированию, в которой представлены несколько различающиеся подходы и рекомендации по составлению бизнес-планов инвестиционных проектов.

На сегодняшний день существует множество методик и стандартов бизнес-планирования, среди которых самые известными стандартами являются:

- Стандарты UNIDO (United Nations Industrial Development Organization) – Организация по индустриальному развитию при ООН;
- Стандарты ЕБРР (Европейского Банка Реконструкции и Развития);
- Стандарт TACIS, разработанный для стран Восточной Европы и Центральной Азии.

Свои стандарты бизнес-планирования имеют много компаний, которые профессионально занимаются этим видом деятельности. Самыми известными корпоративными стандартами бизнес-планирования являются стандарты компаний «Большой четверки» - Ernst&Young, PWC, Deloitte, KPMG.

Также свои стандарты бизнес-планирования разработаны во многих странах, в частности в нашей стране стандарты утверждены Постановлением Правительства РФ от 22.11.1997 №1470.

### Литература

1. Бондаренко, М.П. Оценка эффективности маркетинга спортивной организации / М.П. Бондаренко, Ю.А. Зубарев, Г.В. Рябенко // Вестник Евразийской академии административных наук. - 2013. - № 2 (23). - С. 62-66.
2. Губина, Е.М. Источники финансирования спортивных организаций / Е.М. Губина, Ю.А. Зубарев, М.П. Бондаренко // Вестник Евразийской академии административных наук. - 2012. - № 4 (21). - С. 75-85.
3. Кучковская, Н.В. Региональные аспекты социальной ответственности транснациональных корпораций в России / Н.В. Кучковская // Региональная экономика: теория и практика. – 2009. – № 1 (94). – С. 15-20.
4. Кучковская, Н.В. Становление модели взаимодействия бизнеса с заинтересованными сторонами в условиях модернизации экономики России / Н.В. Кучковская // Национальные интересы: приоритеты и безопасность. – 2010. - №24(81). – С.39-45.



## МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССОВ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРА

**Степанян В.М.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматривается профессиональный стресс менеджера, его основные источники, факторы возникновения и методы его профилактики, возможные на двух уровнях (индивидуальном и организационном).

**Ключевые слова:** стресс, источники стресса, факторы стресса, методы профилактики, последствия стресса, менеджеры.

## THE METHODS OF STRESS PREVENTION IN WORK OF MANAGERS

**Stepanyan V.M.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article deals with manager's stress, its main source, the factors of origin and methods of its prevention, possible at two levels (individual and organizational).

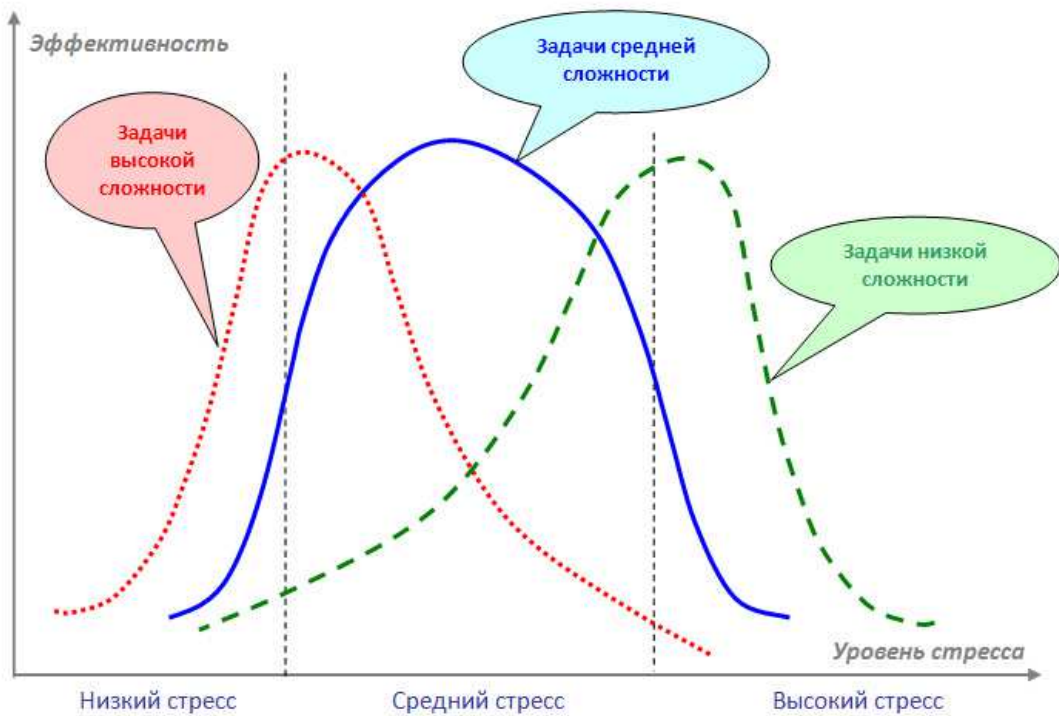
**Keywords:** stress, sources of stress, stress factors, prevention methods, the effects of stress management.

Начиная с последних десятилетий XX века, в повседневной жизни все чаще и чаще стало мелькать слово «стресс». Человек реагирует на стресс психическим и физическим напряжением, мобилизацией энергии. Это и есть проявление стресса, подготовка организма к борьбе или бегству, которая является физиологическим безусловным рефлексом. Многочисленные исследования по вопросам стресса показали, что он оказывает воздействие на все системы организма, в том числе на иммунную. Например, было обнаружено, что во время сессии у студентов наблюдается значительное снижение активности клеток-«убийц», отвечающих за борьбу с вирусами. Волнения, активная работа, нарушение сна и привычного ритма приводят к изменениям в организме, в том числе и к снижению иммунитета. Характерно, что после окончания сессии заболеваемости среди студентов резко падает.

В информационном, быстро меняющемся современном обществе, причин, вызывающих стрессовую ситуацию, становится все больше и больше. Сегодня стресс воздействует на человека в течение дня, начиная с утра до самого вечера и даже во время сна. Стресс стал естественной и неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Мы порой даже не обращаем внимания на него, в то время как длительное влияние отрицательных эмоций грозит опасностью возникновения таких психосоматических заболеваний, как инфаркт миокарда, язвенная болезнь, гипертония, бронхиальная астма, психические расстройства и т.п. Стресс стал нашим ежедневный «попутчиком», поэтому с ним надо считаться. Особенно значима эта тема для управленцев, в связи с тем, что стрессы, переживаемые работниками, могут оказать разрушительное воздействие как на них самих, так и на организацию в целом [2].

Деятельность менеджера связана с действием на него многочисленных стрессоров. Психологические исследования выявили, что лидерская позиция вызывает у человека особое нервно-эмоциональное напряжение. Руководители всех уровней страдают от стрессов чаще, чем рядовые сотрудники, так как они несут ответственность не

только за себя, но и за действия других людей, их труд носит преимущественно интеллектуальную составляющую и носит многопрофильный характер (рисунок 1).



**Рис. 1. Взаимосвязь эффективности деятельности и уровня стресса при решении задач разного типа сложности**

Профессиональный стресс — многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека.

Западные специалисты в области профессионального стресса выделяют шесть главных источников стресса работников управленческого профиля [3]:

- 1) режим трудовой деятельности (плохие условия труда, слишком интенсивный режим деятельности, нехватка времени и т. д.);
- 2) роль работника в организации (ролевые конфликты, повышенная ответственность, недостаток полномочий, ролевая неопределенность и т. д.);
- 3) коммуникативные факторы (взаимоотношения с руководством, подчиненными или коллегами, трудности делегирования полномочий и т. д.);
- 4) трудности построения деловой карьеры (неадекватный уровень притязаний, профессиональная неуспешность, слишком медленный карьерный рост, страх перед увольнением и т. д.);
- 5) факторы, связанные с организационной культурой и психологическим климатом (несоответствие установок и ожиданий работника корпоративной культуре предприятия, ограничение индивидуальной свободы, интриги и т. д.);
- 6) внеорганизационные источники стрессов (проблемы в семейной жизни из-за сверхнормативных нагрузок на работе; неумение разделить профессиональную и семейную ролевую стратегию поведения; семейные конфликты, связанные с притязанием обоих супругов на карьерное продвижение, и т. д.).

Борьба со стрессом начинается с выявления и устранения факторов, его вызывающих.

Выделим основные факторы стресса в организации, проранжировав их в порядке значимости:

- сокращение штатов;
- неблагоприятный микроклимат в коллективе;
- несправедливая заработная плата;
- контроль «в области затылка»;
- строгая система наказаний и штрафов;
- плохие условия труда.

Бороться со стрессом возможно на двух уровнях.

1. На индивидуальном, используя такие средства как:

- самоменеджмент, т.е. умение грамотно и эффективно распределять свое время;
- налаживание эффективных и надежных отношений с руководителем и коллективом;
- систематические занятия спортом или физическими упражнениями;
- овладение методами релаксации, саморегуляции, аутогенной тренировки, прослушивания функциональной музыки.

2. На уровне организации, используя такие средства как:

- введение справедливой системы оплаты труда;
- улучшение условий труда;
- совершенствование системы коммуникаций и распространения информации.

Сообщение персоналу о признаках профессионального стресса и факторах риска является одним из способов его профилактики. Самый доступный метод информирования – создания во внутрифирменном издании или на информационном стенде раздела, в котором регулярно печатать статьи о стрессах и мерах его профилактики. А для работников «группы риска» можно проводить информационные лекции и семинары;

- создание в организации атмосферы взаимной поддержки. Во многих случаях профессиональный стресс связан с неблагоприятным внутренним климатом в компании, что может быть проблемой как отдельных структурных подразделений, так и всего предприятия. В качестве профилактики очень эффективны тренинги по командообразованию, занятия по стресс-менеджменту и конфликт-менеджменту;
- смягчение конфликтов и уточнение организационных ролей;
- планирование карьеры сотрудников, что способствует повышению мотивации труда и дает уверенность в завтрашнем дне;
- социальная поддержка в организации, направленная на удовлетворение основных потребностей работников;
- физкультурные паузы, обеспечение полноценного отдыха сотрудников, создание комнат психологической разгрузки и т.п.

Разрабатывая методы борьбы со стрессом, следует учитывать индивидуально-психологические особенности людей. Те меры, которые будут позитивно влиять на одних сотрудников, могут быть недействительны или даже вредны в отношении других. К примеру, для одних работников оптимальным является разнообразие труда, а для других важно постоянство и привычные формы работы [1].

Руководителю не следует жалеть средств, усилий и времени, потраченных на профилактику стресса, так как последствия нерешенного стресса могут быть поистине ужасны и выражаться в:

- абсентеизме (беспричинное отсутствие на работе);
- ошибках в работе и снижении производительности труда;
- ухудшении микроклимата в коллективе;
- апатии, снижении сопротивляемости болезням;
- девиантном поведении (алкоголизм, наркомания, суицид).

Таким образом, ключевая роль в управлении стрессами должна отводиться кон-

тролю их уровня, который осуществляется путем отслеживания проявлений характерных признаков стресса. Современный менеджер должен владеть технологиями управления стрессом, так как это является условием его эффективной деятельности.

### Литература

1. Орлова, Ю.А. Научно-методические основы повышения качества подготовки менеджеров для сферы туризма в условиях физкультурного вуза: монография / Ю.А. Орлова, Е.В. Беликова, В.М. Степанян, С.Р. Селиванова. - Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – 182 с.
2. Степанян, В.М. Сформированность навыка здорового образа жизни у студентов – будущих менеджеров, обучающихся в физкультурном вузе / В.М. Степанян // Вестник евразийской академии административных наук. - 2014. - №2 (27). – С. 82-89.
3. Тынянкин, О.А. Технология оптимизации структуры физической подготовленности студентов – спортивных менеджеров на основе дифференцированного мониторинга физической подготовленности: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / О. А. Тынянкин. - Волгоград, 2014.- 186 с.

## СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Чернявская Е.Ю.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Современные условия жизни людей, работающих в сфере малого бизнеса, предполагают высокие требования к организму человека. Его образ жизни, здоровье характеризуются высокой напряженностью и даже экстремальностью. В сложившейся ситуации чрезвычайно актуальной является проблема, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. К сожалению, программы которые уже активно применяются в нашем обществе не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, необходимы новые экономические и социальные подходы, которые смогут сломать неблагоприятную обстановку в области физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** предпринимательская деятельность, сфера малого бизнеса, производство и предоставление услуг, предприниматель в спорте, экономические аспекты малого бизнеса, салоны по уходу за фигурой, клубы здоровья и физического совершенствования.

## CURRENT STATE OF BUSINESS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Chernjavskaja E.Y.

Volgograd State Physical Education Academy

Modern living conditions of people working in small businesses, involve high demands on the human body, its way of life, health is characterized by high strength and even extreme. In the current situation, it is extremely urgent issue, aimed at the speedy restoration

of the importance of physical education and sport in modern society, both economically, socially and in the national respect. Unfortunately, programs that have already been used extensively in our society can not provide a practical solution to this problem, the need for new economic and social approaches that can break the unfavorable situation in the field of physical culture and sports.

**Keywords:** entrepreneurship, small business, manufacturing and services, the businessman in the sport, the economic aspects of a small business, beauty care figure, health clubs and physical perfection.

В современном общественном развитии является актуальным эффективное использование рабочей силы, в результате предъявляются высокие требования к человеческим ресурсам. Эффективность использования рабочей силы увеличивается при повышении работоспособности персонала, при снижении заболеваемости, а также уменьшении психофизиологических нагрузок.

Следует отметить, увеличение в рыночных условиях психоэмоциональных и физиологических нагрузок является причиной появления разноплановых заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, остеохондроз позвоночника и других, которые требуют новых форм восстановления работоспособности и здоровья человека, а также поддержания его способности к труду.

Многие виды профессиональной деятельности современного человека характеризуются типичными особенностями: гипокинезией и гиподинамией, вынужденной сидячей рабочей позой и локальными мышечными нагрузками. Механизация и автоматизация производственных процессов резко сократили двигательную активность человека, привели к перераспределению нагрузки с крупных мышечных групп на мелкие. Такое неравномерное распределение нагрузки на опорно-двигательный аппарат при резком снижении общей двигательной активности является причиной неблагоприятных изменений физиологических функций основных систем организма.

В сложившейся ситуации, одним из факторов воспроизводства рабочей силы, повышения ее трудовой активности является физическая культура на предприятиях разных форм собственности, в том числе предпринимательстве. В результате, физическая культура должна принимать участие как в укреплении здоровья и повышении работоспособности трудящихся, так и в увеличении их производительности труда и получении коллективом дополнительной прибыли.

Методически обоснованное применение физической культуры с учетом профиля промышленного предприятия существенно снижает заболеваемость, повышает профессиональную работоспособность и, следовательно, влияет на улучшение экономических показателей.

Целью предпринимательства в сфере физической культуры и спорта является производство и предоставление услуг, на которые имеется спрос и которая приносит предпринимательскую прибыль.

В рыночных условиях существенно возрастает роль физической культуры и спорта в удовлетворении потребностей людей в физическом совершенствовании, в формировании здорового образа жизни.

Предприниматель в спорте – это, прежде всего, человек, у которого на первом месте стоит работа в спортивной сфере, он стремится развивать физическую культуру и спорт, предлагать новые и удобные услуги обществу, различное проведение досуга, и только после этого для него важна прибыль от его бизнеса. Предприниматели в спортивной сфере положительно влияют на позитивную общественную и экономическую жизнь в стране, позволяют преодолеть пагубные привычки общества, такие как алкоголизм, наркомания, преступная деятельность, пристрастие к табаку. К тому же такая ра-

бота приносит большое моральное удовлетворение, ведь этот бизнес несет людям физическую и творческую активность, укрепление здоровья и много позитивных эмоций.

Одним из условий формирования здорового образа жизни является грамотный подход к его популяризации. Важно стимулировать интерес молодежи, работающей в сфере малого бизнеса, к здоровому образу жизни, в том числе с помощью средств массовой информации. Воздействие СМИ на молодежь трудно переоценить. Необходимо демонстрировать как можно больше позитивных примеров, чтобы у людей была возможность выбора не между здоровым или нездоровым образом жизни, а из большого количества разнообразных вариантов здорового и созидającego поведения.

Социальным явлением, обеспечивающим поведение наших граждан, является формирование их потребностей и интересов. В физической культуре таким явлением можно считать освоение ценностей и знаний, формирование мотивов и потребностей в физическом развитии, отражающие в себе здоровый образ жизни, сформированный собственной личной активностью. Утверждение такой позиции позволяет по-иному посмотреть на феномен физической культуры, способный выработать у людей, занимающихся своим бизнесом, устойчивые психологические установки и ценностные ориентации, позволяющие сохранять стойкое отрицательное отношение к наркомании и алкоголизму [2].

Исходя из того, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, а также осознанной необходимостью формирования здорового образа жизни, из всего комплекса предлагаемых мер в качестве приоритетного направления необходимо выделить целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни.

Речь идет о создании массивной информационно-пропагандистской кампании, использующей широкий спектр разнообразных средств с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих.

Тенденции последних лет показывают, с одной стороны, увеличение количества изданий спортивной тематики и публикаций в печатных СМИ, с другой стороны - снижение количества спортивных передач и трансляций в телерадиопрограммах, поскольку они требуют больших финансовых ресурсов. Такими ресурсами телевидение, в первую очередь государственное, не располагает. В результате на федеральных телеканалах время показа спортивных программ составляет всего около 1 часа в сутки.

Ощущается острая потребность увеличения количества спортивных программ, необходимость создания в системе телерадиовещания спортивного канала, доступного широкой зрительской аудитории, производства видео-роликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и интернет-материалов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у наших соотечественников потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни.

В новых социально-экономических условиях, приобщаясь к современным моделям поведения производственных отношений, досуга, а также при удорожании лекарств, медицинских и образовательных услуг, многие категории граждан проявляют активный интерес к здоровому образу жизни. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Проведение XXII Зимних Олимпийских игр Сочи 2014 – одно из ключевых исторических событий, которое серьезно повлияло не только на экономику страны, но и на дух народа, его сознание. Нация, которая славится тягой к спорту – здорова и силь-

на, крепка духом и телом, ведь спорт – одновременно и искусство завоевывать победу и тяжкий труд [1].

Такая заинтересованность, к сожалению, еще не приобрела черты устойчивой и целостной системы поведения. В представлении российских граждан о здоровом образе жизни присутствуют стандарты и стили, унаследованные или заимствованные из разных исторических систем и разных культур, и поэтому они слабо совместимы между собой.

Кроме того, в настоящее время актуальна проблема наличие квалифицированных кадров в сфере физического воспитания. В этом аспекте важно обратить внимание не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессий работников в сфере физической культуры, но так же и на проблему эффективного трудоустройства выпускников физкультурных академий и институтов.

Следует отметить и положительные стороны, нельзя не сказать, что сам процесс подготовки кадров в сфере физического воспитания в целом отвечает всем современным требованиям. Традиции и методики, которые сложились за последние года, еще способны готовить конкурентоспособных специалистов по физическому воспитанию во всех ВУЗах нашего государства. Тем не менее, видна тенденция к ослаблению данного процесса, которая связана, как с объективными причинами (недостатка финансовых вливаний для совершенствования материальной базы), так и с конкретными субъективными (нежелание, а в большинстве случаев и неумение, перестройки учебного процесса в соответствии с реальностями сегодняшнего дня).

На сегодняшний день, все более популярными становятся физические упражнения и занятия, которые можно отнести к элитным, такие как фитнес, аэробика, большой теннис и другие, и все это только для определенных групп людей с определенным социальным и финансовым положением, ведь не каждый человек готов отдавать по несколько тысяч в неделю, что бы заниматься физической культурой и спортом. Такая ситуация приводит не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности населения в бизнес сообществе, но и к формированию негативного имиджа массовой физической культуры.

В предпринимательской деятельности в сфере физической культуре и спорта может работать далеко не каждый менеджер, так как требуется своя специфика. Нужны определенные знания и навыки, как в предпринимательской деятельности, так и в спортивной сфере. Необходимы не только экономические знания, но и знания анатомии, физиологии, надо успешно разбираться в спортивном рациональном питании, спортивной медицине. Так же необходимы знания в психологии и педагогике спорта, спортивного менеджмента и нормативно-правовой базе в области спорта. Именно такие знания и умения могут помочь спортивному предпринимателю достичь высоких результатов в своей работе.

Большим преимуществом предпринимательской деятельности в сфере физической культуры спорта считается его гибкость и эффективность, так как малому предприятию достаточно просто реагировать на изменение экономической обстановки на рынке. На предприятиях малого бизнеса связь между персоналом более проста и доверительна, низки накладные расходы, ближе потребитель. Из-за небольших размеров организация должна оптимально использовать интеллектуальный, творческий, образовательный потенциал каждого специалиста-сотрудника. Поэтому важным элементом системы управления персоналом является правильный отбор сотрудников компании и система развития сотрудников [3].

Важным моментом в работе спортивной организации являются высокое значение репутации и имиджа своего предприятия. Репутация и имидж необходимы, с одной стороны, на стадии выбора спонсора или клиента, с другой стороны, потому, что не-

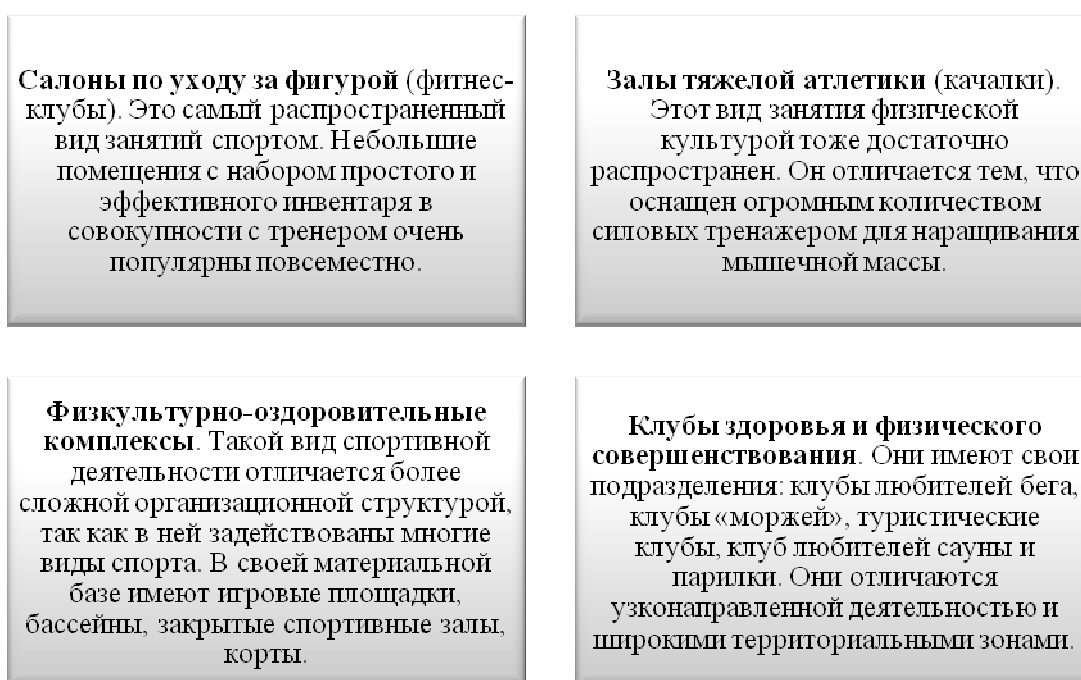
добросовестность в оказании отдельной услуги может сформировать представление о том, что данная организация не подготовлена к выполнению услуги.

Для качественного оказания услуги необходима сильная корпоративная культура, поддерживаемая доверительной и благожелательной атмосферой внутри персонала организации. Наличие внутренних конфликтов, взаимного недоверия или негативной личной оценки в данном случае переносится на организацию в целом.

Если предприниматель решил заняться малым бизнесом в спортивной области, он должен определить для себя некоторые конкретные цели:

- сфера деятельности;
- иметь достаточную информацию о ней и особую подготовку;
- иметь хорошую экономическую базу знаний, отлично разбираться в предпринимательстве, маркетинге.

В настоящее время существуют различные системы организации физкультурно-спортивных услуг, они отличаются друг от друга, как содержанием, так и построением:



**Рис.1. Системы организации физкультурно-спортивных услуг [5]**

Началом любой задумки в сфере предпринимательства является коммерческий замысел, ведь от него зависит дальнейшая судьба этого проекта. Будет ли он успешным и приносящим прибыль, или же он окажется нерентабельным и закончится банкротством. Предпринимательский замысел должен опираться на какую-то потребность людей, в обмен на удовлетворение которой предприниматель будет получать денежные средства. Именно так предприниматель обеспечит себе прочную экономическую базу, ведь можно иметь достаточно средств и материальных ресурсов, но, не имея, коммерческого замысла, они окажутся бесполезными.

При принятии решения о реализации коммерческого замысла предпринимателю нужно определиться: какие запросы людей он будет обслуживать, какую территорию он хочет охватить, как будет сотрудничать потребителями и поставщиками. На эти основные параметры и должен опираться начинающий предприниматель для успешного ведения малого бизнеса.



Предпринимателю предоставляется два выбора пути развития его дела. У него есть возможность производить уже известный и популярный товар или услугу, с которыми он попадет на давно существующий рынок с огромным количеством конкурентов. Но на таком рынке будет трудно соперничать с другими, более опытными конкурентами, соответственно и выгода будет совсем не велика. Либо, необходима новая гениальная задумка, с которой можно сформировать новый рынок и быть на нем главным и единственным лидером. Но, к сожалению, с новым товаром или услугой присутствует большой риск стать банкротом. Упорство, умение контролировать и управлять всей хозяйственной деятельностью – это залог успеха любого предпринимателя.

В сложившейся ситуации важно, государственное вмешательство в процесс изменения социального статуса физической культуры и спорта как одной из составляющих национальной идеи, поскольку коррекция индивидуальных предпочтений также является важной функцией государства.

Государство должно относиться к развитию физической культуры и спорта как к общегражданской деятельности, обеспечивающей и безопасность страны, и жизнеспособность ее населения. Как носитель общественных интересов, государство должно сформировать общенациональную модель физкультурно-спортивного движения и пробудить у граждан России новую движущую силу - стремление к здоровому образу и высокому качеству жизни. Нужно законодательно закрепить эффективные экономические меры, утверждающие в обществе культ здорового тела, здорового духа, здоровых традиций и здоровой жизни [4].

Таким образом, для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян важен весь комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер. В то же время они должны корреспондироваться с экономическими, социальными и политическими реалиями дня и возможностями государства и общества.

Приобщение к здоровому образу жизни на данный момент очень актуальная тема в обществе. В связи с появлением большого числа людей, желающих сделать физические упражнения частью своей жизни, возник живой интерес к занятиям в спортивных залах. Спорт не только улучшает физическую форму и формирует сильный характер. Помимо этого он выступает великолепным средством очищения мыслей, а так же способствует выработки эндорфина – гормона счастья. Существует большое количество вариантов физической нагрузки, среди них командный спорт (баскетбол, футбол), упражнения в фитнес залах с тренером или самостоятельно, танцы, плавание и др. Каждый выбирает то, что на его взгляд является более подходящим. Возрастающий интерес к здоровому образу жизни сказался и на моде. В последнее время на улице часто можно встретить молодежь, одетую в спортивную одежду, таким образом, отношение к здоровому образу жизни меняется, и с каждым днем он приобретает все более важное значение.

В настоящее время популяризация здорового образа жизни проводится на российских предприятиях, данная сфера деятельности приносит компаниям в том числе и экономическую выгоду. Работодатели предоставляют конкретные оздоровительные мероприятия для своих сотрудников: физкультминутки, абонемент в бассейн, настольный теннис, игра в шашки или шахматы, турнир «Силач», спортивный праздник. «Папа, мама, я – спортивная семья», День здоровья. Рассмотрим наиболее распространенный план мероприятий по физической культуре и спорту, используемый российскими предприятиями в настоящее время.

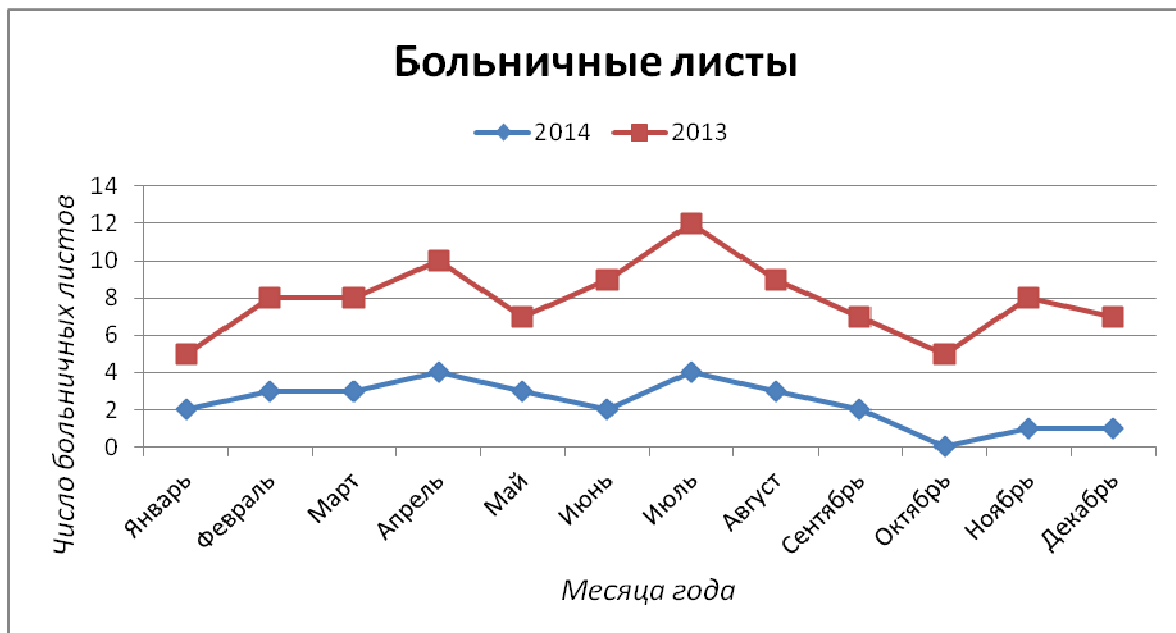
Таблица 1

**Примерный план мероприятий по физической культуре и спорту,  
используемый российскими предприятиями**

№ п\п	Дата	Мероприятия	Количество участвующих
1	2	3	4
1	Ежедневно	Физкультминутки	40-45
2	2 раза в месяц	Абонемент в бассейн	32
3	Октябрь - ноябрь	Настольный теннис	38
4	Январь - февраль	Игра в шашки или шахматы	25
5	25 апреля	Турнир "Силач"	14
6	1 мая	Спортивный праздник "Мама, папа, я - спортивная семья"	45*
7	1 раз в 6 месяцев	День здоровья (каток, речка)	55*

*Примечание: \*- количество участников с членами семьи.*

Отметим, что предприятия, внедрившие хотя бы несколько мероприятий по физической культуре и спорту, заметили положительную тенденцию в экономическом аспекте, сокращение количества больничных листов на 40-50%. Регулярные занятия физической культурой повышают реакцию принятия решений, снижают утомляемость, имеют стрессоустойчивую тенденцию (например, водитель выбирает экономически выгодный стиль вождения, более удобный и краткий маршрут, тщательнее следит за техническим состоянием автотехники, в результате, количество горюче - смазочных материалов на 100 км пробега сократилось на 10%, количество дорожно – транспортных происшествий сократилось на 50%, с 6 случаев до 3, в том числе и по вышеизложенным причинам).



**Рис. 2 Наличие больничных листов на предприятиях, использовавших физическую культуру в 2013-2014 гг.**

Кроме того, на разных российских предприятиях:

- повысился психологический климат между участниками предприятия, он очень важен для ее успешной и продуктивной деятельности;
- улучшилось физическое состояние сотрудников;
- экономические издержки предприятия достигли минимума, по сравнению с другими периодами деятельности;
- произошло сближение работников предприятия в неформальной обстановке, включая их семей;
- возросла продуктивность и мощность деятельности.

В рамках совершенствования деятельности предприятий предлагается внести в свой план мероприятий по физической культуре несколько новых пунктов:

Организовать на предприятии *туристический поход* всем коллективом. Учитывая, что Волгоградская область располагает огромной территорией, с большим выбором мест отдыха. Главная цель туризма - полноценный отдых и оздоровление участников туристических походов. Активный туризм (оздоровительные походы, рекреационные туристские соревнования) является доступным и интересным для многих людей, не владеющими большими финансовыми возможностями. Туристический поход устраняет негативные последствия сидячего образа жизни и работы, сопровождается тренировкой основных функциональных систем организма, которая обеспечивает его работоспособность: сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, нервной и других систем.

Кроме того, необходимо внедрять новые формы спортивного отдыха, например боулинг, пейнтбол и другие.

Отметим, что здоровье человека может ухудшаться и из-за нервных стрессов, психологической напряженности, какого-то беспокойства. Для того, что бы этого не наблюдалось, предлагается внести в свою программу российским предприятиям посещение **боулинг клуба**. Помимо самого боулинга, члены предприятия могут поговорить на интересующие и волнующие их темы в неформальной обстановке. Все это, заметно повысит эффективность результата данной компании.

*Пейнтбол* один из самых любимых развлечений современной молодежи. Пейнтбол развивает смекалку, координацию движений, осторожность. Бег в процессе игры позволяет получить хорошую физическую подготовку. Эта игра делает людей сильнее физически и в духовном плане. Пейнтбол, помимо физической подготовки, развивает лидерские качества, реакцию, тактическое мышление и сплоченность в команде.

При этом необходимо продумать изменения в проведении физкультурминуток для большей их привлекательности у сотрудников предприятия (музыкальное оформление, внедрение видео и компьютерной технологий, привлечение VIP-гостей и т. д.)

Таким образом, рассматривая экономические аспекты предпринимательской деятельности в спорте можно сделать вывод, что необходимость, в настоящее время в популяризации физической культуре стоит остро, так как, во-первых это хорошее вложение капитала и получение хорошей прибыли, и во-вторых предприниматель в спорте это, прежде всего лицо, желающее не просто получить прибыль, а работать в спорте, развивать его, создавать для потребителей новые возможности в части физической активности, интересного и содержательного проведения досуга, продления долголетия, общения, создания и поддержания красоты тела и духа. Спортивные предприниматели, таким образом, играют позитивную общественную и экономическую роль, так как спортивный бизнес социально значимая сфера предпринимательской деятельности, позволяющая преодолеть такие язвы общества, как пьянство, курение, потребление наркотиков, преступность. Работа на благо общества дает спортивному предпринимателю

огромное моральное удовлетворение от своего бизнеса, так как он несет людям здоровье, развлечение, физическую и творческую активность, здоровый образ жизни.

### Литература

1. Перфильева И.В. Современные тенденции развития образования и их воздействие на состояние человеческих ресурсов / И.В. Перфильева, Е.Ю. Чернявская // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. - №3(9). - С.127-132
2. Перфильева И.В. Мотивация трудовой деятельности как функция менеджмента / И.В. Перфильева, Е.Ю. Чернявская // Экономика и предпринимательство. - 2015. - №13/2. - С.45-54
3. Перфильева И.В. Факторы, влияющие на эффективность менеджмента в спортивной школе / И.В. Перфильева, Е.Ю. Чернявская // Менеджмент и маркетинг в олимпийском движении: актуальные проблемы и пути совершенствования: Труды Международной научно-практической конференции / Под общей ред. А.А. Сучилина, А.И. Шамардина, Ю.А. Зубарева. – Волгоград: Принт, 2015. – С.164-169
4. Чернявская Е.Ю. Социально-экономические предпосылки, формирующие национальное самосознание в России (на примере XXII зимних Олимпийских игр сочи 2014) / Е.Ю. Чернявская // Социально-педагогические технологии подготовки спортивных менеджеров и специалистов для сферы физической культуры и спорта: монография /под общей ред. Ю.А. Зубарева, А.И. Шамардина. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – С. 269-304
5. Чернявская Е.Ю. Факторы, способствующие снижению качества воспроизводства человеческих ресурсов в России / Е.Ю. Чернявская // НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ВФ РАНХиГС. Серия ЭКОНОМИКА. - 2014. - №2. - С.78-84

# ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-РЕЧЕВАЯ КУЛЬТУРА БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ФКиС

**Геращенко Н.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматривается сущность, содержание и структура профессионально-речевой культуры специалиста в области ФКиС, которая выступает частью педагогической культуры как общественного явления и обеспечивает продуктивность многих ее составляющих – коммуникативной, методологической, нравственной и интеллектуальной.

**Ключевые слова:** речь, речевая культура, педагогическая культура, педагогическая деятельность, профессионально-речевая культура, речевая компетентность.

## THE FUTURE SPECIALIST'S CULTURE OF PROFESSIONAL SPEECH

**Gerashchenko N.V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article deals with essence, subject-matter and structure of professional speech culture of the specialist working in the sphere physical education and sport which acts as a part of pedagogical culture being a social phenomenon and which ensures the productivity of its most components – communicative, methodological, ethical, and intellectual ones.

**Keywords:** speech, culture of speech, pedagogical culture, pedagogical activity, culture of professional speech, speech competence.

На современном этапе развития системы образования культурологический подход призван одним из ведущих в гуманитарных науках. В области философии, социологии, педагогики, психологии, лингвистике проводятся исследования, посвященные отдельным сторонам педагогической культуры: изучаются вопросы методологической, духовно-нравственной, коммуникативной, речевой, технологической культуры личности учителя, преподавателя. В этих исследованиях педагогическая культура рассматривается как важная часть общей культуры личности, специалиста, проявляющейся в системе профессиональных качеств и специфике педагогической деятельности.

Наша работа посвящена определению сущности, содержания и структуры *профессионально-речевой культуры* специалиста в области ФКиС, которая выступает частью педагогической культуры как общественного явления и обеспечивает продуктивность многих ее составляющих – коммуникативной, методологической, нравственной, интеллектуальной [2].

Современные требования к подготовке компетентных специалистов в системе высшей школы и социальные потребности выявляют необходимость формирования профессиональной культуры в целом на разных этапах обучения студентов и их речевой культуры, в частности. Важность этого вопроса становится острее в рамках профессиональной деятельности тех специалистов, которые пользуются речью как главным инструментом, как основным

орудием труда. К таким профессиям с повышенной речевой ответственностью относятся профессии учителя физической культуры, преподавателя, тренера.

Сфера физической культуры и спорта становится одной из самых востребованных в нашем государстве. А соответственно возрастают и требования к подготовке специалистов в этом направлении. В Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования отмечается, что специалист в области физической культуры и спорта должен быть подготовлен к тем видам деятельности, которые направлены на целостное формирование личности обучающихся, приобщение их к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, на выработку и принятие решений в ситуациях профессионального взаимодействия, к просветительской работе среди широких масс населения, а именно: педагогической, тренерской, управленческой, рекреационной и научно-исследовательской.

Такое многообразие решаемых задач говорит о том, что речь в деятельности специалиста физической культуры и спорта выполняет различные функции: познавательную, воспитательную, воздействующую, нормативно-регулятивную, просветительскую, социализирующую, и к ней предъявляют как общекультурные, так и профессионально-педагогические требования.

И если раньше специалист по физической культуре (учитель, преподаватель, тренер) занимался, в основном, только учебно-тренировочным процессом, и его речь в большей степени выступала всего лишь дидактическим средством организации учебной деятельности на уроке, на тренировке, то сейчас, в связи с тем, что физическая культура и спорт становятся мощным социализирующим институтом, средством поддержания и укрепления здоровья человека, специалист по физической культуре должен обладать хорошо развитыми коммуникативными умениями и риторическими способностями, пропагандировать посредством живого слова идеи физического развития личности, ценностей здорового образа жизни.

В отечественной и зарубежной гуманитарных науках сформировались различные методологические подходы, теории, концепции, позволяющие осмыслить сущность профессионального становления специалиста, определить специфику профессионально-речевой культуры, ее структурную организацию и выявить условия формирования применительно к рассматриваемой сфере: акмеологический подход (Костихина Н.М., Хозяинов Г.И., Деркач А.А., Кузьмина Н.В., Маркова А.К., Климов Е.А.), лингвометодики (Т.А. Ладыженская, Ксенофонтова А.Н., М.Р. Львов), теории речевой деятельности (А.А. Леонтьев, Б.Ц. Бадмаев), теория речевых актов (Дж. Остин, Дж. Серль, П. Грайс), концепция культуры речи (Б.Н. Голловин, Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова), концепции речевого общения (В.А. Кан-Калик, В.С. Грехнев, А.П. Ершова, О.М. Казарцева), теории речевой коммуникации (И.Н. Горелов, О.Я. Гойхман, Т.М. Надеина, М.А. Василик), концепции педагогической риторики (А.А. Мурашов, Ю.В. Рождественский, А.К. Михальская).

Отдельные исследования посвящены рассмотрению различных аспектов речевой культуры учителя физвоспитания в школе и преподавателя физической культуры, тренера в вузе; профессионально-речевой подготовке; развитию коммуникативных умений; культуре речевого поведения; риторической культуре (В.С. Волкова, Э.А. Здановская, М.И. Станкин, О.Б. Завьялова, А.И. Чучалина, В.Е. Гордиенко, Т.В. Деркач, О.М. Чусовитина и др.).

Анализ многочисленных исследований позволил нам уточнить понятие *профессионально-речевой культуры* будущего специалиста в области физической культуры и спорта (ФКиС) и представить его как неотъемлемую часть общей и профессиональной культуры личности, целостное качество личности, основанное на совокупности ценностных ориентаций, норм, теоретических знаний и практических умений, связанных с конкретным видом труда – профессионально-педагогической деятельностью в области физкультурного образования, и обеспечивающее успешное решение коммуникативных задач в различных ситуациях профессионально-педагогического взаимодействия.

В основе соотношения понятий «речь» и «профессия» лежит речевая деятельность, которая может быть представлена теми же структурными компонентами, что и любой другой вид деятельности, но имеющая специфическую мотивацию. Мотивированность речевой дея-

тельности определяется тем, что в реальной действительности любой акт деятельности побуждается сразу несколькими мотивами. Другим важнейшим составляющим компонентом профессиональной речи является оперирование специальным языком данной области знаний. Речевая культура в данном соотношении рассматривается как стержневая характеристика личности, главный инструмент реализации речевой деятельности.

Профессионально-речевая культура будущего специалиста в области ФКиС формируется в культурно-развивающем языковом пространстве вуза путем внедрения в образовательный процесс компетентностно-деятельностной модели, использования активных методов обучения (дискуссия, диспут, беседа, ситуационно-ролевые и деловые игры), профессионально-ориентированного дидактического материала, позволяющего приблизить студентов к реальным речевым ситуациям будущей профессиональной деятельности, за счет комплексного освоения студентами дисциплин общеобразовательной программы (базового и профессионального циклов), в организации непрерывной педагогической практики в школе, при организации культурно-массовых мероприятий, соревнований, олимпиад, в непосредственном речевом взаимодействии с преподавателями и тренерами, а также в ходе самообразования.

Особое влияние на речевое развитие будущего специалиста в области ФКиС оказывает словесное мастерство преподавателя вуза, тренера. Наблюдение за стилем изложения лекционного материала, за организацией и проведением тренировки, оценка индивидуальных речевых способностей преподавателя, тренера позволяет студенту усвоить определенные риторические навыки и создать свой неповторимый речевой стиль.

Профессионально-речевую культуру можно рассматривать как целостное, интегративное явление, включающее в себя такие компоненты, как аксиологический, мотивационный, языковой, коммуникативный, рефлексивный, технологический. Совершенствование теоретических знаний и практических умений будущих специалистов ФКиС достигается за счет взаимодействия перечисленных структурных компонентов, что позволяет успешно решать коммуникативные задачи в ситуациях профессионального взаимодействия.

*Аксиологический компонент* профессионально-речевой культуры.

Ценностное отношение к профессионально-речевой деятельности проявляется в осознании ценности языковых и речеведческих знаний, в открытии себя как творческой языковой личности, в понимании целей и задач профессионального речевого общения, в признании субъект-субъектного характера речевого взаимодействия, в творческом подходе к диалоговому процессу в профессиональной среде, в установке на постоянное саморазвитие и самосовершенствование.

Подчеркивая творческую природу педагогической культуры, В. А. Сластенин писал, что «культура – это всегда творчество со всеми характеристиками творческого акта, она всегда рассчитана на адресата, на диалог, а "усвоение" ее есть процесс личностного открытия, создания мира культуры в себе, сопереживания и сотворчества, где каждый вновь обретенный элемент культуры не перечеркивает, не отрицает предшествующий пласт культуры».

Необходимо отметить, что в ценностной составляющей профессионально-речевой культуры находит свое выражение направленность личности на согласование индивидуальных ценностей с ценностями и целями всех участников речевого взаимодействия (образовательного процесса, профессионального сообщества), и это реализуется не только в соблюдении требований внешнего, речевого этикета, но и в профессиональной этике.

*Мотивационный компонент* профессионально-речевой культуры предполагает развитие у студентов, как будущих специалистов в области ФКиС, потребности в изучении русского языка и совершенствовании культуры речи. Среди ведущих мотивов можно назвать социально, лично и профессионально значимые. Желание самоутвердиться в студенческой среде, референтной группе, получить признание однокурсников, преподавателей и друзей, все это дает определенные стимулы сделать себя более презентабельным, эрудированным в речевом общении, раскрывая свой творческий потенциал, демонстрируя виртуозное владение русским языком.

В личностном плане у студентов появляется интерес узнать больше об истоках русской культуры и русского языка, расширить уровень своих познавательных возможностей, и, вне сомнения, совершенствоваться в духовно-нравственном плане.

Для формирования положительной мотивации у студентов, развития у них языковой компетентности, осмысленного подхода к восприятию языка как личностной и профессиональной ценности в ходе обучения активные и традиционные методы обучения: организуются круглые столы, дискуссии, («Как влияет Интернет на состояние современного литературного языка», «Что значит быть эффективным собеседником»); деловые беседы; исследовательские проекты («Пути заимствования новых слов в русский язык», «Средства речевой выразительности в рекламном тексте»); выступление с докладами на научных студенческих конференциях («Особенности речевого общения на уроках физической культуры», «Развитие современного русского языка в 21 веке»); написание творческих работ (сочинений, эссе, репортажей, заметок).

*Языковой компонент* профессионально-речевой культуры.

Знание законов развития языка; соблюдение норм современного русского литературного языка в устной и письменной речи; умение продуцировать тексты различной стилистической направленности; освоение профессионального языка (специальные термины из области физической культуры и спорта); стремление к расширению активного словарного запаса; соблюдение правил речевого этикета – все это свидетельствует о высоком уровне языковой компетентности специалиста ФК.

Требование коммуникативно-целесообразной речи предполагает умение преподавателя продуцировать речевые высказывания таким образом, чтобы сделать речь доступной для восприятия и понимания обучающихся. Для того чтобы избежать неясности, искажения в понимании передаваемой информации, преподаватель должен объяснять значение слов ограниченного употребления и малознакомых, давать определения сложным понятиям. Действенность слов учителя зависит от многих факторов: установки на речевое саморазвитие, глубины знаний в области физической культуры и спорта, интеллектуальной культуры, уверенности в своей педагогической компетентности. Профессиональное речевое общение предполагает овладение студентом терминологическим составом лексики из сферы физической культуры и спорта. Без знания специального языка невозможно обучить учеников двигательным действиям; за счет применения терминов увеличивается плотность урока, и наоборот, неточные, размытые объяснения учителя затрудняют восприятие информации и делают урок малоэффективным.

Не всегда культура речи специалиста ФКиС отвечает перечисленным качествам. Зачастую речь начинающих учителей, иногда и с имеющимся уже опытом работы, страдает речевой избыточностью при подаче команд чаще всего из-за незнания терминологии: «наклон туловища вперед» (в гимнастике «наклон»), «упор сидя, руки сзади» («сед»), «стойка пятки вместе, носки врозь» («основная стойка»), «в обход по залу шагом марш!» («в обход шагом марш!»), «от середины вправо и влево разомкнись!» («от середины разомкнись!»).

Следует отметить, что речь профессионального педагога не только главное орудие воздействия на аудиторию, но и вместе с тем образец, который воспринимается учащимися, и которому они будут подражать в процессе обучения. Поэтому можно порекомендовать обратить особое внимание не только на форму педагогической речи и ее нормативный характер, но и сделать ее доступной для восприятия и подражания.

*Коммуникативный компонент* профессионально-речевой культуры.

Профессиональная деятельность специалиста в области физической культуры и спорта во многом определяется знаниями и умениями коммуникативного характера, связанными с организацией и осуществлением педагогического, делового и межличностного общения, поэтому проблема формирования у студентов *коммуникативной речевой компетентности* имеет немаловажное значение в процессе обучения в вузе.

В ходе учебно-тренировочных занятий организуются различные виды взаимодействия и создаются условия для совершенствования коммуникативных качеств речи: правильность,



чистота, логичность, ясность, точность, уместность, эмоциональность, для овладения различными способами регуляции поведения при помощи речи и др. Этому способствуют диалоговые формы обучения – сюжетно-ролевые игры, дискуссии, эвристические беседы.

Так на занятиях по «Русскому языку и культуре речи» студенты включаются в решение задач профессиональной направленности, обыгрывая ситуации речевого взаимодействия с применением разнообразных речевых тактик: «приветственное слово учителя в начале урока физической культуры»; «объяснение нового материала»; «обращение к ученику с просьбой»; «выражение положительного/отрицательного оценочного отношения к действиям учеников» и др. Причем студенты учатся осваивать не только тактики вежливости, но и тактики, нарушающие коммуникативно-ролевое равновесие и приводящие к возникновению коммуникативного барьера. Такой подход дает возможность студентам ощутить проблемность сложившейся ситуации и выбрать наиболее приемлемый вариант решения. Обучение студентов коммуникативным речевым тактикам посредством моделирования различных ситуаций взаимодействия позволяет подготовить их к будущей профессиональной деятельности.

*Технологический компонент* профессионально-речевой культуры предполагает соответствие технических характеристик речи - паралингвистических (вокализация речи, ее тональность, интонация, тембр, дикция) и экстралингвистических (громкость речи, ее темп, паузы) - профессиональным требованиям.

Плохая дикция преподавателя требует повышенной концентрации внимания со стороны обучающихся, создает напряжение, приводит к деформации семантических связей между элементами высказывания. Следует отметить, что такая техническая характеристика речи, как полетность голоса, зачастую в речевой деятельности спортивного педагога заменяется всего лишь повышением громкости голоса. При проведении факультативов «Речевое поведение», «Деловое общение» для студентов направления «Физкультурное образование» был составлен специальный комплекс упражнений по технике речи, направленный на развитие голосовых характеристик учителя ФК и тренера. В комплекс входили упражнения, способствующие развитию мышц речевого дыхания, гибкости, устойчивости голоса, овладению перспективой распределения высоты голоса. (Например, упражнение «Прыжок». Цель данного упражнения – способствовать развитию гибкости голоса. Студентам дается задание вообразить, что они смотрят прыжок в высоту на киноленте. Съемка замедленная и движения прыгуна соответственно должны быть плавными. Необходимо попытаться «нарисовать голосом» линию прыжка. При этом читаются стихи, и выполняется физическое упражнение. Голос звучит свободно, легко: «Разбег... Прыжок... И вот лечу, голосовой «загиб» кручу... Теперь мне надо опуститься, чтоб ставить точку научиться»).

Тональность общения также имеет важное значение в личностном взаимодействии учитель-ученик. Своевременно исправленная ошибка, замечание, сделанное в тактичной форме, стимулируют к активным действиям и создают позитивно привлекательный имидж преподавателя, небезучастного к развитию своих учеников и гармонично сочетающего в себе личностные и профессиональные качества.

Так, интонацией можно подчеркнуть особенность движения, указать момент приложения физических усилий, добиться необходимой ответной реакции школьников. Например, во вводной части урока, когда занимающиеся идут на носках, подсчет ведется высоким, а когда передвигаются в приседе - низким тоном. Команда подается твердо, с волевым нажимом в голосе. Причем предварительная команда произносится отчетливо, громко, протяжно, а исполнительная - резко, отрывисто. Команда, поданная бесцветным, безразличным голосом, выполняется неохотно, небрежно, вяло.

В речевой деятельности учителя ФК по иному соотносятся вербальное и невербальное общение, чем в деятельности других учителей-предметников. Это обусловлено особенностями учебно-тренировочного процесса: пространственными и временными рамками учебного занятия (акустика спортивного зала, занятие на стадионе; дефицит времени на вербальное объяснение), связью слова с речедвигательной координацией [3]. Мастерское владение не-

вербальными средствами общения (жестами, мимикой) является еще одним немаловажным показателем профессионально-речевой культуры учителя, тренера. На уроках физической культуры наиболее часто применяются жесты, связанные с прикосновениями и приводящие к физическому контакту. Представления о динамике тела формируются, в том числе, и на основе прикосновений, которые помогают понять ученикам особенности физических движений и выявить ошибки в их исполнении. Прикосновения выполняют многообразные функции: они могут означать осуждение или одобрение, могут оказывать эмоциональную поддержку, успокаивать или угнетать. Специальные жесты, используемые в игровых видах спорта, крайне необходимы на уроках физической культуры, поскольку позволяют на уровне моторики объяснить учащимся смысл данных жестов и условия их эффективного применения. Тем самым жесты могут выполнять не только регулятивную функцию, но и функцию познания.

*Рефлексивный компонент* профессионально-речевой культуры включает в себя способность к саморегуляции речевых действий, самоанализу речевых поступков, умения, позволяющие устранять речевые затруднения. Адекватно оцениваемый студентами уровень сформированности у них речевой культуры дает возможность совершенствоваться дальше.

По мнению Т.В. Деркач (Камский государственный институт физической культуры, Набережные Челны), профессионально-речевая культура студентов и выпускников физкультурных вузов нельзя оценить как развитую в достаточной степени [2]. При проведении тестирования среди студентов были выявлены наиболее острые проблемы, связанные с речевой культурой: плохие голосовые характеристики, недостаточно развитая дикция, неумение четко и последовательно объяснить упражнение, правила подвижных игр; отсутствие навыка выступать публично; маленький словарный запас; значительные сложности в продуцировании слов и выражений; неумение различать жанры письменного общения; низкий уровень владения нормами литературного языка.

Таким образом, работа по формированию профессионально-речевой культуры будущего специалиста ФКиС остается актуальной на современном этапе развития высшего профессионального образования, повышения качества подготовки специалистов. И внедрение в учебный процесс специализированных курсов по основам культуры речи, профессионально-речевому общению и речевому мастерству будет играть существенную роль в решении обозначенных проблем [1].

## Литература

1. Геращенко, И.Г. Проблемность в современном образовании / И.Г. Геращенко, Н.В. Геращенко // Инновационное, экономическое и правовое развитие общества: Проблемы и перспективы взаимодействия // Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Институт профессиональных инноваций. – Волгоград, 2013.
2. Деркач, Т.В. Формирование профессионально-речевой культуры будущих специалистов по физической культуре и спорту в условиях обучения в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.В. Деркач. – Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т, 2009. – 23с.
3. Костихина, Н.М. Акмеологические аспекты профессионально педагогической подготовки специалиста по физической культуре и спорту / Н.М. Костихина // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №10.

**РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В  
ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА ВУЗАМИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Горбачева В.В.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры**

В статье рассматриваются актуальные вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов с учётом специфики обучения в вузе физкультурной направленности, особенности подготовки специалистов сферы управления предприятиями физической культуры, спорта и туризма.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, менеджер, студенты – спортивные менеджеры, культура личности студента.

**THE ROLE OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING IN THE PROCESS  
OF TRAINING SPECIALISTS IN THE SPHERE OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS  
AND TOURISM IN PHYSICAL EDUCATION INSTITUTIONS**

**Gorbacheva V. V.**

**Volgograd State Physical Education Academy**

The article deals with current questions of professional-applied students' physical training, taking into account the specificity of studying in physical educational institution, especially training management specialists in the field of physical education, sport and tourism.

**Keywords:** professionally applied physical training, manager, students - sports managers, culture of the student's personality.

Во многих вузах страны ведется подготовка специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма.

В процессе подготовки студентов – менеджеров высшее учебное заведение должно обеспечить не только получение обучающимися определённой квалификации по специальности, но и научить владеть и использовать в повседневной жизни методикой «пергаментного приобретения знаний». Суть данной методики заключается в следующем: на протяжении всего процесса обучения необходимо прививать студентам навыки самостоятельного получения знаний. Таки образом, обучающийся должен стать активным объектом самовоспитания, стремиться к постоянному самообразованию. Данный процесс значительно повышает качество подготовки специалистов сферы физической культуры, спорта и туризма.

Понятие «качество подготовленного специалиста» представляет собой систему знаний и умений в профессиональной сфере, психофизиологической и функциональной подготовленности. Однако выявлено обязательное требование для подготовки студентов к осуществлению функций будущей профессиональной деятельности. С учётом специфики специализации высшего учебного заведения физической культуры особые требования предъявляются к уровню физической подготовленности. Важным аспектом данной характеристики является формирование профессионально-прикладной физической культуры.

В настоящее время изучению профессионально-прикладной физической подготовки студентов уделяется большое внимание. К сожалению, такой подход позволяет повысить только уровень профессионально значимых физических качеств, но не оказывает влияния на уровень сформированности знаний по физической культуре и спорту, проявления ценностей

физической культуры, мотивацию к учебным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, не ориентирует обучающихся на формирование навыков здорового образа жизни.

Современное состояние системы подготовки студентов – менеджеров требует качественно нового переосмысления целевых функций профессионально-прикладной физической культуры, пересмотра отношений с другими видами и формами общественной практики, определение места и уровней сформированности профессионально-прикладной физической культуры в процессе высшего профессионального физкультурного образования.

К сожалению, до настоящего времени специалисты не предлагают рациональных способов формирования профессионально-прикладной физической культуры как важного направления процесса подготовки студентов – менеджеров для сферы физической культуры, спорта и туризма в вузах физической культуры [3].

Специфика решаемых задач предопределяет характер управленческого труда в сфере физической культуры, спорта и туризма, в котором постановка целей, разработка способов и приёмов их достижения, а также организация совместной деятельности составляет главный смысл и содержание людей, относимых к управленческому персоналу. У них особый предмет труда - информация, работая с которой они принимают решения, необходимые для изменения состояния управляемого объекта. Постоянно растущий объём информации, сложность управленческих задач увеличивают информационные потребности организации сферы физической культуры, спорта и туризма, предъявляют новые требования к скорости и качеству обработки информации. В содержание труда менеджера также входят управление материальными, денежными, человеческими и информационными ресурсами, принятие решений, осуществление координации совместных действий внутри организации и за её пределами, несение ответственности за работу организации в целом и её подсистем и за связи с другими организациями.

Очень важна роль менеджера как лидера, оказывающего влияние на других работников с целью мотивирования и активизации людей для наиболее эффективного достижения целей [4].

Ежедневно менеджеры не только получают, но и перерабатывают, анализируют и распространяют информацию по каналам связи, которые обеспечивают достижение целей и решение задач организации. Менеджеры сферы физической культуры, спорта и туризма принимают решения, связанные с началом новых проектов или использованием новых возможностей коллективов организаций, оценивают практическую полезность предпринимаемых изменений в сфере физической культуры, спорта и туризма. Особенно важен данный аспект при осуществлении деятельности в сфере туризма. Постоянно меняющаяся политическая ситуация, сфера межгосударственных взаимоотношений, требования таможенного, санитарного и визового контроля, непостоянная экономическая система требуют от управленца постоянной готовности к происходящим изменениям, а также к экстренному принятию управленческих решений любой сферы.

Для решения существующей проблемы профессиональной подготовки студентов – менеджеров необходимо у данного контингента целенаправленно формировать профессионально-прикладную физическую культуру, которая содействует развитию психофизических способностей во время осуществления профессиональной деятельности, способствует формированию устойчивой потребности к физическому совершенствованию, развитию личностных качеств.

В процессе формирования профессионально-прикладной физической культуры у студентов - менеджеров обозначился ряд противоречий, среди которых целесообразно выделить следующие [2]:

- между потребностью в теоретико-методическом обосновании профессионально-прикладной физической культуры и методическим обеспечением учебного процесса по формированию данной характеристики;

- между необходимостью повышения профессиональной деятельности менеджеров сферы физической культуры, спорта и туризма и низкой результативностью учебной работы в вузе в процессе формирования профессионально-прикладной физической культуры;

- между разрозненными критериями сформированности профессионально-прикладной физической культуры и необходимостью создания эффективной системы профессиональной подготовки менеджеров.

Таким образом, проблемы формирования профессионально-прикладной физической культуры студенческой молодёжи являются объектом исследования специалистов, понимающих значимость данного аспекта для общества в целом, и индивида в частности.

Культура личности человека - не является врожденным качеством, оно приобретает в процессе осуществления разнообразной деятельности, когда молодой субъект, воздействуя на процессы, происходящие в природе и обществе, изменяет и свою собственную природу. Таким образом, компоненты физического и духовного развития молодежи, приобретенные ими в процессе осуществления физкультурной деятельности, являются значимыми сторонами их социально-культурного и индивидуального развития.

По мнению некоторых исследователей, те многогранные способности, которые формируются с использованием средств различных видов физической культуры, а также специальных средств и методов, включенных в профессиональную деятельность, социальное общение и научное познание приобретают роль важнейшего условия дальнейшего развития будущих специалистов различных сфер управленческой и производственной деятельности.

Некоторые учёные старались придать профессионально-прикладной физической культуре статус важнейшего компонента общей культуры человека, подчёркивая необходимость определенных компонентов духовного мира человека при осуществлении физической деятельности. Физическое, телесное станет естественным явлением культуры исключительно при наличии элементов духовного мира: знаний, потребностей, норм поведения, мотивов.

Профессор В.М. Выдрин (1988) считает, что процесс воспитания в вузе способен воздействовать на человека в целом, формируя у него таким образом такие качества, как нравственность и мировоззрение, необходимые современному обществу [1].

В качестве объекта деятельности студента также выступает теоретико-практическая и научная информация, которая должна быть получена в вузе, а также специальность, которая была избрана учащимся. Таким образом, функциональные составляющие человека по-прежнему являются результатом деятельности педагога.

Некоторые придерживаются точки зрения, что процесс «воспитания студентов» включает в себя систему социального воздействия на личность обучающегося, в том числе и воспитание приверженности здорового образа жизни. В своих работах он также считает, что процесс физического воспитания в вузе формирует специальные умения, знания и навыки для полноценного развития основных физических качеств человека.

Таким образом, в современных условиях развитое государство в наибольшей степени заинтересовано в высокой степени развития физической культуры всего общества в целом, и каждого его гражданина в частности. Данное обстоятельство требует применения эвристической функции физической культуры, которая гарантирует грамотную, полноценную и социально ориентированную деятельность будущих профессионально подготовленных молодых специалистов в области науки, управления, производства и реализации, культуры сферы физической деятельности.

## Литература

1. Выдрин, В.М. История и методология науки о физической культуре: учебно-методическое пособие. Издание 2-е, исправленное и дополненное / В.М. Выдрин. - СПб., 2006. - С. 79.
2. Горбачева, В.В. Модельные характеристики уровней сформированности профессионально-прикладной физической культуры у различного контингента студентов – спор-

тивных менеджеров / В.В. Горбачева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – 2013. – №4 (98). – С. 29-32.

3. Горбачева, В.В. Оценка уровня профессионально-прикладной физической культуры в процессе подготовки студентов – спортивных менеджеров в вузах физической культуры / В.В. Горбачева // Сборник научных трудов SWorld по материалам международной научно-практической конференции. – 2012. – №4. – С. 59-65.

4. Горбачева, В.В. Профессиограмма как направление формирования профессионально-прикладной физической культуры спортивного менеджера / В.В. Горбачева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. - №2 (4). – С. 125-128.

### **МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 036401.65 «ТАМОЖЕННОЕ ДЕЛО»**

**Держинская Л.Б., Держинский С.Г.**

**Волгоградская государственная академия физической культуры  
Российская академия народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации (Волгоградский филиал)**

В статье представлена экспериментальная методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов-таможенников, основанная на ключевых требованиях профессиограммы.

**Ключевые слова:** студенты-таможенники, профессиограмма, профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **THE METHODS OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS ENROLLED IN THE SPECIALTY 036401.65 «CUSTOMS»**

**Dzerzhinskaya L.B., Dzerzhinsky S.G.**

**Volgograd State Academy of Physical Education  
Russian Academy of National Economy and Public Administration  
the President of the Russian Federation (Volgograd branch)**

The article presents the experimental technique of professional-applied physical preparation of students-customs, based on job description key requirements.

**Keywords:** students-customs; job description; professionally-applied physical education

Актуализация проблемы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов, обучающихся по специальности 036401.65 «Таможенное дело», обосновывается все возрастающими квалификационными требованиями к сотрудникам таможенных органов Российской Федерации, в том числе, к уровню развития у них профессионально важных двигательных навыков и физических качеств.

Так, если проблемы организации и содержания ППФП студентов вузов таможенных органов России изучены достаточно полно, то особенности методики ППФП студентов гуманитарных вузов, обучающихся по специальности «Таможенное дело» требуют своего изучения [1].

Настоящее исследование проводилось на базе Волгоградского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.

Разработка методики ППФП опиралась на перечень требований, предъявляемых к сотруднику таможенной службы, представленных в профессиограмме [2]. В аспекте физической культуры наибольший интерес для нас представляли разделы:

- профессионально-прикладные физические качества, к которым относятся: хорошая физическая выносливость, координация движений, способность к дифференцированию параметров движений и пр.,

- структура исполнительских действий, включающая активную работу пальцев, кистей рук, верхних и нижних конечностей, хорошую координацию движений в ходе длительной работы, способность к длительному сохранению рабочей позы и т.д.

Исходя из вышесказанного, в методику физической подготовки были включены:

- различные упражнения силового характера в статическом, динамическом и статодинамическом режимах без отягощений и с дополнительными отягощениями (гантели, тренажеры, штанга и др.) для мышц рук, ног и туловища;

- упражнения в жонглировании, различные варианты бросков, ловли, ведения руками и ногами мячей различного диаметра;

- задания на точность в ходе стандартной физической нагрузки малой и средней интенсивности (бег, спортивные игры и др.);

- круговая тренировка различной интенсивности, направленная на развитие физических качеств и психомоторных свойств;

- физические упражнения на силу, быстроту движений и выносливость, включающие выполнение дополнительных заданий на внимание, быстроту реагирования и запоминание.

Следует заметить, что представленный набор средств физической подготовки, по нашему мнению, направлен на решение задач как общей, так и профессионально-прикладной физической подготовки, что являлось первым отличительным признаком разработанной нами методики профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов-таможенников.

Вторым отличительным признаком являлось соответствие ее содержания требованиям профессиограммы, и, введенное, в этой связи, сочетанное использование физических упражнений различной кинематической и динамической направленности (сочетание упражнений на выносливость с упражнениями на точность движений, упражнений на силу и упражнений на внимание и т.д.). Мы полагали, что такое моделирование будущих условий профессиональной деятельности будет значительно более эффективным способом ППФП студентов, чем общепринятый подход раздельной общей и специальной физической подготовки, наблюдающийся в процессе физического воспитания студентов вузов.

Учитывая основную направленность учебных занятий в осенний и весенний периоды (проводимых на спортивном стадионе), было решено активно использовать средства, включающие стандартную малоинтенсивную физическую работу, то есть беговые упражнения, включающие выполнение заданий на точность (например, попадание мячом в заданный квадрат поля и баскетбольного щита; различные варианты метаний с различных расстояний, с попаданием в цель, в паре различными мячами; прыжки в высоту и длину на точность с доставанием до определенной планки или точно в обруч (с открытыми и закрытыми глазами); и другие малоинтенсивные упражнения на дифференцирование, требующие точности).

В этот же период времени студентам предлагалось выполнять различные физические упражнения на силу, быстроту движений и выносливость, включающие выполнение дополнительных заданий на внимание, быстроту реагирования и запоминание.

Учитывая возможность использования в эти месяцы футбольного поля, в состав средств были включены физические упражнения в жонглировании и ведении мячей различного диаметра. Выполнение таких упражнений должно было обеспечить навык активной работы мышц нижних конечностей, что является весьма важным при выполнении служебных

задач, связанных с преодолением различных препятствий (узкие проходы, каюты, трюмы, лестничные площадки, трапы и т.д.).

В структуре физкультурного занятия данные упражнения реализовались в основной части: упражнения на быстроту движений в начале занятия, силовые упражнения и упражнения на выносливость - в середине или конце основной части занятия. Основными методами физического воспитания являлись стандартно-повторный и интервальный.

Проведение занятий в спортивном зале (ноябрь-март), потребовало внесения корректив в состав используемых средств физической подготовки. В основу методики для спортивного зала были заложены традиционные средства (спортивные игры, легкоатлетические упражнения и пр.), включающие выполнение дополнительных заданий (на точность, в жонглировании, в сочетанных режимах работы мышц, на развитие психомоторных свойств) и круговая тренировка различной интенсивности с направленностью на развитие физических качеств. Так, например, в ходе спортивной игры студентам предлагалось реагировать на дополнительные звуковые и световые сигналы заранее обусловленным движением (иногда через заданные промежутки времени), постоянно менялись условия и правила игры (броски и передачи определенной рукой, с определенной дистанции). В круговой тренировке использовались простые задания на дифференцирование мышечных усилий с использованием различных отягощений, выполняемые на основе использования аналитического метода (наладживание обратной связи со студентом по параметрам величины используемого отягощения).

Реализация средств, подобранных с учетом требований профессии к составу исполнительских действий и профессионально важным физическим качествам, совпадала с традиционным подходом к использованию физических упражнений различной направленности: упражнения на быстроту движений, давались студентам в начале основной части; спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон), связанные с выполнением дополнительных заданий на развитие психомоторных свойств (заданий на точность и заданий в жонглировании), давались в середине или конце основной части; различные упражнения силового характера в статическом, динамическом и стато-динамическом режимах без отягощений и с дополнительными отягощениями (гантели, тренажеры, штанга и др.) для мышц рук, ног и туловища в тренажерном или спортивном залах давались в конце основной части. С периодичностью одно занятие из двух в середине основной части занятия проводилась круговая тренировка различной интенсивности, направленная на развитие физических качеств, которая заменяла собой силовую подготовку. Дозировка выполняемых упражнений регулировалась на занятии с учетом пола и подготовленности студентов.

С целью доказательства эффективности разработанной методики, нами в течение 2013-14 учебного года был проведен формирующий эксперимент.

Из студентов третьего курса были созданы две однородные группы. Экспериментальная группа, в которую вошли 12 юношей и 14 девушек, занимались по разработанной нами методике, а контрольная группа (21 человек, из них 10 юношей и 11 девушек) занималась по традиционной методике, включающей использование средств легкой атлетики, спортивных игр и силовой подготовки.

В конце формирующего эксперимента нами было проведено повторное тестирование.

Результаты анализа изменения показателей физической подготовленности свидетельствуют о том, что наиболее существенные и достоверные изменения произошли в силе мышц верхнего плечевого пояса и туловища (у юношей экспериментальной группы данные показатели лучше, чем у студентов контрольной группы при  $p < 0,05$ ), а у девушек экспериментальной группы и показатели скоростно-силовых качеств ног достоверно лучше, чем у студенток контрольной группы ( $p < 0,05$ ). Надо заметить, что такой же направленности и силы изменения отмечены и на внутригрупповом уровне у юношей и девушек (табл. 1, 2).

Результаты выполнения челночного бега отражают координацию движений, которую обеспечивают многие проявления нервной системы, такие как подвижность нервных процессов, двигательная координация в центрах нервной системы, суставная чувствительность и другие.



Таблица 1

**Показатели физической подготовленности и функционального состояния студентов 3 курса, обучающихся по специальности «Таможенное дело» (M±m)**

Показатели	Экспериментальная группа (n=12)		Контрольная группа (n=10)		Достов. различий (p) экспер./контр. сентябрь/май
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	
Физическая подготовленность					
Прыжок в длину с места, см	225,1±3,5	232,2±5,2	222,5±5,9	226,8±4,2	>0,05/>0,05
Челночный бег 5 x10, с	<b>13,3±0,3</b>	<b>12,5±0,2*</b>	13,21±0,3	13,05±0,4	>0,05/>0,05
Подтягивание, кол-во раз	<b>10,4±0,9</b>	<b>13,5±0,7*</b>	10,23±1,1	10,8±0,8	>0,05/<0,05
Подъем туловища из и.п. лежа на спине за 2 мин., кол-во раз	<b>68,1±2,2</b>	<b>75,2±1,5*</b>	64,1±2,31	69,8±1,76	>0,05/<0,05
Функциональное состояние					
Проба Штанге, с	<b>38,1±2,1</b>	<b>45,2±2,0*</b>	37,8±3,19	39,42±1,7	>0,05/<0,05
ИФС	<b>2,20±0,16</b>	<b>1,75±0,12*</b>	2,21±0,18	2,18±0,15	>0,05/<0,05
Ортопроба, уд./мин.	11,9±0,32	11,1±0,2	12,08±0,32	12,21±0,45	>0,05/<0,05
PWC <sub>170</sub> , кгм/мин	<b>840,1±14,0</b>	<b>890,2±14,0*</b>	854,1±12,09	865,2±15,0	>0,05/>0,05
МПК, мл/мин.	<b>2400,0±32,1</b>	<b>2540,0±28,3*</b>	2435,0±15,45	2480,0±24,1	>0,05/>0,05

Примечание: \* - внутригрупповая достоверность различий при  $p < 0,05$

Таблица 2

**Показатели физической подготовленности и функционального состояния студенток 3 курса, обучающихся по специальности «Таможенное дело» (M±m)**

Показатели	Экспериментальная группа (n=14)		Контрольная группа (n=11)		Достов. различий (p) экспер./контр. сентябрь/май
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	
Физическая подготовленность					
Прыжок в длину с места, см	<b>177,3±2,8</b>	<b>188,1±2,3*</b>	176,08±2,61	177,22±2,81	>0,05/<0,05
Челноч. бег 3 x 10, с	<b>8,3±0,2</b>	<b>7,8±0,1*</b>	8,28±0,09	8,05±0,31	>0,05/>0,05
Сгибание-разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	<b>13,2±0,7</b>	<b>16,1±0,6*</b>	13,64±0,54	14,4±0,42	>0,05/<0,05
Подъем туловища из и.п. лежа на спине за 2 мин., кол-во раз	<b>63,8±1,8</b>	<b>72,8±2,2*</b>	61,2±2,07	63,6±2,32	>0,05/<0,05
Функциональное состояние					
Проба Штанге, с	<b>33,5±1,1</b>	<b>39,2±0,8**</b>	32,36±0,62	36,00±0,85	>0,05/<0,05
ИФС	<b>2,38±0,16</b>	<b>1,8±0,14*</b>	2,44±0,13	2,38±0,12	>0,05/<0,05
Ортопроба, уд./мин.	10,16±0,2	9,9±0,3	10,21±0,23	10,01±0,31	>0,05/>0,05
PWC <sub>170</sub> , кгМ/мин	<b>650,2±8,2</b>	<b>679,7±10,2*</b>	644,36±4,59	655,8±10,2	>0,05/>0,05
МПК, мл/мин.	<b>2190,0±28,2</b>	<b>2290,0±31,0*</b>	2170,0±29,2	2200,0±30,1	>0,05/>0,05

Примечание: \* - внутригрупповая достоверность различий при  $p < 0,05$ ; \*\* - при  $p < 0,01$

К сожалению, не обнаружены межгрупповые достоверные отличия между показателями челночного бега (у юношей и девушек) и прыжка в длину с места (у юношей), что отражает, возможно, недостаточность набора соответствующих экспериментальных средств в методике. Надо отметить, что внутригрупповой анализ показателей челночного бега обнаружил достоверное улучшение этих показателей у юношей и девушек экспериментальной группы ( $p < 0,05$ ). Тем не менее, полагаем, что состав средств необходимо усилить разнообразными координационными упражнениями, выполняемыми с различной скоростью и темпом.

Анализ показателей функционального состояния по итогам выполнения пробы Штанге, индекса функционального состояния и ортопробы также обнаружил их достоверное улучшение у студентов экспериментальной группы по сравнению со студентами контрольной группы при  $p < 0,05$  (лишь по показателю ортопробы у девушек экспериментальной группы не отмечены достоверные отличия от девушек контрольной группы). Особо следует отметить значимость достоверного улучшения показателей пробы Штанге и индекса функционального состояния ( $p < 0,05$ ), которые отражают не только дыхательные способности, но и волевые усилия исследуемых и, следовательно, силу и активность процессов их нервной системы. Нельзя не отметить и достоверно возросшую за период эксперимента физическую работоспособность студентов экспериментальной группы. Несмотря на то, что межгрупповые достоверные различия обнаружены не были, так как длительность формирующего эксперимента, по-видимому, для этого недостаточна, внутригрупповой анализ выявил достоверное улучшение показателей у студентов экспериментальной группы (внутригрупповые различия по показателям  $PWC_{170}$  и МПК у юношей и девушек отмечены при  $p < 0,05$ ), что отражает возросшие возможности функциональных систем, развитие устойчивости нервной системы и хороший кислородный обмен в тканях. Эти положительные сдвиги мы объясняем наличием достаточного объема упражнений и разнообразных способов их организации, позволяющих более эффективно развивать общую и специальную выносливость у студентов экспериментальной группы.

Таким образом, разработанная нами методика профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов-таможенников, разработанная с учетом требований профиограммы к составу исполнительских действий и уровню развития профессионально важных физических качеств, и включающая, в этой связи, сочетанное использование общеподготовительных и специально-подготовительных физических упражнений различной кинематической и динамической направленности, позволяет моделировать будущие условия профессиональной деятельности и более эффективно развивать профессионально важные функциональные способности и физические качества студентов.

## Литература

1. Катков, А.Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов таможенных органов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / А.Е. Катков. - СПб., 2014. - 24 с.
2. Прикладная юридическая психология / Под ред. А.М. Столяренко. - М.: Юнити, 2001. - 639 с.

## 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](http://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**

**№ 3 (13) – 2015 год**

Ответственный редактор  
Неретин А.В.

Редакторы:  
Бабашев А.Э., Бганцева И.В.

Подписано в печать 12.10.2015.  
Формат 210x294. Усл. печ. листов 14,9.  
Тираж 1000 экз. Заказ № 1385.